



Ideeënboek voor pleegoudernetwerken



met 45
ideeën



Voor je ligt het ideeënboek voor pleegoudernetwerken van de Nederlandse Vereniging voor Pleeggezinnen. In dit boek geven we 45 ideeën en bieden we inspiratie waarmee je invulling kunt geven aan bijeenkomsten en contact met andere pleegouders. Er staan ook tips in voor activiteiten die geschikt zijn voor het hele gezin. De ideeën zijn ingedeeld in vijf categorieën: actief, spellen, knutselen, overige ideeën en verdieping. Kies activiteiten uit die bij jullie passen en voel je vrij om er een eigen draai aan te geven!

ACTIEF

Wist je dat bewegen niet alleen goed is voor je lijf, maar ook voor je brein? Actieve bezigheden zijn h t middel voor een beter geheugen, probleemoplossend vermogen, productiviteit en besluitvaardigheid. Maar actieve bezigheden lenen zich ook prima voor teambuilding met andere pleegouders en -gezinnen.

1. Een toffe speurtocht in 5 stappen

Kies maximaal twee mensen uit de groep die de speurtocht maken en uitzetten.

Volg deze zeven stappen om een toffe speurtocht in elkaar te zetten:

1. Bedenk een passend thema voor de deelnemers, bijvoorbeeld spooktocht, fotospeurtocht, natuurspeurtocht of een thema dat gelinkt is aan een periode, zoals Kerst, Pasen of Halloween.
2. Zoek vijf tot acht spelletjes, raadsels, puzzels of vragen die bij dit thema passen.
3. Maak een overzicht van de spullen die je nodig hebt en verzamel samen de benodigde spullen.
4. Bepaal een uitdagende route en zet de route uit. Maak een beschrijving van de route voor de deelnemers.
5. Ga op pad en loop samen de speurtocht! Onderweg doe je de opdrachten.

Ons gespreksspel Vertel Verder kan een mooie insteek zijn voor de vragen en opdrachten van de speurtocht!



2. Ga de natuur in!

Niets is zo ontspannend als wandelen in de natuur. Het is ook een uitgelezen moment om als pleegouders bij te praten of elkaar beter te leren kennen. Neem je de kinderen mee? Om het voor hen extra leuk te maken laat je ze zelf hun rugzak inpakken met daarin, naast wat lekkers te eten en te drinken, een vergrootglas, verrekijker, zaklamp en bijvoorbeeld een camera.

Kijk op www.geocaching.nl voor meer informatie en tips.



3. Geocaching: speuren 2.0

Geocachen is een avontuurlijk spel waarbij een schat (cache) verstopt is. Deze verstopte caches zijn verzameld in een database en kun je vinden door GPS-locaties of aanwijzingen van anderen te volgen op internet. Vind je de cache? Dan geeft deze zijn geheimen prijs en word je beloond voor jouw actieve zoektocht. Soms word je gevraagd om iets uit de cache mee te nemen en/of iets van jezelf achter te laten voor de volgende speurneus. Denk dan aan een leuke sleutelhanger, een button met een foto van jouw pleeggezin, of een vooraf beschilderde Happy stone.



4. De binnenspeeltuin: een paradijs voor kinderen

Soms willen kinderen gewoon even lekker 'losgaan'. Dit kan bij uitstek in een binnenspeeltuin bij jou in de buurt. Lekker warm en droog. Mooie bijkomstigheid: jullie kunnen even lekker een kop koffie drinken en bijkletsen.

Kek Mama
zette alvast 29 leuke
kinderspeeltuinen
voor je op een rij:
kekmama.nl

5. Ontdek natuurspeeltuinen

Klimmen, bouwen, rennen en experimenteren. Je doet het allemaal in een natuurspeeltuin. Dus is het droog buiten? Trek dan je oude kleren en een paar laarzen aan en ga eropuit! Lokale natuurspeeltuinen zijn eenvoudig te vinden op Google. Kijk ook eens bij alternatieve zoektermen zoals 'speelbos' of 'speelplaats in bos'. Heb je zelf geen zin om actief mee te doen? Geniet dan als pleegouders van een (meegebracht) kopje koffie of thee en praat ondertussen bij.



6. Bezoek een pluktuin

Er zijn verschillende pluktuinen in Nederland. Zo heb je tuinen waar je je eigen bloemboeket kunt plukken, maar er zijn ook fruit- en groentetuinen waar je jouw favoriete groente(n) of fruit kunt plukken. Maak er daarna samen een heerlijke salade of een ander gerecht van. Meteen een ideale gelegenheid om andere pleeggezinnen uit te nodigen.

Kijk op
pluktuinen.nl
voor een pluktuin
bij jullie in de
buurt.



7. Ga naar een museum

Nederland telt veel musea waar je je, samen met jouw pleeggezin, een hele dag kunt vermaken. Het Nijntje museum, Spoorwegmuseum of NEMO? Op museum.nl vind je een overzicht van alle musea die je kunt bezoeken en op museumkids.nl vind je musea die 'kidsproof' zijn. Let's go!

8. Een blote voeten wat??? Blotevoetenpad!

Lekker met z'n allen met de voeten door het zand struinen of de modder tussen je tenen voelen glijpen? Het kan tijdens een wandeling op een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed. Dus ga samen met een ander pleeggezin op (blotevoeten)pad. Trek je schoenen alvast uit en google naar zo'n pad in jullie in de buurt. Ontdek met elkaar de verschillende ondergronden... wat doet dat met je?



9. Samen op fietsavontuur

Nederland biedt nog zoveel moois om te ontdekken, zelfs in je eigen voor- of achtertuin. Er zijn genoeg leuke (lokale) fietsroutes te vinden op internet. Ga ook eens samen met een ander pleeggezin op fietsavontuur en kijk welke plekjes jullie samen kunnen ontdekken. En vergeet je picknickkleed niet voor een gezellige lunch onderweg.

Kijk eens op de website van de Fietzersbond voor leuke fietsroutes!



10. Maak een moestuin

Zijn de kids groot genoeg om hun eigen boontjes te doppen? Mooi! Dan kunnen jullie samen met andere pleeggezinnen de handen uit de mouwen steken met het creëren van een moestuin. Je gebruikt speciale kindermoestuinzaden die lekker snel kiemen en dus ook snel te oogsten zijn. Daarna plan je een moment om samen de lekkerste gerechten van de gekweekte groenten en fruit te maken.

Wil je tips voor een kindermoestuin? Kijk dan eens op moestuinkids.nl.

11. Geef een clinic van jouw favoriete sport of hobby

Als het een keer niet over pleegzorg hoeft te gaan, kun je een clinic organiseren van jouw favoriete sport. Ben jij een hardloper, tennisser, wandelaar, mountainbiker of op een andere manier actief? Neem de pleegouders en/of pleeggezinnen uit jouw netwerk een keer mee en laat zien wat deze sport zo mooi maakt.

12. Doe een Street Art Tour

De Street Art Tours zijn overgewaaid uit wereldsteden als New York en Berlijn. Inmiddels zien we prachtige muurschilderingen opduiken in tal van Nederlandse steden. Je kunt zo'n tour, wandelend of fietsend, zelf doen. Maar je kunt er ook voor kiezen om je te laten rondleiden door een gids. Google maar eens naar Street Art in jouw (naburige) stad of in de stad van een pleeggezin dat daar woont. Zo leer je elkaar én de stad beter kennen!

SPELEN

Naast dat het spelen van spelletjes natuurlijk gewoon een hele leuke bezigheid is, biedt het ook cognitieve uitdaging. Je bent je namelijk tijdens het spelen van een spelletje vaak niet bewust van het feit dat je iets aan het leren bent.

13. Wie ben ik?

Hilariteit gegarandeerd bij dit spel. Het is makkelijk te spelen en vergt niet veel voorbereiding. Neem een post-it of ander stukje papier, schrijf er een naam op en plak die op het voorhoofd van je rechter buurman of -vrouw. Hij of zij moet vervolgens raden wie hij/zij is. Spelregels: één vraag per beurt en je mag alleen ja/nee-vragen stellen.

Variatietips:
dieren,
voorwerpen
of landen!

14. Bordspellenavond

Catan, 30 Seconds, Monopoly, Cluedo, Party & Co... Welke bordspellen hebben jullie in de kast liggen? Stof ze eens af en neem je favoriete spel mee naar een bordspellenmiddag of -avond bij één van de pleeggezinnen thuis.

15. Twee waarheden, één leugen

Dit spel is een mooie manier om kennis met elkaar te maken of om elkaar juist nóg beter te leren kennen. Bij 'Twee waarheden, één leugen' schrijft iedereen drie feiten over zichzelf op waarbij er één niet waar is. Door vragen te stellen probeer je erachter te komen wat de leugen is. Er zijn geen winnaars of verliezers bij dit spel, maar je zult zien dat het soms prachtige gesprekken oplevert én je leert elkaar beter kennen.

Tip: je kunt een prijs uitreiken voor de meest creatieve wending van het verhaal.

16. Opeens-verhaal

Ga in een cirkel zitten of met z'n allen rondom een grote tafel. Iemand begint met het vertellen van drie zinnen over een pleegzorgervaring of een ander spannende ervaring. Met het woord 'opeens' geef je de beurt door. Hoeveel rondjes houden jullie dit vol en hoeveel onvoorspelbare wendingen heeft het verhaal in die tijd genomen?

17. Ik zie, ik zie, wat jij óók ziet!

Maak groepjes van twee of drie mensen. Ga bij elkaar zitten en zoek samen zoveel mogelijk overeenkomsten. En dan niet: we hebben allemaal een neus, maar ga op zoek naar bijvoorbeeld dezelfde samenstellingen van pleeggezinnen, het aantal plaatsingen, de leeftijden van de pleegkinderen en of jullie broertjes en zusjes hebben opgenomen in jullie gezin. Na afloop delen de groepjes de uitkomsten met elkaar. Wat hebben jullie over elkaar geleerd?

18. 30 Seconds

Lukt het jou in slechts dertig seconden een begrip uit te leggen of iets of iemand te omschrijven aan andere pleegouders? Ga de uitdaging aan met het spel 30 Seconds. Pak een kaart van de stapel en probeer de begrippen zo goed mogelijk te omschrijven zonder namen te noemen. Een hele uitdaging. Heb je het spel niet in de kast staan? Dan is dit eenvoudig zelf te maken door begrippen en namen op een kaartje te schrijven. De één omschrijft, de ander raadt. Zorg voor een timer die aangeeft wanneer de 30 seconden voorbij zijn.

19. Maak een muziekquiz

Zijn jullie muziekliefhebbers? Test dan je muziekkennis met een quiz. Maak verschillende categorieën zoals 'ken je songteksten', 'artiesten herkennen in babyfoto's', 'doe een dansje na uit een bekende hit (Saturday Night Fever, Michael Jackson's moonwalk)', of 'raad uit welk jaartal een nummer komt'. Op internet zijn diverse muziekquizen te vinden. Zowel kant-en-klaar (vaak tegen een kleine vergoeding) als leuke ideeën voor een quiz die je zelf maakt.

20. Indoor Olympische Spelen

Organiseer je eigen 'Indoor Olympische Spelen'. Wie kan op sokken het verste glijden over de vloer? Wie blaast vanaf een afstand de meeste waxinelichtjes uit? En wie lukt het om geblinddoekt tussen plasticbekertjes op de grond een parcours over te steken? Of wat dacht je van geblinddoekt darten? Voldoende variatie mogelijk.

21. De spijker op zijn kop!

Een grote boomstam, een doosje stevige spijkers en een (klauw)hamer zijn de enige materialen die je nodig hebt voor dit spel. Maak vooraf voldoende vragen over het thema pleegzorg (of een ander thema naar keuze). Een goed antwoord betekent een slag op jouw spijker geven. Heb je als eerste jouw spijker helemaal in het houtblok geslagen? Dan ben jij de winnaar van deze ronde.



Extra tips:
een geblinddoekte
proefwedstrijd,
ploegenestafette met
een bekertje water of
ballon-pingpong.

22. Enveloppen spel

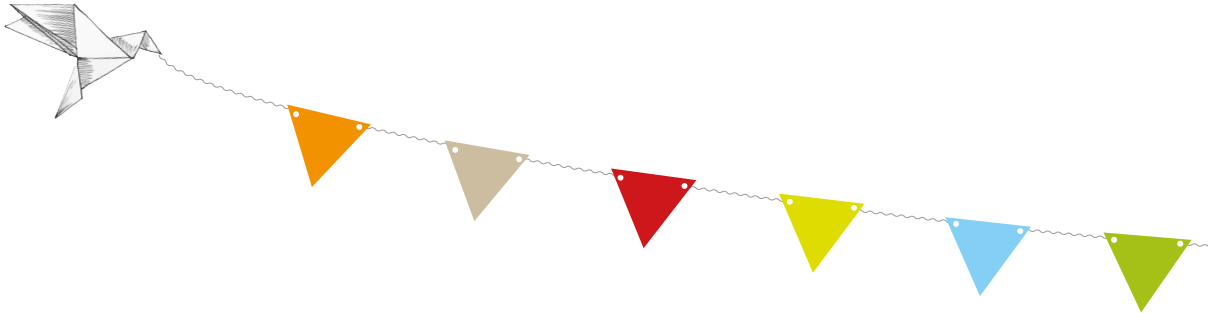
Span een touw met daaraan enveloppen. Hierin heb je uiteenlopende vragen en opdrachten gestopt. Verdeel je gezelschap in teams van 2 tot 4 personen. Team 1 begint met het gooien van een dobbelsteen. Het aantal ogen is het aantal te verdienen punten. Daarna trekt dit team een envelop. De vraag of opdracht wordt opgelost of uitgevoerd. Als het antwoord goed is of de opdracht goed wordt uitgevoerd, mag het team de punten noteren. Daarna is team 2 aan de beurt, etc. Het team met de meeste punten wint!

23. Escape room spel

Beschik jij over 4 kamers die (tijdelijk) gebruikt kunnen worden voor een gezellige middag of avond? Dan is het 'Escape room spel' een leuk idee. Het kost wat voorbereidingstijd, maar dan heb je ook een hele toffe activiteit waarbij samenwerken een belangrijke rol speelt. Er zijn diverse uitgewerkte Escape room spellen te vinden op internet, compleet met vragen, opdrachten en materialen.

KNUTSELEN

Knutselen stimuleert de creativiteit van zowel kinderen als volwassenen. Lekker bezig zijn met verf, klei, lijm, stiften en kleurpotloden. Daarnaast wordt de fijne motoriek gestimuleerd als je aan het knutselen bent.



24. Maak een verjaardagsslinger

Print een paar leuke foto's van jezelf of je pleeggezin, zoek naar plaatjes van je idolen op internet en knip dingen die jij leuk vindt uit oude tijdschriften. Knip ze in een driehoek, perforeer twee gaatjes bovenin, doe er een leuk koord doorheen en klaar is Kees! Jij hebt nu je eigen, persoonlijke verjaardagsslinger.

Tip: als jij (of een andere pleegouder) handig bent met een naaimachine, kun je de slinger natuurlijk ook van oude lapjes stof maken.

25. Tafelkleed vol herinneringen

Maak van oude kleding (bijvoorbeeld kinderkleertjes die niet meer passen) een tafelkleed. Zo krijgt de oude kleding een mooie nieuwe bestemming en hoeven kinderen, die soms erg gehecht zijn aan hun spullen, geen afscheid te nemen van kleren die niet meer passen. Het tafelkleed zal telkens andere herinneringen oproepen en stof tot praten geven.

Je kunt natuurlijk ook een picknickkleed of een dekentje voor op de bank maken.

26. Ga Japans vouwen (origami)

Ben jij nog niet zo handig met deze Japanse vouwkunst? Geen probleem, want op YouTube zijn er talloze eenvoudige en wat moeilijkere origami-tutorials te vinden. Hierin wordt duidelijk uitgelegd hoe je een bepaald figuur moet vouwen. Een leuke activiteit voor jong en oud en een mooie gelegenheid om even bij te kletsen.

Je kunt ook samen een mooi kunstwerk maken van de gevouwen figuurtjes door ze na afloop op een groot vel te plakken.

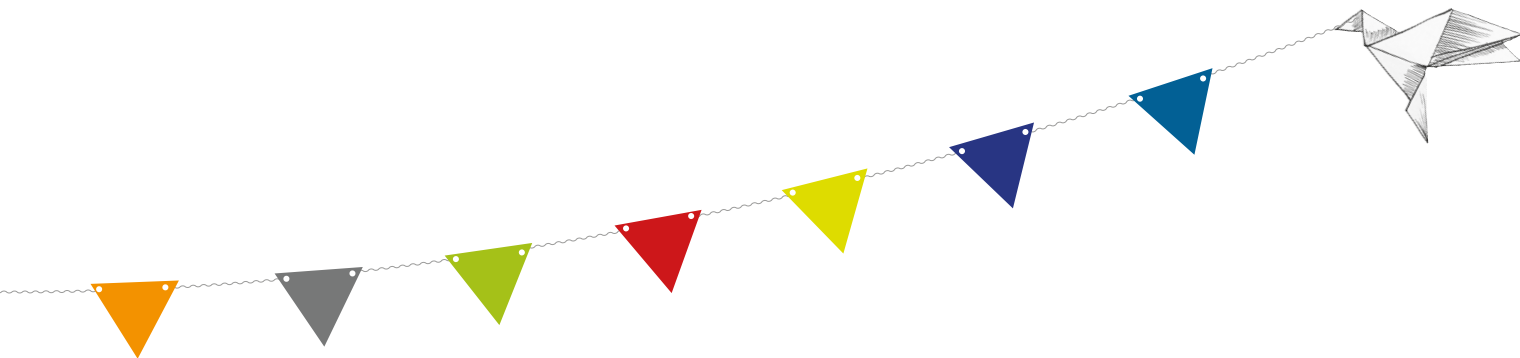
27. Laat maar rollen

Wie maakt de langste en snelste knikkerbaan? Ga samen met andere pleeggezinnen deze uitdaging aan. De te gebruiken materialen zijn eindeloos. Dus ga aan de slag met bijvoorbeeld wc-rollen, keukenrollen, plastic buizen (misschien in de schuur te vinden), trechters, Lego, takken en bouwblokken. Zorg dat alle materialen goed met elkaar verbonden zijn en dat de knikkers blijven rollen tot het eind.



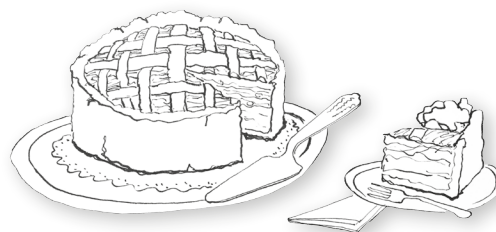
OVERIGE IDEEËN

Natuurlijk zijn er nog tal van andere tips en ideeën om te doen met je eigen pleeggezin of om te ondernemen met andere pleeggezinnen. Wij geven alvast een voorzetje...



28. Bakken, koken en eten

Koken en bakken is niet alleen gezellig, het verbindt ook. Ga samen aan de slag en stel een overheerlijk menu samen. Is de groep te groot voor jouw keuken? Verdeel de verschillende gangen dan over de groep en maak ieder een eigen gerecht. Eet de gerechten samen op, beoordeel elkaars kookkunsten en ga met elkaar in gesprek over jullie ervaringen in de pleegzorg.



29. Vuurfeestje

Een kampvuur zorgt voor een magische sfeer. Zeker als iemand zijn gitaar meeneemt en jullie samen muziek kunnen maken. Bak je eigen popcorn boven het vuur in een speciale popcornpan, maak een pannenkoek of kies voor de traditionele marshmallows. Check wel even van tevoren of je vuur mag maken op de plek die je gekozen hebt.

30. Organiseer een barbecue

Is er een echte grillmaster in jullie midden? Of vinden jullie het gewoon gezellig om op een mooie zomerdag de barbecue aan te steken? Leer elkaar dan op een ongedwongen manier kennen tijdens een barbecue. Maak er een Amerikaanse barbecue van door iedereen iets lekkers mee te laten nemen.



Tip: niet alleen kleine kinderen vinden vingerverven een leuke ervaring, de groteren genieten er ook van!



31. Samen ontbijten

Een goede morgen is een dag zonder zorgen! Start de dag door samen met andere pleegouders en -kinderen aan te schuiven aan de ontbijttafel. Zoek je wat meer verdieping? Nodig dan bijvoorbeeld een wethouder uit om in gesprek te gaan over pleegzorg.

**Tip: Een 'vroeg
vogel ontbijtje' bij
IKEA of Hema kan
natuurlijk ook.
Dan duiken jullie
daarna samen de
winkel in.**

32. Kleding-, speelgoed- of spullenruilbeurs

Grote kans dat je nog wat kleding, speelgoed of spullen hebt liggen die jullie niet meer gebruiken, maar die nog best een ronde mee kunnen. En reken maar dat anderen dat ook hebben. Organiseer samen met andere pleegouders een ruilbeurs en maak elkaar blij met 'nieuwe' spullen. Maar denk ook eens aan weggeef- of kringloopwinkels om je spullen heen te brengen.

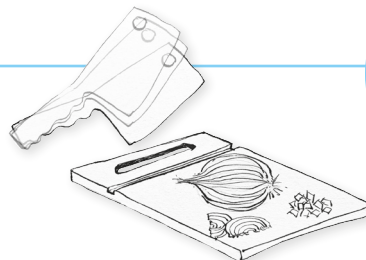
**Tip: 'Je mag er zijn'
is een kledingmagazijn
dat speciaal gericht is
op pleegkinderen.
Check de website
voor de locaties.**

33. Doe een schilderworkshop

Ga samen creatief aan de slag met kwasten, rollers en grote vellen blanco papier of canvas schilderen. Je kunt een bestaande workshop volgen of zelf een geïmproviseerde workshop organiseren. Schilder iets met het thema pleegzorg of laat je creativiteit de vrije loop.

34. Chop chop... doe een kookworkshop

Nog niet zo handig met het (snel en mooi) snijden van groenten? Of altijd al een keer zelf sushi willen maken? Dan is een kookworkshop een prima idee. Misschien is er wel een pleegouder met kooktalent die jullie mee kan nemen in de wondere wereld van de keuken.



**Samen sushi
maken is een heel
leuke activiteit die
kinderen ook goed
kunnen!**

35. Start een boekenclub

Er is genoeg te lezen, ook over pleegzorg. Prik een datum en spreek af dat jullie voor die tijd allemaal een boek hebben gelezen dat pleegzorg als thema heeft. Bespreek samen de boeken die jullie gelezen hebben: wat heb je ervan geleerd, wat vond je er mooi aan en wat ga jij voortaan toepassen in de praktijk?

VERDIEPING

Van nature willen we vaak voor de makkelijke weg kiezen. Maar soms is de iets moeilijkere weg veel interessanter. Zoek je naar verdieping? Vaak vind je dan verbinding. Ga samen het onbekende pad op en leer meer over bepaalde onderwerpen.

36. Vertel Verder: gespreksspel voor pleegouders

Het gespreksspel 'Vertel Verder' is een goede manier om met andere pleegouders in gesprek te gaan over het pleegouderschap. De vragen in het spel laten je nadenken over hoe het met jou en je pleegkind(eren) gaat, over de mooie en over de moeilijke kanten van het pleegouderschap, over jouw wensen en over jouw dromen.

Vraag het
'Vertel Verder'
gespreksspel
aan via onze
website.



37. Bekijk de documentaire Alicia

Alicia is één jaar oud als ze uit huis wordt geplaatst. Via een pleeggezin komt ze op vijfjarige leeftijd terecht in een kindertehuis en als ze negen is zit ze daar nog steeds, in afwachting van plaatsing bij een nieuw gezin. Wat doet het met je als je opgroeit in kindertehuizen, jaar in jaar uit hopen op een plek in een pleeggezin?

Alicia is
te vinden
op 2doc.nl



38. Nodig een gastspreker uit

Een gastspreker kan jullie meer leren en inzichten geven over een bepaald pleegzorgthema. Daarnaast zorgt een spreker vaak voor nieuwe inspiratie. In het draaiboek 'Gastspreker op bezoek' vind je tips en ideeën hoe je een bijeenkomst met een gastspreker tot een succes kunt maken.

Download hier
het draaiboek
'Gastspreker op
bezoek'.



39. Leg een pleegzorgboekenbibliotheek aan

Verzamel alle boeken die over pleegzorg gaan en leen ze onderling aan elkaar uit. Zo heb je altijd iets nieuws te lezen en kun je je kennis over pleegzorg vergroten. Geen of weinig boeken binnen je netwerkgroep? Boeken lenen bij de openbare bibliotheek is ook een optie.



40. 'Teamwork makes the dream work'

Een goede samenwerkingsrelatie met andere pleegouders opbouwen is belangrijk. Maar wat heb je daarvoor nodig? In vijf korte films op onze website delen vier ouder- en pleegouderkoppels hun verhalen en ervaringen over samenwerken.

Bekijk
de films op
pleegzorg.nl!



41. Geef een spreekbeurt of presentatie

Ga gezellig bij een ander pleeggezin op bezoek en geef een presentatie – of laat kinderen een spreekbeurt houden – over een pleegzorgonderwerp. Zo leer je elkaar misschien iets nieuws en kun je jullie kennis en ervaringen met elkaar delen.



42. Volg samen een workshop, lezing of training over pleegzorg

Hoe ga je om met tieners in pleegzorg? Hoe betrek je de grootouders in het proces? En hoe ga je om met een kind dat een trauma heeft? Genoeg onderwerpen binnen pleegzorg waar je iets over kunt leren. Volg trainingen, workshops of lezingen die jou interesseren.

Op pleegzorg.nl/
gids staan diverse
e-learnings die je
kunt volgen.

43. Kids in control

Las een 'kids in control dag' in, samen met één of meerdere andere pleeggezinnen. Op deze dag mogen de kinderen alles beslissen: wat jullie gaan doen, wat jullie gaan eten en misschien zelfs wel hoe laat ze naar bed mogen. Zorg dat de kinderen vooraf al met elkaar kunnen overleggen wat hun wensen zijn, dan hebben ze ook een flinke dosis voorpret! Als (pleeg)ouders kunnen jullie achteraf bekijken hoe de dag verliep. Wat hebben jullie geleerd en welke inzichten heb je opgedaan?



44. Voor elkaar, met elkaar

Organiseer zelf een interviewsessie om elkaar te helpen met problemen. Daarvoor kun je gebruik maken van het draaiboek 'Wat zou jij doen?' Interview is een georganiseerd gesprek waarin je vragen stelt aan de 'probleemeigenaar'. Op die manier onderzoek je wat het probleem van die pleegouder echt is en welke oplossingsrichtingen er zijn.

Download
het draaiboek
'Wat zou jij
doen?'

45. Speel het spel 'Over de streep'

Op een veilige manier elkaar beter leren kennen. Maak in een open ruimte een streep met tape of krijt op de vloer en laat iedereen achter de streep staan. Een persoon neemt de leiding en stelt de groep steeds een vraag. Dat kunnen vragen zijn als 'Ben je enig kind' of 'Voel je je weleens eenzaam?'. Als het antwoord 'ja' is, loop je over de streep. Op deze manier leer je elkaar beter kennen en kom je er misschien achter dat je niet de enige bent, of dat er meer achter iemand zit dan je had gedacht!



info@denvp.nl en www.denvp.nl. Gemaakt in co-creatie met pleegoudernetwerken.
De NVP | 2022 | Tekst: Tanja Schollen | Vormgeving en illustraties: Candace Uiterwaal



plaats voor pleeggezinnen