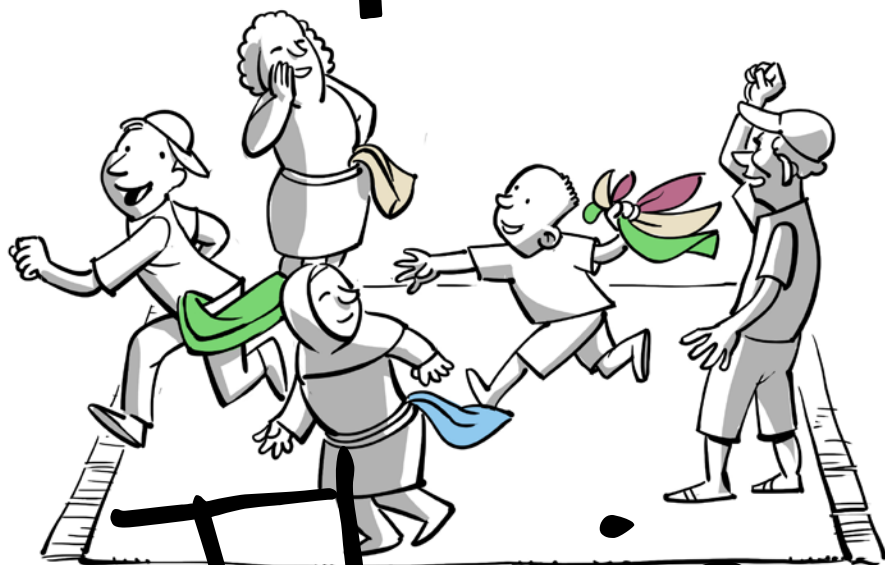


# Team Up

unicef  
NEDERLAND  
Save the Children

WAR  
child



# Thuis SPELLENBOEK

14 spellen om samen te  
bewegen en plezier te maken

## TEAMUP THUIS!

### SPEEL JE MEE?

**Door het coronavirus moeten we thuisblijven. Dingen die je normaal doet, kun je nu misschien niet doen. Je kunt misschien niet naar school. Je kunt misschien niet buiten voetballen. En je kunt misschien niet op bezoek bij je familie of bij je vriendjes.**

Misschien vind je het leuk dat het even anders is. Dat je even lekker thuis kunt zijn. Of misschien vind je het juist niet fijn. Misschien ben je bang. Of verdrietig. Spelen en bewegen kan helpen om je beter te voelen als je je niet fijn voelt. War Child, Save the Children en UNICEF Nederland hebben daarom TeamUp Thuis gemaakt: makkelijke, leuke en veilige spellen voor thuis. Bij TeamUp Thuis bewegen en spelen we samen. We zeggen wat goed gaat en we geven complimenten. We vertellen hoe we ons voelen en wat we denken. Als we samen bewegen voelen we ons lekker in ons lichaam en maken we samen plezier. Doe je mee?

**Hoe?** Je speelt samen met de mensen waarmee je woont. Roep iedereen bij elkaar: je broers, zussen, ouders, verzorgers en andere mensen waar je mee woont. Volg de spellen uit dit boek. Doe een check-in. Daarin vraag je aan iedereen hoe het met ze gaat. Warm samen op. Speel de spellen. Koel samen af. Doe een check-out. En ga samen iets drinken. Er is geen goede of slechte manier om de spellen te spelen. Het belangrijkste is: samen plezier hebben, bewegen en ontspannen in je lichaam.

**Wanneer?** Op een vast moment in de week. Of elke dag. Of wanneer je gewoon wilt spelen. Als je alle spellen speelt, duurt TeamUp Thuis 30 tot 60 minuten.

**Voor wie?** Voor kinderen en jongeren (6 – 18 jaar) en hun ouders of verzorgers.

**Waar?** In de kamer. Of op een veldje dicht bij je huis. Maak de ruimte vrij. Zo kun je veilig spelen.

**Let op: TeamUp doen we normaal met een grote groep. Dan kan nu even niet. Speel TeamUp Thuis dus alleen in een kleine groep. En alleen met de mensen met wie je samenwoont.**

Veel plezier!

Het TeamUp-team

## 10 TIPS

### VOOR TEAMUP THUIS

1. Bij TeamUp houden we van bewegen, doen en spelen. Speel en beweeg samen! TeamUp Thuis is voor iedereen. Iedereen kan meedoen op zijn eigen manier.
2. Kies een vast tijdstip in jouw week voor TeamUp Thuis. Wil je vaker spelen? Dat kan natuurlijk altijd!
3. TeamUp doe je samen. Vertel aan je ouders of verzorgers dat je TeamUp Thuis gaat doen. Vraag je ouder, verzorger, broer of zus om mee te doen.
4.  Begin TeamUp altijd met een check-in. Dan warm je samen je lichaam op. Dan speel je de spellen. Na de spellen koel je samen af. En dan doe je een check-out. Als laatste drink je wat samen. Voorbeeld nodig? Bekijk de video's op [www.warchildholland.org/activitybook](http://www.warchildholland.org/activitybook). Je kunt de video's op pauze zetten en verder spelen.
5. Bij TeamUp krijg je energie en word je daarna weer rustig. Na een druk spel komt een rustig spel. En na een rustig spel komt een druk spel. Doe routines tussen de spellen om rustig te worden. Of om juist energie te krijgen.
6. We praten weinig bij TeamUp. Doe het spel voor en ga meteen spelen. Tijdens het spel ontdek je hoe het moet.
7. Als je wilt: voeg je eigen liedjes, routines of spellen toe. Het gaat erom dat je samen beweegt.
8. Spreek samen af wat de regels zijn voor een TeamUp Thuis-sessie.
9. Neem de tijd om met elkaar te praten tijdens de check-in en check-out. Hoe vind je de spellen? Hoe voel je je? Wat voel je in je lichaam? Wat denk je?
10. Houd het simpel! Als je wilt: bedenk andere manieren om het spel te doen. Of bedenk een oplossing als het spel niet goed gaat. Bijvoorbeeld:
  - Verander de beweging.
  - Verander de regels.
  - Verander de rollen: wie doet wat?
  - Maak een spel langer of korter.
  - Gebruik andere materialen.
  - Maak de ruimte groter of kleiner.
  - Verander de groepen.

# 1 Check-in



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

Roep iedereen bij elkaar voor TeamUp Thuis!



## VARIATIES

Je kunt iets anders vragen. Bijvoorbeeld: 'Hoeveel energie heb je?' of 'Hoe voel je je vandaag?'.



## Tips

Je kunt de TeamUp Thuis-routine ook gebruiken om iedereen te roepen voor TeamUp Thuis.



## Kan jij...

Kan jij een andere manier bedenken om iemand te groeten zonder elkaar aan te raken?

## CHECK-IN

1. Doe de TeamUp Thuis-routine:
  - Klap 2x op je benen.
  - Klap 2x in je handen.
  - Knip 2x met je vingers.
  - Roep: 'TEAMUP!'.
  - Herhaal dit 3x met elkaar.
2. Ga in een kring staan.
3. Zeg tegen iedereen 'Hallo' en geef een lucht-box aan degene naast je.
  - Vraag: 'Hoe gaat het met jullie'? Laat dat zien met je duimen.
  - Duimen omhoog betekent 'goed'.
  - Duimen in het midden betekent 'een beetje goed'.
  - Duimen naar beneden betekent 'niet goed'.
4. Sluit af met een routine: de popcorn.
  - Iedereen wrijft de handen tegen elkaar.
  - Tel: '1, 2, 3'.
  - Op 3 klapt iedereen in zijn handen.



# Handen wassen



## MATERIAAL

Water en zeep



## VOORBEREIDEN



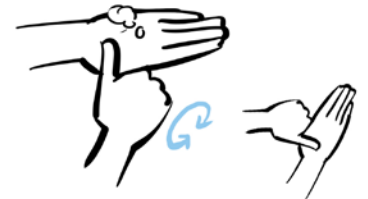
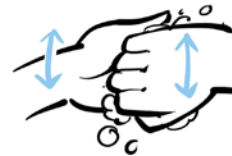
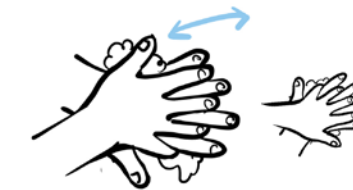
## VARIATIES

## HANDEN WASSEN

Voor het spelen wast iedereen altijd de handen.  
Was je handen voor minimaal 20 seconden.

Volg de stappen:

1. Maak je handen nat met water.
  2. Doe zeep op je handen.
  3. Wrijf je handpalmen tegen elkaar.
  4. Leg je ene hand op de andere hand en wrijf. Ook tussen je vingers. Allebei de handen.
  5. Doe je handpalmen op elkaar en wrijf tussen je vingers.
  6. Leg je handen in elkaar en draai je handen.
  7. Was je duimen.
  8. Wrijf de toppen van je vingers over je andere handpalm. Allebei de handen.
  9. Spoel de zeep af met water.
  10. Droog je handen af met een papieren handdoek.
- II. Gebruik de handdoek om de kraan uit te zetten.



## Tips

Geen kraan? Gebruik een waterkan. Houd die boven iemands handen. Gebruik een bak voor het vuile water.



## Kan jij...

Kan jij met je handen schudden tot je handen helemaal droog zijn?

# Opwarmen: Lichaam losmaken



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

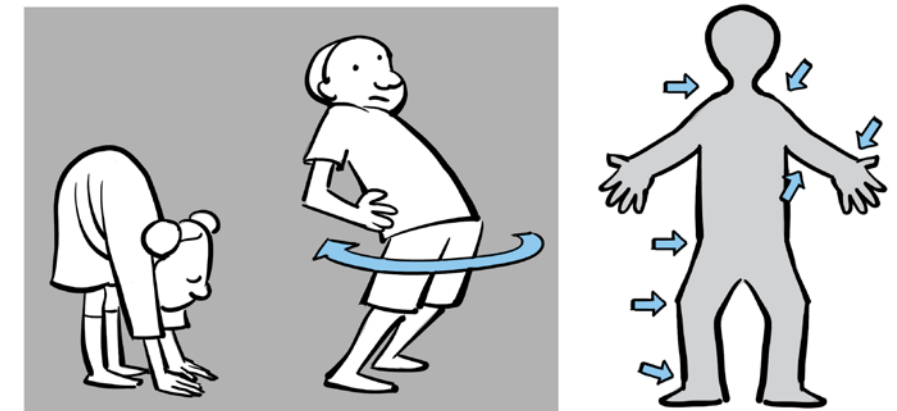
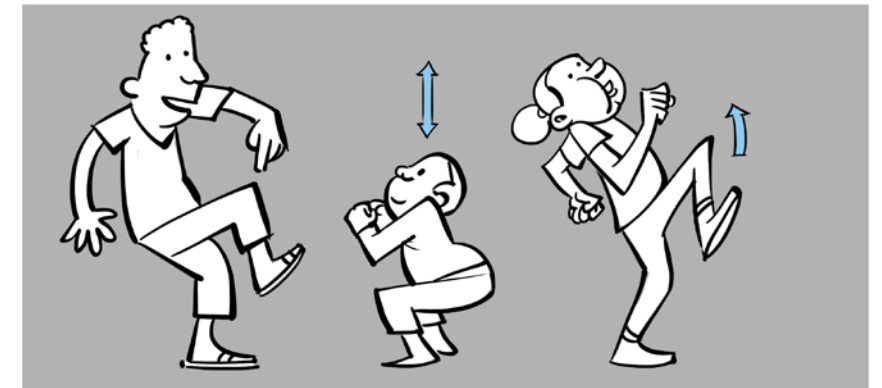
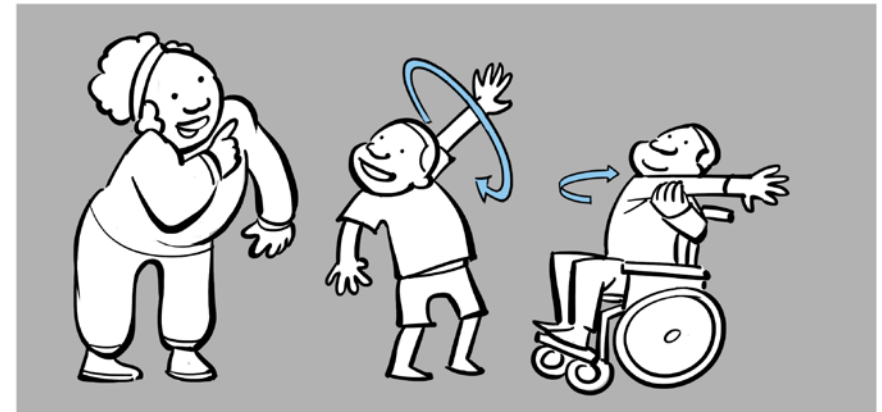


## VARIATIES

- Iemand kiest een beweging en de groep doet die beweging na.
- Beweeg andere lichaamsdelen: bijvoorbeeld buik, billen, oren, tenen of vingers.
- In groepjes van 2 of 3 samen bewegen: 1 leider.

## OPWARMEN

1. Ga in een kring staan.
2. Draai of strek een voor een je gewrichten: hoofd, schouders, ellebogen, polsen, heupen, knieën en enkels.
3. Iedereen doet de beweging na.



## Tips

Je kunt muziek aanzetten om sfeer te maken: vrolijk of rustig.



## Kan jij...

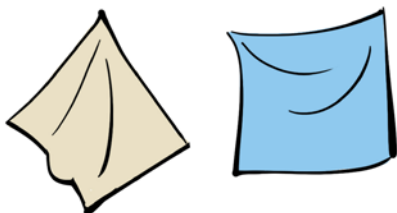
Kan jij al je gewrichten bewegen? Kan jij voelen of je lichaam anders voelt nadat je je gewrichten hebt bewogen?

# 4 Staartentikkertje



## MATERIAAL

- 1 staart per persoon.  
Bijvoorbeeld: theedoek, handdoek, T-shirt, veter, lange sok.



## VOORBEREIDEN

- Maak de ruimte leeg.
- Geef iedereen een staart.



## VARIATIES

- 1 tegen 1 + je mag niet lopen.
- 1 tegen 1 + je mag wel lopen.
- Team 1 tegen Team 2.
- Iedereen voor zich.
- 1 minuut spelen: 1 persoon is staartenpakker.



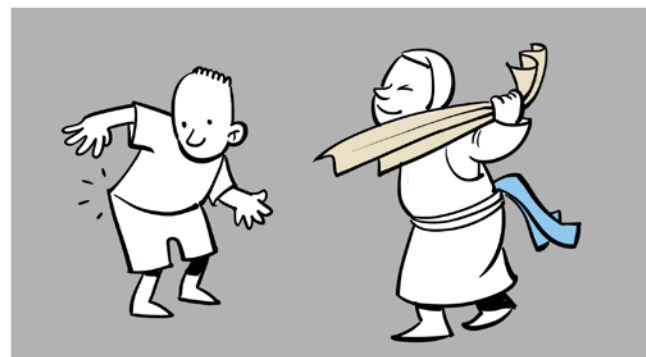
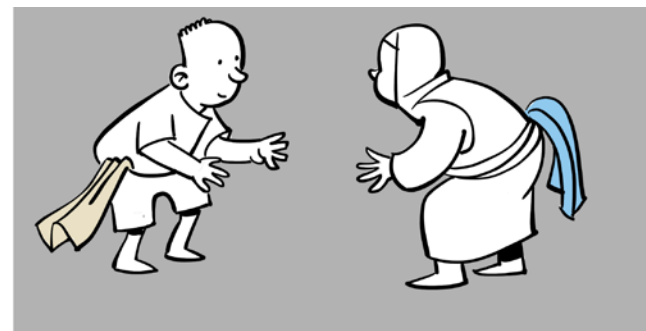
## Tips

Geen broek? Knoop een touwtje om je middel en hang daar je staart aan.



## Kan jij...

Kan jij je lichaam op verschillende manieren bewegen zodat niemand jouw staart kan pakken?





## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

- Verdeel de groep in groepjes van 2.



## VARIATIES

- Speel in groepjes van 2. Niemand heeft de leiding.
- Niet de handen bewegen maar het gezicht bewegen.
- Niet alleen de handen bewegen maar het hele lichaam bewegen.
- Blijf niet op 1 plek staan maar beweeg in de ruimte.
- Speel in groepjes van 4. Niemand heeft de leiding.



## Tips

Dit is een rustige activiteit voor concentratie. Zorg voor een rustige sfeer.



## Kan jij...

Kan jij de bewegingen van de leider nadoen? Kunnen jullie samen bewegen zonder dat 1 van jullie de leiding heeft?

## SPEL

1. Ga tegenover elkaar staan. Voeten stevig op de grond.
2. Streck je handen uit. Raak elkaar niet aan.
3. 1 persoon beweegt de handen.
4. De andere persoon doet de beweging na.
5. Probeer niet te praten.
6. Wissel van rol.





# 6 Gekke Kip



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN



## VARIATIES

- Kies andere getallen.
- Voeg een beweging toe.
- Doe de Gekke Kip heel langzaam en zachtjes.



## Tips

Energie nodig? Je kunt de Gekke Kip op elk moment doen tijdens TeamUp Thuis.

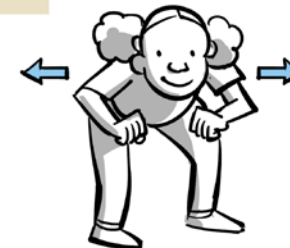


## Kan jij...

Hoe voelde je je voor de Gekke Kip? En hoe voel je je nu in je lichaam? Wat voel je in je lichaam en waar? Kan jij je hartslag voelen? Gaat je hartslag snel of langzaam?

## SPEL

1. Zoek een plek in de ruimte. Of ga in een kring staan.
2. Steek je rechterhand omhoog en schud hem 8 keer uit. Tel tot 8 als je dit doet.
3. Doe dit ook met je linkerhand, rechtervoet, linkervoet en rug.
4. Doe het nog een keer: 4 tellen.
5. Doe het nog een keer: 2 tellen.
6. Doe het nog een keer: 1 tel.



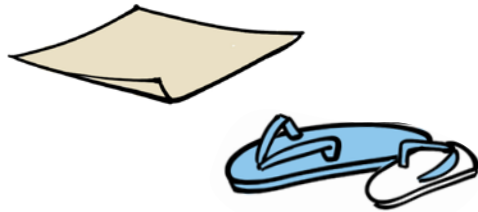


# Annemaria Koekoek



## MATERIAAL

- Iets om de beginlijn aan te geven. Bijvoorbeeld 2 slippers.
- Iets om het eindpunt aan te geven. Bijvoorbeeld een papiertje, een schoen of een doos.



## VOORBEREIDEN

- Maak de ruimte leeg.
- Maak de beginlijn.
- Maak het eindpunt.



## VARIATIES

- Verzin zelf een woord dat de leider kan zeggen.
- Verander de manier van bewegen. Bijvoorbeeld kruipen, op 1 been of alleen op je billen.



## Tips

Oudere kinderen en jongeren? Voeg opdrachten toe. Bijvoorbeeld: voordat je bij het eindpunt komt, moet je zitten op een stoel, een T-shirt aantrekken of op de grond liggen.

## SPEL

1. Doel: het eindpunt aanraken. De leider mag jou niet zien bewegen.
2. Iemand is de leider. De leider staat voor het eindpunt. De leider staat met de rug naar de anderen.
3. De anderen staan op de beginlijn.
4. De leider zegt: 'Annemariaaaaa KOEKOEK!'.
5. Beweeg tijdens 'Annemariaaaaa KOEKOEK' naar het eindpunt.
6. Na 'KOEKOEK' draait de leider zich om en kijkt.
7. Stop met bewegen als de leider kijkt.
8. Ziet de leider jou bewegen? Dan moet je terug naar het beginpunt. De leider is de baas.
9. Raak je als eerst het eindpunt? Dan ben jij de nieuwe leider.



## Kan jij...

Kan jij snel stoppen met bewegen als de leider kijkt?





## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

- Maak groepjes van 2.



## VARIATIES

- Groepjes van 4. 3 personen proberen 1 persoon aan het lachen te maken.
- Kring. 1 persoon staat in de kring. Die persoon maakt de rest aan het lachen. Lach je? Dan moet je ook in de kring.
- Speel met de ogen dicht. Probeer met geluiden de persoon aan het lachen te maken.

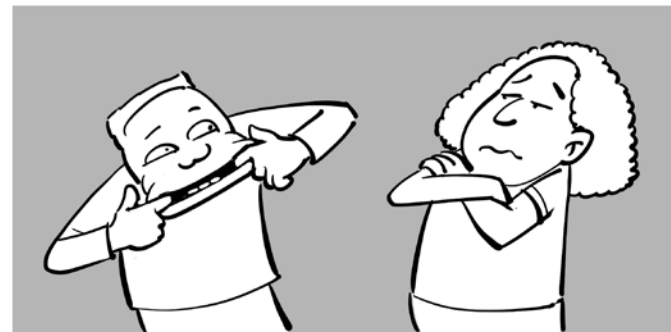


## Tips

Spreek af hoe dichtbij persoon 1 bij persoon 2 mag komen. Komt persoon 1 te dichtbij? Persoon 2 mag altijd 'Stop!' zeggen.

## SPEL

1. Ga tegenover elkaar staan.
2. Persoon 1 probeert persoon 2 aan het lachen te maken. Zonder aanraken.
3. Persoon 2 probeert niet te lachen. Houd je ogen open.
4. Wissel van rol.
5. Bespreek wat werkt en wat niet werkt.



## Kan jij...

Kan jij je concentreren op je adem zodat je niet hoeft te lachen? Of kan jij op een andere manier koel blijven met jouw lichaam?

# Even lenen



## MATERIAAL

- 5 dezelfde dingen per team  
Bijvoorbeeld: 5 schoenen, 5 propjes, 5 steentjes, 5 takjes.
- 1 thuisbasis per persoon.  
Bijvoorbeeld een blaadje, een matje, een stoel.



## VOORBEREIDEN

- Maak de ruimte leeg.
- Leg elke thuisbasis in een andere hoek van de kamer.
- Leg op elke thuisbasis 5 dezelfde dingen.



## VARIATIES

- Alleen op 1 manier bewegen.  
Bijvoorbeeld op 1 been, zitten of kruipen.
- Grote groep? Verdeel de groep in teams van 2.
- Ren hand in hand met je teamgenoot.



## Tips

Soms verstopt iemand dingen. Dat mag niet. Let goed op!



## Kan jij...

Heb je veel of weinig dingen over? Kan jij een compliment geven aan iemand over zijn spel?

## SPEL

1. Kies allemaal een thuisbasis en ga daarop staan.
2. De leider van het spel telt: '1, 2, 3!'.
3. Ren naar een andere thuisbasis om een ding te pakken van die thuisbasis.
  - Je mag maar 1 ding tegelijk pakken!
  - Niet gooien.
  - Je mag niet jouw thuisbasis bewaken.
4. Breng het ding dat je hebt gepakt naar je eigen thuisbasis.
5. 1 ronde duurt 30 seconden. De leider geeft dit aan.
6. Wie heeft na 30 seconden de meeste dingen op zijn thuisbasis?

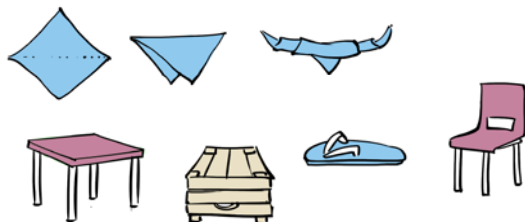


# 10 Blinddoektocht



## MATERIAAL

- Blinddoek: bijvoorbeeld een theedoek, T-shirt of sjaal.
- Materiaal voor een pad.



## VOORBEREIDEN

- Maak het pad. Bijvoorbeeld: onder een tafel door, over een kistje heen, om een stoel heen. Zorg dat het veilig is.
- Maak groepjes van 2.



## VARIATIES

- Geen handen vasthouden. De helper zegt alleen wat de persoon met de blinddoek moet doen.



## Tips

Kinderen en jongeren met verschillende leeftijden? Maak een makkelijk en een moeilijk pad.

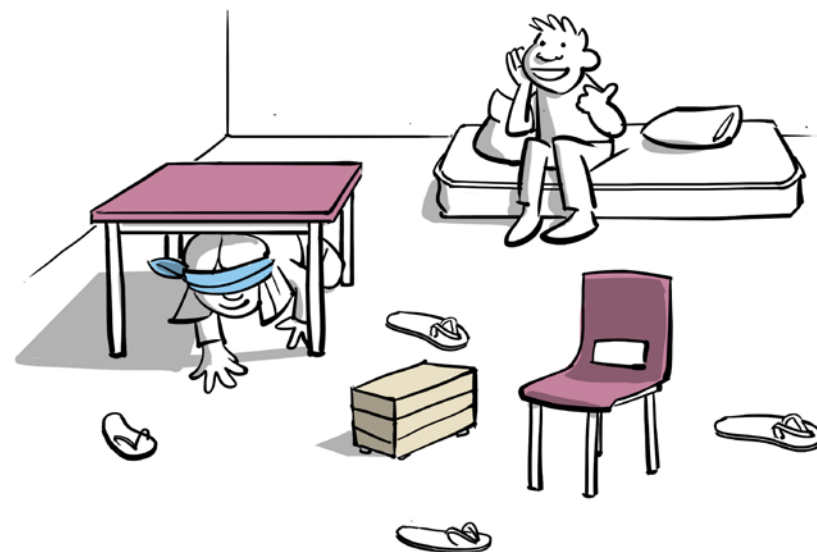
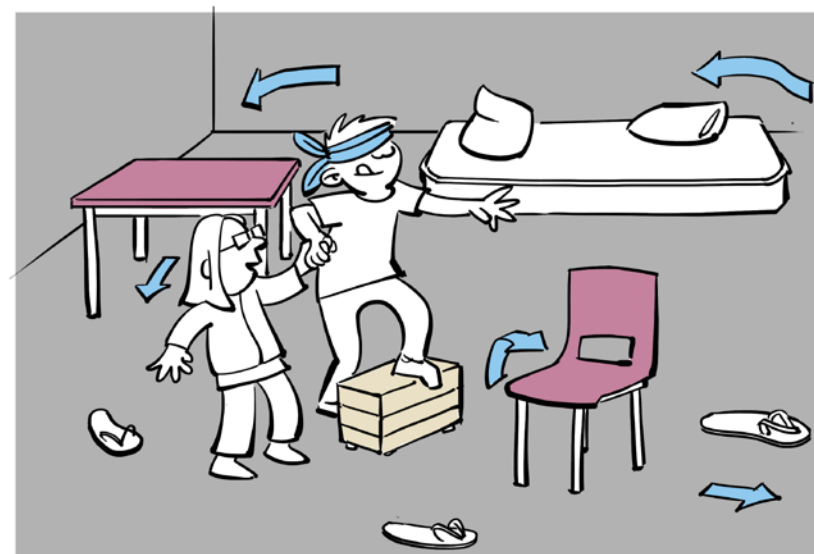


## Kan jij...

Kan jij erop vertrouwen dat de helper jou goed over het pad leidt? Kan jij iets doen of zeggen waardoor de persoon met blinddoek jou nog beter vertrouwt?

## SPEL

1. Iemand krijgt een blinddoek. De ander is de helper.
2. De persoon met de blinddoek legt het pad af.
3. De helper houdt de hand vast van de persoon met blinddoek.
4. Niet praten.



# Afkoelen: Lang, klein en breed



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

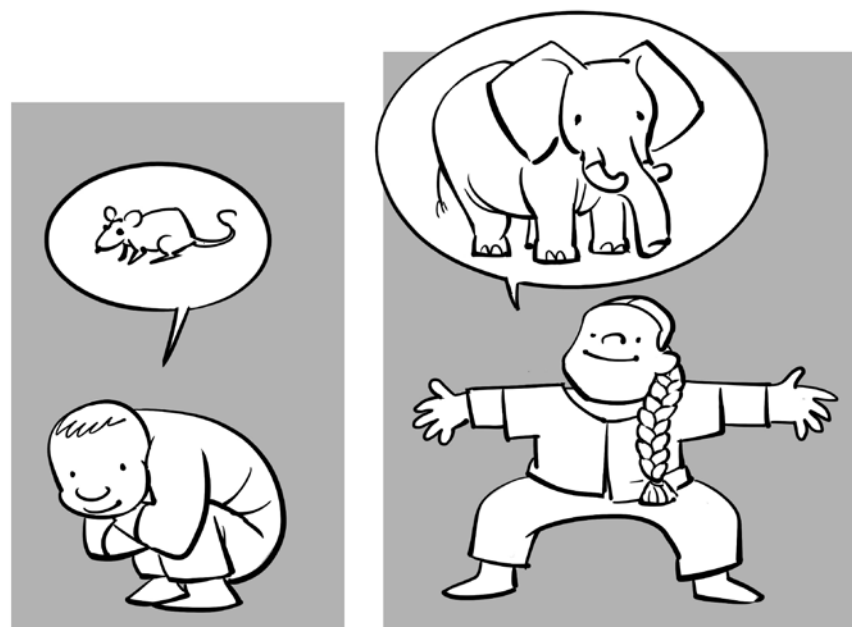
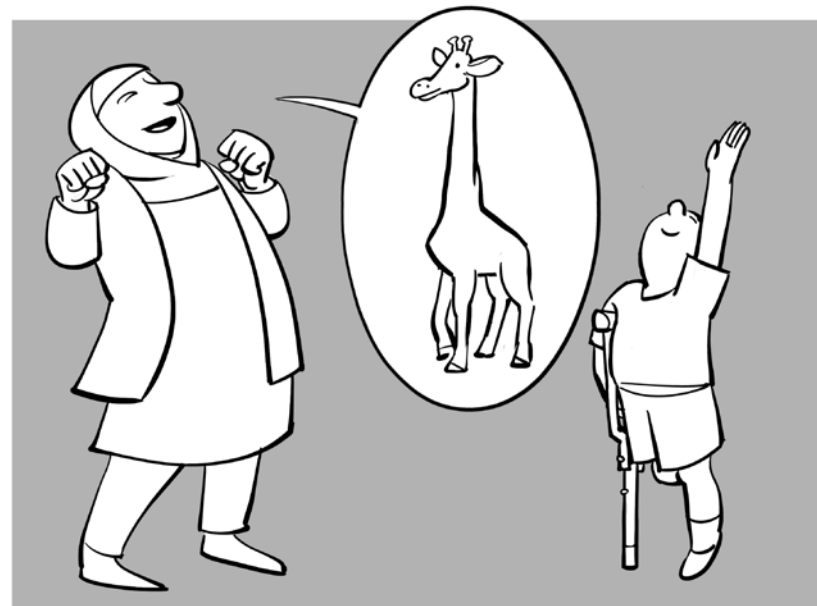


## VARIATIES

- Welke andere dieren kun je nadoen?

## AFKOELEN

1. Zoek een plek in de ruimte of ga in een kring staan. Zorg dat je genoeg plek hebt.
2. 8 tellen: maak je heel lang. Als een giraffe.
3. 8 tellen: maak je heel klein. Als een muis.
4. 8 tellen: maak je heel breed. Als een olifant.



## Tips

Oudere kinderen of jongeren? Laat ze zelf een rekbeweging of strekbeweging verzinnen.



## Kan jij...

Kan jij je spieren of lichaamsdelen voelen als je lang, klein en breed maakt? Waar voel je dat in je lichaam?



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN



## VARIATIES

- Maak een beweging om te laten zien wat je het leukst of minst leuk vond. Of een geluid.
- Bedenk zelf een manier om elkaar te bedanken.
- Stel een andere vraag. Bijvoorbeeld: 'Hoe voel je je nu?' of 'Wat vond je makkelijk?' of 'Wat vond je moeilijk?'.



## Tips

Het is belangrijk dat je kunt praten over alle gevoelens. Ook vervelende gevoelens. Maak tijd om dit te doen. En te luisteren naar anderen zonder oordeel.



## Kan jij...

Kan jij iemand een compliment geven of bedanken? Wat heeft die persoon goed gedaan?

## CHECK-OUT

1. Ga in een kring staan.
2. Uitbeelden:
  1. Wat vond je het leukst? Beeld het uit. De anderen raden.
  2. Wat vond je het minst leuk? Beeld het uit. De anderen raden.
3. Routine Goed Gedaan:
  1. Sla twee keer op je bovenbenen.
  2. Klap twee keer in je handen.
  3. Zeg 'Goed gedaan' en steek je duimen omhoog.
4. Bedank elkaar. Leg je handen op je hart en knik naar de ander.
5. Niet vergeten: handen wassen.





# 13 Lekker iets drinken



## MATERIAAL

- Iets drinken.
- Papier.
- Pennen, potloden of krijt.



## VOORBEREIDEN

- Vind een plek om lekker te zitten.
- Schenk drinken in voor iedereen.
- Geef iedereen een blaadje en pennen, potloden of krijt.



## VARIATIES

- Bedenk iets anders dat je kunt tekenen in de vlakken.



## Tips

Samen wat drinken en met elkaar praten zorgt voor ontspanning en een gevoel van samenzijn. Sla dit dus niet over.



## Kan jij...

Kan jij een wens bedenken voor jouw dag morgen? Wat vind je leuk om te doen morgen en waarom?

## LEKKER IETS DRINKEN

1. Verdeel het papier in 4 vlakken.
2. Teken in 1 vlak: wat vond je het leukst tijdens de TeamUp Thuis-sessie?
3. Teken in 1 vlak: wat vond je het minst leuk tijdens de TeamUp Thuis-sessie?
4. Teken in 1 vlak: een idee voor een spel voor de volgende TeamUp Thuis-sessie.
5. Teken in 1 vlak: een wens voor je dag morgen.
6. Deel met elkaar wat je hebt getekend.





# Routine: Goed gedaan!



## MATERIAAL



## VOORBEREIDEN

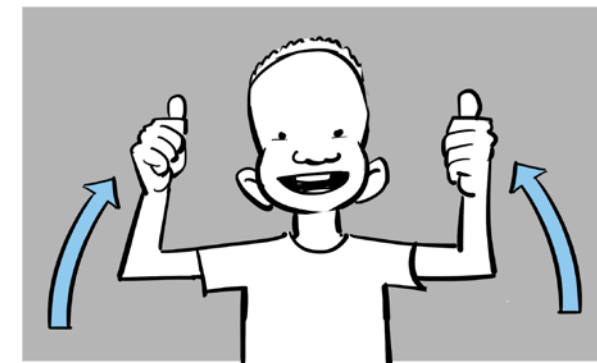
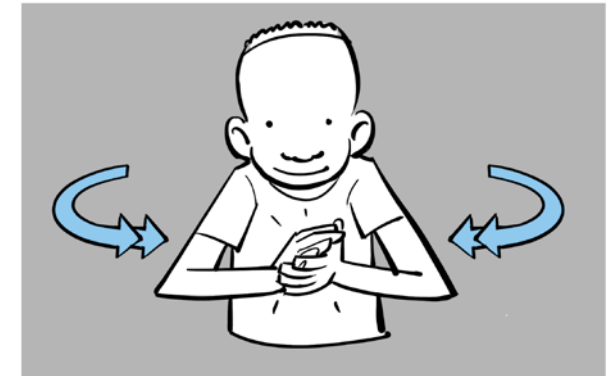


## VARIATIES

- Bedenk een eigen woord dat je kunt zeggen.
- Bedenk een eigen beweging die je kunt doen.

## ROUTINE

1. Sla twee keer op je bovenbenen.
2. Klap twee keer in je handen.
3. Zeg 'Goed gedaan' en steek je duimen omhoog.



## Tips

Goed Gedaan kun je altijd doen tijdens een TeamUp Thuis-sessie. Het zorgt voor een goede sfeer. Je kunt het naar de groep doen. Of als 1 persoon iets goed heeft gedaan.



## Kan jij...

Kan jij de Goed Gedaan-routine doen wanneer je iemand wilt aanmoedigen?

# Leuk dat je TeamUp Thuis hebt gespeeld!

**Leuk dat je TeamUp Thuis hebt gespeeld! Veel kinderen voelen zich lekker na spelen en bewegen. Jij ook?**

Vond je TeamUp Thuis leuk? Doe TeamUp Thuis dan nog een keer. Bijvoorbeeld morgen. Of volgende week. Iedere keer ontdek je misschien iets anders. Vertel je vrienden ook over TeamUp Thuis. Dan kunnen zij het ook spelen met de mensen met wie zij samenwonen.

## Hoe voel je je nu?

Hoe voel je je na de TeamUp Thuis-sessie? Wat voel je in je lichaam? Wat denk je? Misschien voel je je blij. Met meer energie in je lichaam. En vond je het leuk om te spelen met je broer of zus.

Misschien voel je je niet goed. Nu niet en misschien ook niet op andere momenten. Misschien ben je bang. Of verdrietig. Of boos. Dat is niet erg. Als je je niet goed voelt, zoek dan iemand om mee te praten. Om te vertellen hoe je je voelt. Dat kan helpen.

Er zijn altijd manieren om hulp te krijgen. In sommige landen is er een telefoonnummer dat je kunt bellen als het niet goed met je gaat.



## Meer spelen?

Wil je meer spelen? TeamUp Thuis heeft nog meer sessies. Bekijk de video's van andere spellen op:

[www.warchildholland.org/activitybook](http://www.warchildholland.org/activitybook)

## Gestructureerde spel- en bewegingsactiviteiten tijdens de coronacrisis

**TeamUp Thuis biedt gestructureerde spel- en bewegingsactiviteiten aan alle kinderen, jongeren en volwassenen die wereldwijd door de coronacrisis gedwongen thuis zijn. TeamUp Thuis leert kinderen en jongeren (6 - 18 jaar) spelenderwijs om te gaan met emoties die de coronacrisis met zich meebrengt en waar ze zich soms niet goed raad mee weten, zoals angst, stress, verveling en boosheid.**

TeamUp Thuis is gebaseerd op het programma TeamUp, een samenwerking tussen War Child, Save the Children en UNICEF Nederland. Het programma is in 2015 ontwikkeld om sociaal-emotionele ondersteuning te bieden aan gevluchte kinderen en jongeren. Zij zijn blootgesteld aan onderdrukking, verlies en angst. Ook in een nieuw en relatief veilig land kan de situatie voor hen alsnog onveilig aanvoelen. Dit heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling en het welzijn van deze kinderen en jongeren.

## Vaardigheden

Door beweging en spelen krijgt het lichaam de kans om spanning los te laten. Daarnaast wordt het welzijn van kinderen en jongeren en de sociale verbinding tussen hen vergroot. De activiteiten van TeamUp zijn gekoppeld aan sociaal-emotionele thema's. De kinderen en jongeren leren omgaan met woede, stress en conflict. Ze worden zich bewust van hoe hun lichaam voelt. Ze leren samen te werken met leeftijdsgenoten, hun gevoelens te uiten en elkaar complimenten te geven. Deze vaardigheden komen van pas in hun dagelijkse leven.

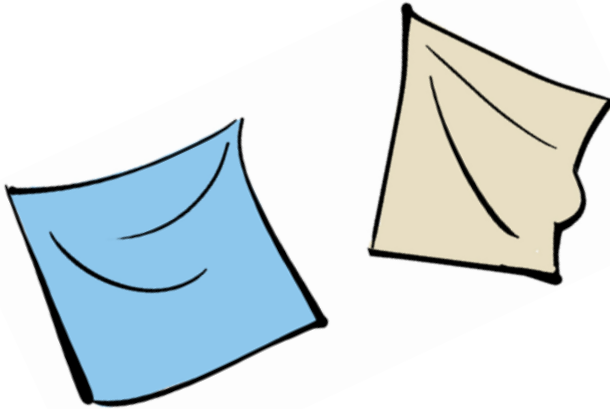
## Getrainde begeleiders

Normaal gesproken worden de TeamUp-activiteiten elke week door een vast team van begeleiders gegeven op een vast tijdstip en locatie. Dit draagt bij aan de stabiliteit en structuur voor kinderen en jongeren. Voordat de begeleiders van start gaan, vindt er een training plaats. Deze training richt zich op de achtergrond van de gevluchte kinderen en jongeren, eventuele problemen waar zij tegenaan lopen, de achterliggende gedachte van TeamUp en hoe je een sessie volgens de TeamUp-methodologie uitvoert. Begeleiders worden opgeleid om afwijkend gedrag te signaleren en te melden.

## Wereldwijd

TeamUp wordt uitgevoerd in Nederland, Oeganda, Colombia, de bezette Palestijnse gebieden en Sri Lanka. Daarnaast wordt TeamUp momenteel uitgebreid naar Italië, Griekenland en Zweden in samenwerking met SOS Kinderdorpen.





Illustratie: Hajo de Reijger/Comichouse.nl

Wil je meer weten over TeamUp?  
Ga dan naar [www.warchildholland.org/teamup](http://www.warchildholland.org/teamup)  
Of neem contact op met [teamup@warchild.nl](mailto:teamup@warchild.nl).