

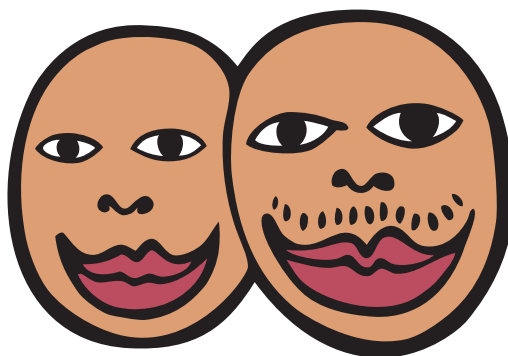
# TROTSE TROTSE TROTSE VADERS

The illustration features two stylized, cartoonish faces with brown skin and large, expressive eyes. The face on the left has a prominent, dark beard and mustache, while the face on the right is clean-shaven. Both faces have a wide, open-mouthed smile showing red lips. They are positioned in front of a large, dark red background that contains the text 'TROTSE VADERS' in a bold, black, sans-serif font. The word 'TROTSE' is repeated three times vertically, with the faces partially overlapping the letters.

**WAT VADER EN ZOON VAN ELKAAR KUNNEN LEREN**

***METHODIEK VOOR DOCENTEN,  
JONGERENWERKERS, HULPVERLENERS***

**TROTSEZONENTROTSEVADERS.NL**



## **TROTSE ZONEN TROTSE VADERS**

**Trotse Zonen Trotse Vaders is een methodiek waarmee professionals de betrokkenheid tussen vaders en zonen versterken. Vaders worden zich bewust van het belang van hun rol als opvoeder en rolmodel. Zonen worden gestimuleerd om na te denken over wie ze zijn en wie ze willen worden. De methodiek heeft een positief effect op de schoolprestaties, het gezinsleven en het welzijn van zonen en vaders. De methodiek is voortdurend in ontwikkeling en vrij te gebruiken door alle professionals die met vaders en zonen werken!**

Dit document vormt de weerslag van het project Trotse Zonen Trotse Vaders zoals het is uitgevoerd in 2011-2012. Het bevat een algemene beschrijving van de gebruikte methodiek, uitwerkingen hiervan voor de drie uitgevoerde pilots, de daarbij gebruikte draaiboeken en enkele uitgeschreven werkvormen. We hopen anderen hiermee te inspireren ook met vaders en zonen aan de slag te gaan en nodigen hen uit hun ervaringen ook weer te delen.

## **Inhoud:**

<b>Methodiekbeschrijving</b>	<b>pg 3</b>
<b>Pilot Cardea Jeugdzorg Leiden</b>	<b>pg 8</b>
<b>Pilot Praktijkschool Westfriesland</b>	<b>pg 13</b>
<b>Pilot Utrechtse School</b>	<b>pg 20</b>
<b>Achtergrond</b>	<b>pg 27</b>

# Methodiekbeschrijving

## Waar gaat dit over?

Trotse Zonen Trotse Vaders gaat over mannelijkheid, emancipatie en participatie in de maatschappij. De methodiek richt zich op het veranderen van beeldvorming over mannelijkheid, over het zelfbeeld en over het gedrag van zonen en vaders. Mannelijkheid brengt vele kwaliteiten met zich mee, maar ook vele valkuilen. Hoe voorkom je die? Hoe blijft een man in contact met zichzelf en zijn omgeving? Hoe communiceert hij, hoe werkt hij samen? Hoe geeft hij vorm aan leiderschap? Hoe kunnen schooluitval, werkloosheid, overlast en criminaliteit worden voorkomen? Hoe ontstaan prettige verhoudingen thuis? Kortom: hoe wordt iemand een leuke en succesvolle vader of zoon?

## Waarom nu?

Trotse Zonen Trotse Vaders is opgezet om de betrokkenheid tussen vaders en zonen te vergroten. Er is veel te doen over de veranderende rol van jongens en mannen. Er wordt van mannen verwacht dat ze op het werk een stap opzij doen en in het huishouden een schepje er bovenop. Mannen worden onzeker over hun rol en positie, jongens moeten leven met tegenstrijdige voorbeelden en rolmodellen - thuis, op straat en in de media. Daar komt bij dat jongens in het onderwijs en op de werkvloer achterstanden lijken op te lopen. Ze komen bovendien in het nieuws wanneer ze overlast veroorzaken. Meisjes en vrouwen zijn in het openbare leven met een inhaalslag bezig, maar wat valt er voor mannen nog te winnen? Trotse Zonen Trotse Vaders biedt enerzijds een herbezinning op de traditionele rollen van vaders en zonen. Anderzijds biedt dit een perspectief op de ontwikkeling en persoonlijke groei waarmee jongens en mannen de toekomst vrolijk tegemoet kunnen zien.

## Projectleider Jens van Tricht:

*“Sinds 1990 houd ik mij bezig met mannenemancipatie: het betrekken van mannen bij het streven naar een betere wereld, zowel persoonlijk als politiek. Hierbij laat ik mij leiden door de overtuiging dat mannen niet alleen een bijdrage te leveren hebben aan de emancipatie van vrouwen. Zij hebben er ook zelf een heleboel bij te winnen. Ik wil van mannen meer mens maken!”* voor meer zie [www.jensvantricht.nl](http://www.jensvantricht.nl)

## Vier goede redenen om aan de slag te gaan met deze methodiek

1. Sommige jongens lijken het op school minder goed te doen dan meisjes. Betrokken vaders zorgen voor betere schoolprestaties van hun zonen.
2. Sommige jongens veroorzaken overlast op straat. Dit is minder het geval als hun vader actief bij de opvoeding betrokken is.
3. Jongens zitten beter in hun vel als de band met hun vader goed is.
4. Vaders willen weten wat ze kunnen doen om hun zoon te begeleiden naar volwassenheid.

## Voor alle zonen en vaders!

Trotse Zonen Trotse Vaders is geschikt voor alle vaders en zonen die hun onderlinge band willen versterken. Het gaat om vaders en zonen van alle leeftijden: van toekomstige vaders tot vaders met schoolgaande kinderen tot vaders van volwassen zonen. Ook trajecten met drie generaties zijn mogelijk.

## Doelen

1. Voorkomen dat jongens problemen krijgen of veroorzaken, bijvoorbeeld door de school te verlaten zonder diploma en in een straatcultuur te belanden.
2. Verbeteren van de relatie tussen vaders en hun zonen en het samen vormgeven van positieve nieuwe vormen van mannelijkheid.
3. Bewustmaken en ondersteunen van de vaders in hun voorbeeldfunctie voor hun zonen.
4. Bewustmaken van de zonen over wie zij zijn en wat zij willen.

## Kern van de methodiek

Trotse Zonen Trotse Vaders benadert jongens en hun vaders op een positieve manier. Allebei worden ze aangesproken op hun kwaliteiten en leren ze hun energie positief in te zetten. Op speelse wijze worden vader en zoon meegenomen in uiteenlopende ervaringen die hen helpen na te denken over hun onderlinge relatie en hoe deze samenhangt met normen en waarden over hun leven als man. Gestreefd wordt naar een dialoog over 'man-wording': hoe word je van zoon tot vader, hoe heeft de vader dat gedaan, hoe gaat de zoon dat doen, en wat kunnen ze van elkaar leren?

Uitgangspunt is dat vaders en zonen elkaar iets te bieden hebben, naast elkaar staan, gelijkwaardig en verschillend. Vaders zijn zelf jong geweest en kunnen hun zonen leren hoe het is om volwassen te worden. Jongens zijn op weg naar volwassenheid en kunnen hun vaders leren hoe het is om nu jong te zijn. Vaders en zonen worden gestimuleerd na te denken wie ze willen zijn, als mens, als man, als vader en als zoon in hun maatschappelijke positie.

## Zelf ontwikkelen

De methodiek Trotse Zonen Trotse Vaders is voortdurend in ontwikkeling en vrij te gebruiken door alle professionals die met vaders en zonen werken. Neem de methodiek als uitgangspunt en ontwikkel 'm zelf verder door! Er zijn drie pilots geweest met elk een heel eigen karakter. De pilots laten zien dat de methodiek aan te passen is aan specifieke doelgroepen, doelen en omstandigheden.

“Trotse vaders maken trotse zonen. En trotse zonen worden later trotse vaders.”

## Drie pilots

Deze methodiekbeschrijving is gebaseerd op drie pilots die in 2011/2012 zijn uitgevoerd bij:

- Cardea Jeugdzorg in Leiden
- Praktijkschool Westfriesland in Grootebroek
- Utrechtse School in Utrecht.

### *Cardea Jeugdzorg*

Bij Cardea Jeugdzorg zijn zes workshops georganiseerd. De bijeenkomsten duurden gemiddeld drie uur. De eerste drie bijeenkomsten hadden hetzelfde programma, steeds voor een andere doelgroep. De eerste keer voor de zonen, de tweede keer voor de vaders, de derde keer voor zonen en vaders samen. Bijeenkomst vier en vijf hadden ook weer hetzelfde programma: eerst met de zonen en daarna met de vaders apart. Tijdens de afsluitende zesde bijeenkomst konden vaders en zonen het geleerde in praktijk brengen en daarop reflecteren.

### *Utrechtse School*

Op de Utrechtse School zijn tien lessen voor jongens uit de derde klas vmbo-t georganiseerd. De lessen vielen onder het vak drama binnen Culturele en Kunstzinnige Vorming. Elke les duurde 70 minuten. De inhoud van de workshops is zoveel mogelijk vertaald naar expressieve werkvormen. Concreet gaat het om acht inhoudelijke bijeenkomsten met de zonen, één inhoudelijke bijeenkomst met zonen en vaders, en een afsluitende bijeenkomst waarop met de leerlingen naar een toepasselijke film is gekeken.

### *Praktijkschool Westfriesland*

Op de Praktijkschool Westfriesland zijn vijf workshops georganiseerd, plus een vaderaad en een interactieve presentatie over vaders en zonen tijdens de jaarlijkse open avond. De vijf workshops voor vaders en zonen hadden elk een eigen thema: samen koken & eten, circus, tai chi, houtbewerking, feest. De pilot is uitgevoerd met jongens uit het derde en vierde leerjaar en hun vaders.

## Succesfactoren

### **Vaders direct aanspreken**

Het direct en expliciet aanspreken van vaders is de eerste belangrijke stap in de methodiek Trotse Zonen Trotse Vaders. De betrokkenheid van vaders neemt toe als ze expliciet worden aangesproken op hun vaderschap.

### **Vraag om hulp**

Mannen willen liever helpen dan geholpen worden\*. Trotse Zonen Trotse Vaders nodigt vaders en zonen uit elkaar te helpen en nodigt professionals uit om te helpen bij het verder ontwikkelen van de methodiek. Trotse Zonen Trotse Vaders is immers een methodiek in ontwikkeling, een gezamenlijke zoektocht naar wat werkt voor alle betrokkenen.

### **Verschillende leerstijlen, verschillende werkvormen**

Trotse Zonen Trotse Vaders houdt rekening met diversiteit van deelnemers, verschillende leerstijlen en meervoudige intelligentie; visueel, auditief, cognitief, creatief, fysiek.... De zonen en hun vaders leren door te doen en door te ervaren. Uitgangspunt is de mens als geheel: beziel, mentaal, emotioneel, fysiek, sociaal en gedragsmatig. Aan al deze niveaus wordt in de workshops aandacht besteed. Dat gebeurt via afwisselende werkvormen: beweging, creativiteit, gesprekken, beeld- en filmmateriaal, spel, sport, behendigheid, competitie, individuele reflecties.

### **Reflectie op ervaringen**

Trotse Zonen Trotse Vaders combineert inzichten en werkvormen uit de sociale wetenschappen, genderstudies, haptonomie, de methodiek Rots en Water\*\*, geweldloze communicatie, leiderschapstrainingen, circus, martial arts, hulpverlening en onderwijs. Dit levert een afwisselende mix op die effectief leren en persoonlijke ontwikkeling stimuleert. In de reflectie op hun ervaringen worden de leermomenten geborgd door ze te benoemen. Vervolgens wordt het geleerde in de praktijk gebracht en wordt op die ervaring ook weer gereflecteerd.

### **Enthousiaste trainers**

Trotse Zonen Trotse Vaders is mede ontwikkeld en uitgevoerd door enthousiaste mannen/trainers die zich hiervoor als vrijwilliger hebben ingezet. Zij hebben een opleidings- en begeleidingstraject doorlopen en de pilots mede ingevuld, uitgevoerd en geëvalueerd. Bij de omschrijvingen van de pilots worden de uitvoerende trainers specifiek genoemd.

\* Mannelijkheidscoderingen, Ton van Elst, MOVISIE

\*\* Zie [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl)

*“Trotse Zoon en Trotse Vader,  
Vader en Zoon, maak jezelf bewust van elkaar,  
Zoon en Vader, zoek altijd naar een verbinding met elkaar,  
Vader en Zoon, wil altijd verbonden zijn met elkaar,  
Zoon en Vader, zie steeds verbinding bij elkaar,  
Vader en Zoon, de verbinding kan verbroken zijn met elkaar,  
Zoon en Vader, kom altijd tot verbonden zijn met elkaar,  
Vader en Zoon, staat nimmer los van elkaar,  
Zoon en Vader, eeuwig verbondenheid met elkaar,  
Vader en zoon trotseer elkaar.”*

- Trainer Michel van Pomeran, Cardea Jeugdzorg

### **U wilt aan de slag?**

Alle professionals die (willen gaan) werken met jongens/mannen kunnen vrij gebruik maken van deze methodiek\*. Naamsvermelding en verwijzing naar de website [www.trotsezonentrotsevaders.nl](http://www.trotsezonentrotsevaders.nl) is daarbij een voorwaarde. Het wordt op prijs gesteld als ervaringen en op maat ontwikkelde methodieken ook openbaar beschikbaar worden gesteld. Dat kan via een link of volledige plaatsing op de website van Trotse Zonen Trotse Vaders. Neem contact op met de projectleider over plaatsing op de website.

### **Project op maat**

Het is mogelijk de projectleider en geschoolde trainers in te schakelen voor een traject op maat. Graag geven projectleider, trainers en de pilotorganisaties advies. Ook ontwikkelen ze eventueel een project, speciaal gericht op de wensen en mogelijkheden binnen de organisatie en bij de doelgroep. Het kan gaan om het ontwikkelen en uitvoeren van een eenmalige training, een train-de-trainer, coaching van doelgroep of medewerkers, of om uitgebreid advies en begeleiding bij het ontwikkelen van langetermijnvisie en -beleid. Elk traject van training, coaching of advies is maatwerk, afgestemd op de specifieke wensen en behoeften van de deelnemers en de organisatie. Daarbij wordt actief gebruik gemaakt van de mogelijkheden, activiteiten en werkvormen die de organisatie zelf in huis heeft.

\* Volgens de Creative Commons licentie Naamsvermelding-GelijkDelen CC BY-SA.  
(zie <http://creativecommons.org/>).

# Cardea Jeugdzorg

## ... wil de band tussen vader en zoon versterken!

*De hulpverlening aan jongens lukt beter als de jongens een goede band hebben met hun vader. Dat is de ervaring van Cardea Jeugdzorg. In zes workshops maken vaders en zonen contact met elkaar. Het resultaat? Beter contact, beter zelfinzicht en betere communicatie.*

### Daarom doet Cardea Jeugdzorg mee

Hulpverleners, therapeuten en begeleiders kunnen hun werk beter doen als de relatie tussen zonen en hun vader goed is. Juist als een jongen een jaar of 15 is, is het belangrijk om de opvoedrelatie uit te bouwen naar een gelijkwaardige vader-zoonrelatie op basis van volwassenheid en zelfstandigheid. Hoe mooi zou het zijn als een zoon tegen zijn vader kan zeggen dat hij graag wil dat zijn vader er voor hem is en dat hij een voorbeeld voor hem is. En hoe mooi zou het zijn als de vader tegen zijn zoon kan zeggen dat hij trots op hem is. Cardea Jeugdzorg doet mee aan de pilot om de band tussen vaders en zonen te versterken, als onderdeel van de hulpverlening aan de jongens.

### Aanpak

In 2011 organiseert Cardea Jeugdzorg een serie van vijf workshops plus een terugkomdag. De vijf bijeenkomsten duren gemiddeld drie uur. De eerste drie bijeenkomsten hebben hetzelfde programma, steeds voor een andere doelgroep: de eerste keer voor de zonen, de tweede keer voor de vaders, de derde keer voor zonen en vaders samen. Bijeenkomst vier en vijf hebben ook weer hetzelfde programma: eerst met de zonen en daarna met de vaders apart.

### Welke zonen en vaders?

De pilot wordt uitgevoerd met vier jongens en hun vaders. Het gaat om jongens tussen de 14 en 17 jaar die in een ambulante hulpverleningstraject zitten bij Cardea – coaching of gezinsbegeleiding. Zij zijn zorgvuldig geselecteerd en hebben vooraf een intakegesprek met één van de trainers.

*“Trotse Zonen Trotse Vaders brengt zonen en vaders in korte tijd even dicht bij elkaar. Door de training houden ze dit een aantal weken vast. De uitdaging is om dit om te zetten naar een bij elkaar zijn voor het leven.”*

**- Trainer Evert Wiebenga:**

### Succesformule

- De workshops kennen een dynamisch programma. Eerst actief iets doen, dan praten, dan weer iets doen. Veel afwisseling, de vaart erin houden, de deelnemers onderdompelen in ervaringen en reflecties die ze mee naar huis kunnen nemen: dát is het succes van deze aanpak.
- In het werken met mannen blijkt steeds weer dat er grote behoefte is om praktisch aan de slag te gaan; niet alleen praten maar ook doen!
- Bij Cardea is Trotse Zonen Trotse Vaders geïnitieerd door twee vaste medewerkers die ook de trainingen geven. Hierdoor is de hulpvraag duidelijk, zijn de jongens bekend met de hulpverleners en andersom en kan de methodiek ingebed worden in een langduriger hulpverleningstraject.

### Resultaten

1. Vaders en zonen hebben beter inzicht in hun eigen gedrag en de (invloed daarvan op de) onderlinge communicatie.
2. Vaders en zonen geven aan dat hun contact is verbeterd.
3. Vaders en zonen geven aan dat de onderlinge communicatie is verbeterd.
4. Vaders en zonen zeggen aan hun onderlinge betrokkenheid te willen blijven werken.



## Dit is Cardea Jeugdzorg

Cardea Jeugdzorg is een jeugdzorgorganisatie in de regio Zuid-Holland Noord. Per jaar helpen ruim 400 professionals ongeveer 2.750 kinderen en jongeren met ontwikkelings-, gedrags- en gezinsproblemen.

### **Trainer Michel van Pomeran:**

*“Vaders en zonen lijken op elkaar, maar willen dat niet altijd weten.”*

## Meer weten?

Cardea Jeugdzorg

Haagse Schouwweg 8/F  
2332 KG Leiden

Postbus 11109  
2301 EC Leiden

Tel: 071 579 50 50  
Fax: 071 579 50 59

[www.cardea.nl](http://www.cardea.nl)

### **Projectleider**

Jens van Tricht  
[jens@trotsezonentrotsevaders.nl](mailto:jens@trotsezonentrotsevaders.nl)  
06 430 83 686  
[www.jensvantricht.nl](http://www.jensvantricht.nl)

### **Trainers**

Michel van Pomeran  
[mvpomeran@ziggo.nl](mailto:mvpomeran@ziggo.nl)  
07 136 18 801

Evert Wiebenga  
[evert.wiebenga@ziggo.nl](mailto:evert.wiebenga@ziggo.nl)  
06 103 44 566

# Draaiboek

## Workshop 1 (zonen) en 2 (vaders)

- 00.00 Kennismaken; Bal rond gooien. Eerste ronde noemt deelnemer eigen naam als hij gooit. Volgende ronde naam van de ander. Derde ronde competitie: hard gooien, als je de bal laat vallen, ben je af.
- 00.10 Fysieke opdracht; Touwtrekken met tweetallen.
- 00.25 Introductie; Uitleg programma, introductie "kluis\*", voorstellen trainer(s).
- 00.30 Bespreekopdracht; Wat zijn mannelijke kwaliteiten? Inventarisatie op flap.
- 00.60 Energizer/ontspanner/ontlader; Op een ballon gaan zitten zonder dat deze kapot knalt.
- 01.10 Bespreekopdracht; Stel jezelf voor aan de hand van vragen: wie is je vader/zoon, hoe is de relatie met hem, lijkt je op hem? Welke kwaliteiten/talenten heeft hij?
- 01.30 Pauze
- 01.40 Fysieke opdracht; Grensoefening: loop naar elkaar toe en kijk waar de grens zit van de ander. Stop en vraag of dat dit juiste afstand is.
- 02.00 Fysieke opdracht; Stoeien; de bal bij elkaar afpakken. Leg grenzen goed uit.
- 02.40 Doelrealisatie; Wat is je doel met deze training? Deelnemers schrijven het op een houten plankje, zij gaan deze doorslaan.
- 02.55 Afsluiten; Kluisje dicht.
- 03.00 Einde.

## Workshop 3 (vaders en zonen)

- 00.00 Introductie; Uitleg van het programma, introductie van de "kluis".
- 00.05 Fysieke opdracht; Touwtrekken met vaders en zonen, koppels gaan trekken tegen elkaar.
- 00.20 Bespreekopdracht; Twee flap-over vellen van vorige sessie bij elkaar hangen. Zonen en vader kunnen kwaliteiten vergelijken met elkaar. Welke kwaliteiten worden herkend? Wat is de valkuil?
- 00.50 Fysiek/mentaal; Met de ruggen tegen elkaar aan en omhoog komen.
- 00.60 Fysieke opdracht/emotioneel; Grensoefening, zonen loop naar vader toe en kijk waar de grens zit van de ander, stop en vraag of dat dit juiste afstand is? Letten op lichaamstaal. Welke afstand/nabijheid hebben zij tot elkaar? Daarna met een andere vader. Wat is het verschil?
- 01.30 Fysieke opdracht; Bal op de buik. De zoon of vader laat de bal op de buik vallen. Hierbij kijken zij naar elkaars grenzen en veiligheid.
- 02.00 Pauze
- 02.10 Fysiek/mentaal/emotioneel; Vader en zoon gaan bij elkaar de bal afpakken op de mat.
- 02.40 Plankje doorslaan; Gezamenlijk doel? Wie slaat door? Doel delen in de groep. Per koppel doorslaan, de rest kijkt en luistert.
- 02.55 Afsluiting; Mapje met oefeningen invullen. Elkaars handen overtrekken met stift op A3 papier; Afsluiten kluisje.  
Thuisopdracht: Een activiteit samen doen. Hier het gezamenlijke doel in toepassen en deze laatste keer vertellen. Mag alles zijn: koken, sporten, film kijken.
- 03.00 Einde.

\* Bij de start van het programma wordt als eerste de kluis geopend als symbool voor de vertrouwelijkheid die nodig is om deelnemers in veiligheid over persoonlijke zaken te laten praten. Alles wat besproken wordt, gaat in de kluis en wordt buiten de workshop niet doorverteld of gebruikt om anderen te pesten.

### **Workshop 4 (zonen) en 5 (vaders)**

- 00.00 Introductie; Welkom. Uitleg programma, introductie "kluis", voorstellen trainer(s).
- 00.05 Fysiek/mentaal; Spullen veroveren; vier deelnemers moeten ieder proberen zoveel mogelijk ballen van het midden van de zaal te veroveren en te behouden. (kwartet).
- 00.25 Mentaal/emotioneel; Nabespreking. Wat is het waard om voor te strijden?
- 00.55 Mentaal/emotioneel; Filmpje Grad Damen "Jij bent mijn vader voor altijd".
- 01.10 Mentaal/emotioneel; Filmpje kijken Bert en Ernie Banaan in je oren!  
Dit is tevens een rustmoment: pauze – samen iets drinken
- 01.25 Fysiek/Mentaal/emotioneel; Samenwerken. Bal hooghouden met parachute.
- 01.40 Fysiek/emotioneel; Zonen/vaders leiden elkaar (afwisselend) geblinddoekt door het gebouw met obstakels.
- 01.55 Mentaal; Mannelijkheidscoderingen koppelen aan de kwaliteiten en vervormingen van training 1+2+3.  
Extra bij de vaders: Powerpoint hersenen en ontwikkelingen en vaderschap.
- 02.55 Afsluiting; Plankje doorslaan; Wat is het doel? Ga je deze toepassen tot de volgende bijeenkomst?  
Invullen van het boekje evaluatie training.  
Afsluiten kluisje.
- 03.00 Einde.

### **Workshop 6 (zonen en vaders)**

- 00.00 Vechten tegen de zee - zie uitgewerkte werkvorm
- 03.00 Eten met de deelnemers; Kluis open.  
Bespreken thuisopdracht: Wat hebben jullie samen gedaan? Hoe was deze ervaring samen?
- 04.00 Bespreken met koppels; Flap-overs met alle belangrijke informatie uit de training.
- 05.00 Afsluiting; Deelnemers slaan plankjes door met een nieuw doel voor het komende halfjaar.  
Deelnemers krijgen alles mee wat ze mee willen nemen, inclusief evaluatieformulieren om thuis in te vullen en op te sturen.  
Afsluiten kluisje.
- 05.30 Einde.

Er komt nog een eindgesprek; een half jaar later worden de deelnemers gebeld zodat gekeken wordt wat er veranderd is en wat het effect van de training is geweest.

## **Werkvorm: Vechten tegen de zee**

Omschrijving:	Vader-zoon koppels bouwen samen een eiland op het strand dat het opkomend getij zo goed mogelijk moet gaan weerstaan. Uiteindelijk wint de zee.
Gebruik:	Ter afsluiting van de serie workshops, als kapstok om terug en vooruit te kijken. Of juist aan het begin, om te inventariseren hoe vader en zoon zich tot elkaar verhouden.
Leerdoelen:	Deelnemers hebben samen plezier. Deelnemers bouwen samen iets tastbaars. Deelnemers krijgen inzicht in hun onderlinge verhouding.
Ruimte:	Strand
Opstelling:	Naast elkaar, op gelijke afstand van de zee.
Benodigdheden:	Laarzen, scheppen, vlaggen, en laag tij aan het begin.
Aantal deelnemers:	3 - 10 koppels
Tijdsduur:	3 uur
Uitleg vooraf:	Jullie gaan eilanden van zand bouwen die de zee moeten weerstaan. Het gaat erom welk eiland het langst stand houdt. Vader en zoon werken samen aan een eiland.
Werkwijze:	Vader-zoonkoppels beginnen een eiland te bouwen dat het opkomend getij zo goed mogelijk moet gaan weerstaan. Trainers lopen rond, observeren, informeren af en toe naar het proces, overleg, strategie etc.  Getij is zo hoog dat de eilanden eraan overgelaten worden. Deelnemers kijken op afstand toe hoe de zee zich erover ontfermt en hoe de noeste arbeid in korte tijd ongedaan gemaakt wordt.  De eilanden zijn verdwenen, einde oefening.
Nabespreking:	Hoe gaan jullie te werk? Maken jullie eerst een plan of gaan jullie gewoon aan het werk? Wie bepaalt wat er gebeurt? Hoe is de communicatie? Hoe is de samenwerking? Herkennen jullie dat uit het dagelijks leven? Wat is het resultaat? Wat zou helpen om het beter te doen? (Deze vragen kunnen veelal ook al tussendoor gesteld worden, tijdens het werk.)

# Praktijkschool Westfriesland

## ... wil meer ouderbetrokkenheid!

De projectleider: "Het maakt eigenlijk niet uit wat vaders en zonen doen. Als ze het maar samen doen!"

***Samen iets leuks doen en samen plezier hebben! Dat is de inzet van de Praktijkschool Westfriesland. In vijf themaworkshops brengen vaders en hun zonen dit in de praktijk. Het resultaat? Een betere relatie tussen vaders & zonen. En hopelijk ook meer betrokkenheid van de vaders bij de school van hun zoon.***

### **Daarom doet de Praktijkschool mee**

Kinderen presteren beter als de betrokkenheid van ouders groter is. Dat is de ervaring van de Praktijkschool Westfriesland. De school merkt dat de ouderbetrokkenheid de laatste jaren afneemt. Vooral het betrekken van vaders vergt extra aandacht. Om die reden doet deze school mee aan de pilot Trotse Zonen Trotse Vaders. Insteek: zorgen dat vaders en zonen samen iets leuks doen en samen plezier hebben.

### **Aanpak**

Het schooljaar 2011/2012 staat bij de Praktijkschool Westfriesland in het teken van het thema: 'De vader, de zoon, en de tegenwoordigheid van geest'. Er zijn allerlei activiteiten om vaders bij de school en bij hun zonen te betrekken. Zo zijn er vijf workshops, er is eenmalig een vadersraad en er is een interactieve presentatie over vaders en zonen tijdens de jaarlijkse open avond. De vijf workshops voor vaders en zonen hebben elk een eigen thema:

- Samen koken & eten
- Circus
- Tai chi
- Houtbewerking
- Feest

***"Mijn advies aan vaders en zonen: talk to each other about everything and anything. Oftewel: blijf met elkaar praten!"***

**- Trainer Charles Serviss**

### **Welke zonen en vaders?**

De pilot wordt uitgevoerd met jongens uit het derde en vierde leerjaar en hun vaders. Zij worden door de school persoonlijk uitgenodigd. Van tevoren hebben twaalf vaders en zonen aangegeven aan de workshops te willen deelnemen. Het aantal deelnemende koppels varieert in de praktijk van vier tot acht. In totaal elf unieke koppels doen aan de workshops mee. Vijf koppels vormen de harde kern, zij volgen alle workshops.

### **Succesformule**

De school heeft gericht vaders en zonen uitgenodigd waarvan de indruk bestaat dat zij hier baat bij kunnen hebben. Het gaat om gecompliceerde vader-zoonkoppels. Belangrijk criterium is dat de betrokkenheid tussen vader en zoon een positieve impuls kan gebruiken, bijvoorbeeld door afwezigheid van de vader in het gezin, doordat de vader wordt overschaduwed door de moeder, of door dominantie van de zoon in het gezin.

### **Resultaten**

1. Vijf vaders en vijf zonen hebben alle workshops gevolgd. Zij geven aan dat hun relatie is verbeterd door de workshops. De school bevestigt dat bij deze vaders en zonen een omslag in de verhouding is te zien.
2. De Praktijkschool heeft een volgende stap gezet in het ontwikkelen van ouderbetrokkenheid, gericht op het betrekken van vaders.
3. De school heeft handvatten voor toekomstige activiteiten, initiatieven en mogelijkheden om vaders bij de school en bij hun kinderen te betrekken.

### **Dit is de school**

Op de Praktijkschool Westfriesland in Stede Broec zitten circa 180 leerlingen tussen 12 en 18 jaar. Een schooldiploma is voor deze leerlingen meestal een brug te ver. Op de Praktijkschool worden de leerlingen voorbereid op een baan.

**Trainer Charles Serviss**

*“Mijn mooiste ervaring was een omhelzing tussen een zoon en zijn vader.”*

### **Meer weten?**

Praktijkschool Westfriesland locatie Stede Broec

Piet Hartog  
A.M.G. Schmidtweg 1  
1613 MA Grootebroek

Tel. 0228 510 350  
E-mail: p.hartog@praktijkschoolwf.nl

[www.praktijkschoolwestfriesland.nl](http://www.praktijkschoolwestfriesland.nl)

### **Projectleider**

Jens van Tricht  
[jens@trotsezonentrotsevaders.nl](mailto:jens@trotsezonentrotsevaders.nl)  
06 430 83 686  
[www.jensvantricht.nl](http://www.jensvantricht.nl)

### **Trainer**

Charles Serviss  
[1stepahead@ziggo.nl](mailto:1stepahead@ziggo.nl)  
[www.1stepahead.eu](http://www.1stepahead.eu)

# Draaiboek vijf workshops

## Algemeen

Vijf avondworkshops met verschillende doe-activiteiten, een interactieve presentatie op de open avond van de school en een eenmalige vaderaad.

## Doelstellingen

- Vaders en zonen doen samen activiteiten
- Vaders en zonen hebben samen plezier
- Vaders en zonen zijn meer betrokken bij elkaar
- Vaders zijn meer betrokken bij de school

Dit leidt tot meer betrokkenheid bij de school door de vaders en een verbeterde vader-zoon relatie.

## Tijd

Een kwartier van tevoren komen deelnemers binnen; er is koffie en thee

- 00.00 Start; introductie programma en inhoudelijk thema
- 00.15 Start doe-activiteit
- 01.00 Pauze
- 01.15 Reflectie
- 01.30 Vervolg doe-activiteit
- 01.55 Afsluiting

De bijeenkomsten duren twee uur. Eén tot anderhalf uur van de workshoptijd wordt gestoken in de centrale doe-activiteiten; 15-30 minuten is er voor inhoudelijke reflectie, 15-30 minuten voor het drinken van koffie en thee.

## Persoonlijk

Het inbrengen van een eigen verhaal van een trainer over de zoektocht naar een betere relatie met zijn vader, en het laten zien van foto's, is een goede manier om openheid bij de deelnemers te creëren.

## Vorbereiding

Bespreek met de school welke mogelijkheden voor activiteiten er in huis zijn. Dat kunnen praktische schoolvakken zijn, maar ook spellen of klussen in en om het gebouw, gastlessen van ouders of andere betrokkenen. Maak duidelijke afspraken over de praktische voorbereiding en het klaarzetten en gebruiken van materialen. Zorg voor goede en deskundige begeleiding. De trainers van Trotse Zonen Trotse Vaders zijn er vooral voor de inhoudelijke begeleiding.

## Vijf thema's

### *Koken en eten*

De Keukenploeg van de school bereidt dit voor. Dan kunnen vaders en zonen direct aan de slag om samen een lekkere maaltijd te maken en op te eten aan de prachtig gedekte tafel.

### *Circus*

Basisworkshops en vervolgens zelf oefenen: Kleine circusmaterialen zoals Chinese bordjes op stokjes, diablo, jongleren, sigarenkistjes, koord. Afsluiting met korte presentaties van het geleerde in de kring, met applaus voor iedereen.

### *Tai Chi*

Fysieke oefeningen voor kracht en balans, demonstratie zwaardvorm, oefenen waaiervorm, pushing hands (vader en zoon proberen elkaar uit balans te duwen en helpen elkaar zo hun balans te verbeteren).

### *Houtbewerking*

Met wilgenhout, handzagen, hamers en spijkers maken de vaders en zonen kunstwerken voor de presentatie van de school op de West-Friese Flora.

### *Feest*

Wat betekent feest voor jou? Iedereen neemt iets mee dat met feest te maken heeft, dus er is van alles te eten en te drinken, er zijn bloemenkransen en muziek, er worden filmpjes bekeken door de zonen en veel gesproken door de vaders. Als afsluiting mogen de deelnemers een houten plankje doormidden slaan.

## **Presentatie Open Avond**

Tijdens de jaarlijkse Open Avond van de school vult Trotse Zonen Trotse Vaders een lokaal met eigen programma. Dia's van de workshops worden vertoond, er is een presentatie van de mannelijkheidscoderingen, en er staan twee flapovers waarop vaders en zonen kunnen opschrijven waarom ze trots zijn op elkaar.

## **Vaderraad**

Voor deze eenmalige bijeenkomst worden de vaders van alle leerlingen uitgenodigd op school. De directeur geeft een inleiding over het belang van betrokkenheid en uitwisseling van vaders met de school. Vanuit Trotse Zonen Trotse Vaders wordt verslag gedaan van het project. De vaders worden uitgenodigd te brainstormen over het organiseren van vaderbetrokkenheid op vier niveaus: meebeslissen, meehelpen, meedenken, meeleven.

## **Materialen**

Zorg in overleg met de school voor de benodigde materialen en specifieke deskundigheid of begeleiding. Laat de keukenploeg voor kookgerei, gedekte tafel en ingrediënten zorgen. Zorg zelf voor circus- of andere materialen. Laat de gastdocent waaiers en zwaarden voor Tai Chi meenemen. Bespreek met de houtbewerkingsdocent welk hout en welke gereedschappen (veilig) gebruikt kunnen worden. Nodig deelnemers uit hun feest zelf vorm te geven door mee te nemen wat daarvoor nodig is.

## **Programmaonderdelen**

### *Binnenkomst (15 minuten)*

Koffie en thee in de lerarenkamer. Iedereen persoonlijk begroeten. Uitleg programma.

### *Start (15 minuten)*

Maak een persoonlijke en inhoudelijke start in de lerarenkamer. Ga daarna snel aan de slag in het bij de activiteit passende lokaal.

### *Fysieke oefeningen (5-30 minuten)*

- Maak een beweging en zeg je naam erbij; allen herhalen dit. (5 minuten)
- Zonder praten rondlopen op muziek, muziek uit = freeze, dan oogcontact met anderen, dan fysieke begroeting en ontmoeting, dan chinees boksen, dan chinees kleven. Chinees boksen en Chinees Kleven zijn varianten van Pushing Hands, een Tai Chi competitievorm. Deze varianten zijn afkomstig uit het Rots en Water Programma. (20-30 minuten)
- Houten plankjes doorslaan. (15-20 minuten)



### *Reflecties (10-30 minuten)*

- Zoek een ansichtkaart uit die iets zegt over je eigen vader. Presenteer de ansichtkaart aan de groep. (10 minuten)
- Vader en zoon maken een tekening van elkaar (10-15 minuten) en presenteren deze aan de groep. (10 minuten)
- Whiteboard in het midden, vaders aan de ene kant, zonen aan de andere. Schrijf op het whiteboard welke eigenschap je van je vader/zoon positief vindt, waar ben je trots op? Whiteboard omgedraaid; wat herken je van jezelf? Welke genoemde kwaliteiten heb je? Uitwisselen in tweetallen; wat heeft je vader/zoon over je opgeschreven? Hoe is dat voor je? (20-30 minuten)
- Brainstorm mannelijke eigenschappen op flap. Welke eigenschappen zijn exclusief mannelijk/vrouwelijk? (15 minuten)
- Vaders en zonen staan aan een kant van een zaal en krijgen stellingen voorgelezen ('Een echte man is ....') waarvan ze moeten aangeven in hoeverre ze het ermee eens zijn door naar de overkant van de zaal te lopen. De overkant is helemaal, het midden is wel en niet, daartussen zijn nuances mogelijk. Vraag deelnemers naar de motivatie voor hun positie; eventueel mogen deelnemers nog van positie wisselen. (20-30 minuten)
- Powerpoint over mannelijkheidscoderingen. Bespreek welke kwaliteiten en valkuilen erbij horen. (20-30 minuten)

### **Afsluiting**

Deelnemers geven met één woord in de kring aan hoe ze de avond ervaren hebben. Wat ze geleerd hebben en wat ze meenemen naar huis. In elke bijeenkomst kan voor een andere formulering gekozen worden.

## **Werkvorm:       Trots op ...**

- Omschrijving:**       Deelnemers benoemen op welke eigenschappen, kwaliteiten en vaardigheden van de ander ze trots zijn.
- Gebruik:**            Als 'oogstmoment' in een (serie) workshop(s).  
Als uithangbord, kennismaking of lokkertje op bijvoorbeeld een open dag of festival.
- Leerdoelen:**        Deelnemers voelen zich trots.  
Deelnemers uiten hun trots.  
Deelnemers ervaren het belang van trots.
- Ruimte:**            Leeg, eventueel twee aparte ruimten.
- Opstelling:**        Whiteboard of flapovers aan de kant of in het midden van de zaal;  
zonen aan de ene kant, vaders aan de andere kant.
- Variatie:**           Zonen en vaders kunnen ook in twee aparte ruimten werken aan opdracht 1 en daarna bij elkaar op bezoek komen voor opdracht 2.
- Benodigheden:**    – Tweezijdig whiteboard met stiften, of twee flapovers met de ruggen tegen elkaar.  
– Bijpassende stiften in verschillende kleuren.  
– Op het whiteboard of de flap-over staat 'Trots op vader, omdat ...' aan de ene kant, en 'Trots op zoon, omdat ...' aan de andere kant.  
– Stickers met het woord 'Trots'.
- Aantal deelnemers:** Minimaal 2, maximaal oneindig.
- Tijdsduur:**        Minimaal 5 minuten, maximaal oneindig.
- Uitleg vooraf:**    Deze opdracht gaat over trots. Ben je trots op jezelf? Kan je trots zijn op jezelf? En op de ander? Vaak vinden we het makkelijker aan te geven wat we niet goed vinden dan wat we wel goed vinden. De krant staat immers ook vol slecht nieuws. Juist door te benadrukken wat goed gaat, wat we in onszelf en in elkaar waarderen, geven we het goede de kans zich meer te laten zien en verder te ontwikkelen. Dat waar je aandacht aan geeft, groeit.
- Variante 1 (5 min):** Vaders en zonen gaan samen aan de slag. Ze staan samen voor het whiteboard of de flapovers. Ze overleggen met zichzelf en met elkaar over wat ze zullen opschrijven. Vervolgens schrijven ze dit op en krijgen een 'Trots' sticker opgeplakt.
- Bij deze variatie is het proces dat vader en zoon als koppel met elkaar doormaken het belangrijkste.

Variant 2 (15 min): Vaders en zonen worden fysiek van elkaar gescheiden, ofwel door het whiteboard of de flapovers middenin de zaal tussen hen in te zetten, ofwel door in aparte ruimten te werken.

Opdracht: schrijf zoveel mogelijk eigenschappen, kwaliteiten of vaardigheden van de ander op waar je trots op bent. Welke kwaliteiten bewonder je? Welk gedrag waardeer je? Waar ben je trots op? Vervolgens krijgen ze een 'Trots' sticker opgeplakt.

Vervolgens komen de zonen op bezoek bij de vaders, en lezen hen voor waar ze trots op zijn. Daarna komen de vaders op bezoek bij de zonen, en lezen hen voor waar ze trots op zijn.

Uitbreiding 1 (5 min): Bekijk wat de anderen over jullie hebben opgeschreven. Laat het tot je doordringen: dit is wat positief gevonden wordt over jullie als zonen of als vaders. Bespreek met elkaar welke dingen je herkent en welke je verbazen. Geef ook aan of je iets mist, en vraag je dan af of je dat wel voldoende laat zien.

Uitbreiding 2 (5 min): Bespreek als vader/zoon-koppel hoe dit voor je was. Spreek naar elkaar nog eens uit waar je trots op bent. Stel eventueel vragen als iets opheldering behoeft. Ga niet met elkaar in discussie, laat het een cadeautje zijn.

# De Utrechtse School

## ...wil vaders bereiken!

**Vaders meer betrekken bij de school van hun zoon en zonen meer bewust maken van het belang van de betrokkenheid van hun vader. Dat is de belangrijkste reden voor de Utrechtse School om aparte lessen te organiseren voor jongens. Het resultaat? De jongens realiseren zich hoe belangrijk hun vader is voor hun ontwikkeling. En de school bereikt een nieuwe groep vaders.**

### Daarom doet de Utrechtse School mee

De Utrechtse School merkt dat veel jongens weinig contact hebben met hun vaders. Dat heeft een negatieve invloed op hun persoonlijke ontwikkeling, hun gedrag en schoolprestaties. Daarom doet de school enthousiast mee aan een pilot van Trotse Zonen Trotse Vaders. Doel: de zonen bewust maken van het belang van hun vader en de vaders meer betrekken bij hun zonen en bij de school.

### Aanpak

In 2011 organiseert de Utrechtse School tien lessen voor jongens uit de derde klas vmbo-t. De lessen vallen onder het vak drama binnen Culturele en Kunstzinnige Vorming. Elke les duurt 70 minuten. De inhoud van de workshops wordt zoveel mogelijk vertaald naar expressieve werkvormen. Concreet gaat het om acht inhoudelijke bijeenkomsten met de zonen, één inhoudelijke bijeenkomst met zonen en vaders, en een afsluitende bijeenkomst waarop samen met de leerlingen een toepasselijke film wordt bekeken. De serie sluit af met een speciale avond met de vaders.

### Welke zonen en vaders?

De pilot wordt in 2011 uitgevoerd met de jongens van twee derde klassen op vmbo-t niveau. Het gaat om gemiddeld vijftien jongens. Het zijn jongens met uiteenlopende maatschappelijke en culturele achtergronden. De meisjes uit de klas volgen een weerbaarheidstraining tijdens de pilot.

***“Mijn mooiste ervaring was de dialoog tussen vaders en zonen. Persoonlijke verhalen werken goed als inspiratie tot een dialoog tussen vaders en zonen.” - Trainer Isodoor Jonker***

### Succesformule

De lessen bestaan steeds uit de volgende onderdelen: speelse, fysieke oefeningen; het bekijken en bespreken van videofragmenten; individuele reflectie aan de hand van schrijf- en/of invuloefeningen. In deze afwisseling van werkvormen schuilt het succes.

### Resultaten

1. De jongens zijn door het onderwerp geraakt. Dat delen ze niet in de klas maar wel daarbuiten, in andere lessen waar de rol van vaders soms aan de orde komt, of waar leerlingen uitgenodigd worden te delen wat voor hen belangrijk is in het leven. De jongens zijn zich bewust geworden dat het thema ‘vader’ belangrijk en soms ook pijnlijk is; afwezige vaders zijn in hun afwezigheid vaak heel aanwezig terwijl aanwezige vaders het soms juist laten afweten als het op betrokkenheid of ondersteuning aankomt.
2. Er is een sfeer gecreëerd waarin de jongens zich open, eerlijk en kwetsbaar op kunnen stellen. Anderen gaan daar met respect mee om.
3. Een groep vaders is betrokken die voorheen niet door de school bereikt werd.
4. Vaders zijn met hun zoon in contact gekomen, iets wat hen niet op eigen kracht was gelukt.

## Dit is de school

De Utrechtse School is een orthopedagogisch en didactisch centrum voor leerlingen die op andere plaatsen uitvallen in het onderwijs. Om toch het maximaal haalbare uit deze jongeren te halen, krijgen ze intensieve ondersteuning in een traject op maat.

## Meer weten?

Utrechtse School  
Wittevrouwenkade 4  
3512 CR Utrecht

Postbus 1597  
3500 BN Utrecht

030-7537300  
info@utrechtseschool.nl

[www.utrechtseschool.nl](http://www.utrechtseschool.nl)

## Projectleider

Jens van Tricht  
jens@trotsezonentrotsevaders.nl  
06 430 83 686  
[www.jensvantricht.nl](http://www.jensvantricht.nl)

## Trainers

Isodoor Jonker  
isodoor@ibrj.nl  
06 422 56 241  
[www.ibrj.nl](http://www.ibrj.nl)

Ralph Schreinemachers  
ralph.schreinemachers@gmail.com  
06 317 45 885

## Trainer Ralph Schreinemachers:

“Dit is een leuke methodiek. Je moet je aanpassen aan de doelgroep, niet teveel willen, afwisselen en structuur houden tegelijkertijd. Maak het persoonlijk, neem de tijd, bouw een band op. Advies aan vaders en zonen: doe dingen samen en probeer over alles te praten.”

## **Draaiboek**

*NB: dit is geen uitgewerkt draaiboek per workshop. Tijdens deze pilot blijkt het moeilijk om met een vast draaiboek te werken. Het programma is daarom steeds aangepast.*

### **Algemeen**

Bij deze pilot zetten we steeds afwisselend drie soorten werkvormen in: fysieke oefeningen, het bekijken van videofragmenten en groepsgewijze reflectiegesprekken. De groep kan in twee subgroepen gesplitst worden waarin hetzelfde programma parallel wordt uitgevoerd.

### **Tip**

Voer voorafgaand aan de zesde workshop met alle deelnemers een individueel gesprek van 10 minuten over hun inzet tijdens de workshops, de relatie met hun vader, de doelstellingen met de workshops en hun feedback hierop.

### **Aparte bijeenkomst met de vaders (3 uur)**

Organiseer na zes workshops met de jongens tijdens schooltijd een speciale avond met de vaders. Er kan dan gezamenlijk worden gegeten, de trainers vertellen over de doelstellingen van het programma, er wordt een filmfragment bekeken en de jongens vertellen wat ze gedaan hebben. Vaders en zonen gaan vervolgens gescheiden aan de slag om op een flap te schrijven op welke eigenschappen van elkaar ze trots zijn. Deze flappen presenteren ze aan elkaar. Een wedstrijd 'uit de knoop raken' tussen de vaders en de zonen vormt de fysieke uitdaging. Tot slot worden de vaders uitgenodigd aan de hand van een gekozen Ansichtkaart iets te vertellen over hun eigen vaders, waarmee maar nog eens duidelijk wordt dat ook de vaders zonen zijn.

### **Persoonlijk**

Het inbrengen van eigen verhalen over vaders, maar ook over andere leuke en minder leuke zaken in ons leven, is een goede manier om de deelnemers te betrekken. Voordat de bijeenkomst met vaders en deelnemers plaatsvindt, kan één van de trainers foto's van zijn eigen vader laten zien en vertellen over hun relatie.

### **Tijd**

Voor de workshops is steeds een lang lesuur van 70 minuten gereserveerd. We geven in dit draaiboek geen tijden bij de oefeningen, omdat het in de praktijk heel lastig blijkt om de tijd goed te plannen.

### **Binnenkomst**

Deelnemers krijgen bij binnenkomst een hand. Nieuwe deelnemers worden voorgesteld aan de trainers en aan de deelnemerslijst toegevoegd. Tassen, jassen en petten moeten aan de kant.

### **Start**

De start van een workshop vindt altijd plaats in een kring. Hier worden de deelnemers welkom geheten, indien nodig voorgesteld aan de trainers en ingelicht over het programma van de workshop.

### **Schatkist**

Bij de start van het programma wordt als eerste de schatkist geopend als symbool voor de vertrouwelijkheid die nodig is om deelnemers in veiligheid over persoonlijke zaken te laten praten. Alles wat besproken wordt, gaat in de schatkist en wordt buiten de workshop niet doorverteld of gebruikt om anderen te pesten.

### **Ga staan als je ... (5 minuten)**

Kennismakingsoefening waarmee je elke week begint om de groep in beweging te krijgen. Hierin zit steeds een opbouw van relatief veilig naar spannend.

### **Fysieke oefeningen (1 - 15 minuten)**

- Chinees boksen, een vorm van pushing hands, afkomstig uit Rots&Water en Tai Chi, gericht op fysiek gronden, centreren en focussen. (5-10 minuten)
- Rondlopen in stilte, elkaar ontmoeten als verschillende personages (vriend/klasgenoot, broer, zus, leraar, moeder, vader). (5 minuten)
- Op een ballon zitten/staan. (5-10 minuten)
- Plastic bordjes draaien op een stokje. (15 minuten)
- In tweetallen: zet de ander neer als een (stand)beeld van je vader. 10 minuten)
- Dun houten plankje doorslaan met voornemen voor het nieuwe jaar. (15 minuten)
- Dik houten plankje doorslaan met voornemen voor de toekomst. (15 minuten)
- Geef iedereen hier een hand, en zeg erbij 'Leuk dat je er bent!' (1 minuut)

### **Werkvorm: De Knoop (5-15 minuten)**

Staand in een cirkel steekt iedereen zijn armen uit naar het midden waarbij elke hand een andere hand pakt. Probeer nu uit de ontstane knoop te komen zonder dat handen elkaar weer loslaten.

### **Werkvorm: Filmfragmenten (5-15 minuten)**

Om een gesprek aan te zwengelen over de rol van vaders bekijkt de groep tijdens elke workshop een filmfragment of videoclip. Het vader/zoonthema zit in veel films en is ook in allerlei muziek terug te vinden.

### **Reflecties**

- Plenaire brainstorm op flap: wat zijn mannelijke eigenschappen? (10 minuten)
- Teken een stamboom van je gezin. (15 minuten)
- Invuloefening 'Een echte man is...' (10-15 minuten)
- Invuloefening: 'Wat is een belangrijke kwaliteit van je vader? En van jezelf?' Plenaire inventarisatie op flap. (15 minuten)
- Invuloefening: 'Wie is een belangrijke man in je leven? Waarom?' (5 minuten)
- Wat zijn je kwaliteiten en vervormingen, aan de hand van het Kwaliteitspel. (20 minuten)
- Maak een tekening over je vader en over wat hij voor je betekent. 15 minuten)

### **Presentatie**

Tijdens de laatste inhoudelijke bijeenkomst hebben de jongens allemaal in minimaal één en maximaal twee minuten een presentatie voor de groep gegeven over hun vader en wat hij voor hen betekent. (1-2 minuten per persoon)

### **Afsluiting (5-10 minuten)**

Elke deelnemer krijgt drie post-its.

Opdracht: schrijf op de ene wat je leuk vond, op een ander wat je geleerd hebt, en op de derde wat je gemist hebt. Plak de post-its op de bijbehorende flap.

## **Werkvorm: De Knoop**

Omschrijving:	Deelnemers vormen samen een knoop en moeten uit de knoop zien te geraken.
Gebruik:	Als opwarmer of energizer, om energie op te doen of kwijt te raken, of juist om dieperliggende thema's bespreekbaar te maken en uit te diepen.
Leerdoelen:	Deelnemers hebben samen plezier. Deelnemers kunnen samen een fysiek probleem oplossen. Deelnemers zijn zich bewust van hun rol in een groepsproces.
Ruimte:	Leeg
Opstelling:	Kring
Benodigdheden:	Geen
Aantal deelnemers:	6 – 12
Tijdsduur:	5 – 15 minuten
Uitleg vooraf:	We zitten allemaal wel eens in de knoop, en hoe komen we daar dan weer uit? Gaan we het alleen oplossen of doen we het samen? Zorg je voor jezelf, of vooral voor anderen? Let je op je eigen grenzen, en die van anderen? Hoe wordt er gecommuniceerd? En hoe is dat als het spannend wordt, bijvoorbeeld in een wedstrijd?
Werkwijze:	De deelnemers staan dicht op elkaar in een kring, zodat ze de vingertoppen van degene tegenover hen kunnen raken. Bij een grote groep moeten deelnemers een kwartslag draaien zodat ze met de schouders naar het midden staan.  Deelnemers doen hun ogen dicht en strekken hun armen uit naar de andere kant van de kring. Daar pakt elke hand een hand van iemand anders. Zo ontstaat de knoop.  Nu is de opdracht: zorg dat jullie uit de knoop raken. Maar let op: je mag de hand die je vast hebt niet meer loslaten!
Variatie:	Verdeel de deelnemers in twee groepen, bijvoorbeeld een groep vader en een groep zonen. Laat de groepen tegelijk beginnen en maak er een wedstrijd van. Welke groep is het eerst uit de knoop?
Nabespreking:	Langer of korter, al naar gelang de bedoeling met deze oefening.  Plenair, in de verschillende groepen, en/of in tweetallen – of een combinatie hiervan.  Gebruik de vragen die bij de uitleg vooraf al gesteld zijn. Sommigen zullen deze in de oefening hebben meegenomen, anderen zijn het direct weer vergeten. Herkennen ze dat uit hun dagelijks leven?



## **Werkvorm: Filmfragmenten**

Omschrijving:	Om een gesprek aan te zwengelen over de rol van vaders bekijkt de groep tijdens elke workshop een filmfragment of videoclip. Het vader/zoonthema zit in veel films en is ook in allerlei muziek terug te vinden.
Gebruik:	Om een gesprek aan te zwengelen
Leerdoelen:	Deelnemers reflecteren op een aspect van vader-zoonrelaties Deelnemers vormen een mening over vader-zoonrelaties Deelnemers verwoorden hun mening over vader-zoonrelaties
Ruimte:	Lokaal/zaal
Opstelling:	Zitten in kring of theateropstelling
Benodigheden:	Filmfragment + apparatuur om het af te spelen
Aantal deelnemers:	10 – 15
Tijdsduur:	5 – 15 minuten
Uitleg vooraf:	We gaan een stukje uit een film kijken. De film heet (naam film), wie kent deze film al? Let goed op wat er gebeurt, het gaat over vaders en zonen.
Werkwijze:	Uitleg vooraf, vertoning fragment, nabespreking,
Nabespreking:	- Wat hebben jullie gezien? - Wat heeft dit te maken met vaders en zonen? - Herken je dit in je eigen leven? - Wat heb je ervan geleerd?
Eventueel:	– In welke films gaat het nog meer over vaders en zonen?  De antwoorden op deze vraag kunnen gebruikt worden voor het vinden van nieuwe interessante filmfragmenten.
Filmfragmenten:	- Finding Nemo - Star Wars - Billy the Kid - Accidental Hero - Oorlogswinter - A Bronx tale - Freedom Writers – Videoclip: 'Me boy' van Yes-R, Ali B, Lange Frans – Videoclip: 'Slaap' van The Opposites

## **Werkvorm: Ga staan als je ...**

- Omschrijving:** Kennismakingsoefening waarmee je elke week begint om de groep in beweging te krijgen. Hierin zit steeds een opbouw van relatief veilig naar spannend.
- Gebruik:** Als kennismaking en eerste verkenning van inhoudelijke thema's
- Leerdoelen:** Deelnemers laten iets van zichzelf zien.  
Deelnemers zien iets van elkaar.  
Deelnemers wennen aan de inhoudelijke thema's.  
Deelnemers komen in beweging.
- Ruimte:** Leeg
- Opstelling:** Zitten in kring
- Benodigheden:** Stoelen
- Aantal deelnemers:** 10 – 20
- Tijdsduur:** 5 minuten
- Uitleg vooraf:** Om elkaar te leren kennen beginnen we met een aantal stellingen. Als de stelling op jou van toepassing is sta je op. Als de stelling voor jou niet van toepassing is blijf je zitten. Nadat we even hebben rondgekeken wie er is gaan staan en wie is blijven zitten, gaat iedereen weer zitten en komt er een volgende stelling.
- Stellingen:** Ga staan als je ...  
... vandaag hebt ontbeten  
... weleens ruzie hebt  
... vanmorgen nat geregend bent  
... weleens aardig bent  
... afgelopen weekend uit geweest bent  
... komend weekend uit gaat  
... later kinderen wilt  
... je op je vader lijkt  
... je vader een echte man is  
... afgelopen week contact hebt gehad met je vader
- Variatie:** Vraag de deelnemers zelf een stelling in te brengen.  
(Let op dat de groep hiervoor veilig genoeg is)

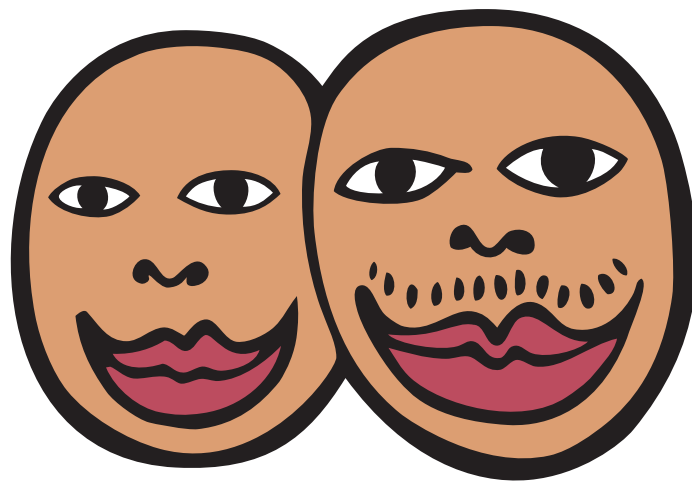
## Achtergrond

*Trotse Zonen Trotse Vaders is een doorontwikkeling van Toffe Jongens. Deze methodiek is in 2007 door Jens van Tricht ontwikkeld, in samenwerking met Stichting P=P. Toffe Jongens helpt jongens en mannen bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld via een constructieve en geweldloze invulling van mannelijkheid en het verbeteren van hun sociale vaardigheden. Tijdens de uitvoering van Toffe Jongens in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs ontstond de vraag: waarom niet met de vaders van de jongens werken? Zo is Trotse Zonen Trotse Vaders ontstaan.*

**“Deze methodiek helpt jongens en mannen om de toekomst vrolijk tegemoet te gaan.”**

Trotse Zonen Trotse Vaders is ontwikkeld door Jens van Tricht in samenwerking met:





## TROTSE ZONEN TROTSE VADERS

### Meer weten?

*Kijk op onze website voor nieuws,  
extra werkvormen, links en extra informatie*

***[www.trotsezonentrotsevaders.nl](http://www.trotsezonentrotsevaders.nl)***

Of neem contact op met:

**Jens van Tricht**

*projectleider*

**[jens@trotsezonentrotsevaders.nl](mailto:jens@trotsezonentrotsevaders.nl)**

**06 430 83 686**

**[www.jensvantricht.nl](http://www.jensvantricht.nl)**

Trotse Zonen Trotse Vaders wordt gesteund door het Oranje Fonds

