Omgaan met groepsdruk

Workshop voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

15

OMGAAN MET GROEPSDRUK

WAT Uit onderzoek blijkt dat iedereen vatbaar is voor groepsdruk. Je conformeren aan een groep en tot een groep behoren, kan een gevoel van veiligheid geven. Het kan er voor zorgen dat een positieve groepsnorm bevestigd wordt. In sommige groepen kan het ook zorgen voor het overnemen van slechte gewoontes, zoals het gebruik van alcohol en illegale drugs. Het is daarom belangrijk om bewust te zijn van wat groepsdruk precies is en welke effecten groepsdruk op iemand kan hebben. Groepsdruk is niet altijd heel expliciet, vaak gaat het eerder over je conformeren aan de heersende normen in een groep, bijvoorbeeld hoe aanvaard is cannabisgebruik, hoe kijkt men naar mensen die cannabis gebruiken, hoe vanzelfsprekend is alcoholgebruik, …

De methodiek bestaat uit drie delen, waarin deelnemers eerst zelf groepsdruk ervaren en daarmee aan de slag gaan:

1. Groepsdruk ervaren
2. Wat zou jij doen?
3. Hoe jongeren weerbaar maken?

DOEL Jongeren weerbaar maken door tips aan te reiken over hoe omgaan met groepsdruk.

WIE

- **Leeftijd:** tussen 14 en 20 jaar
- **Groepsgrootte:** 5 tot 20 personen

TIJD De sessie duurt ongeveer 1 u 20’. 20 minuten om de groepsdruk te ervaren en daarna telkens een half uur voor deel 2 en 3.

MATERIAAL PC met beamer en luidspreker, flap, stift, balpen en papier voor deelnemers

AANDACHTSPUNTEN

- Als begeleider kan je de keuzemogelijkheden in de oefeningen aanpassen zodat deze beter aansluiten bij de cultuur en leefwereld van de jongeren.
- Probeer bij de oefeningen iedereen aan het woord te laten.

DEEL 1: GROEPSDRUK ERVAREN (20')

OPZET Jongeren zelf groepsdruk laten ervaren. De jongeren ervaren dat het niet gemakkelijk is om snel een keuze te maken zonder zich te laten beïnvloeden.

AAN DE SLAG

STAP 1

Deel de ruimte op in twee vakken. De ruimte moet voldoende groot zijn en obstakels zoals tafels en stoelen worden best aan de kant gezet.

STAP 2

Je legt de jongeren vragen voor met twee antwoordkeuzes. Per vraag moeten ze kiezen tussen één van de twee antwoorden. Elk vak komt overeen met een antwoordkeuze.

Mogelijke vragen:

VRAAG	ANTWOORD 1	ANTWOORD 2
Wil je eerst studeren of onmiddellijk werken?	studeren	werken
Wel of niet meedoen aan de ramadan?	meedoen	niet meedoen
Wil je een Belgische vrouw/man of vrouw/man van jouw afkomst?	belgisch	eigen afkomst
Als iemand je slaat, vecht je dan terug of niet?	terug vechten	niet vechten
Welke sport verkies je?	voetbal	cricket
Mag je (als) vrouw later werken of niet?	mag werken	mag niet werken
Lievelingsvak op school?	nederlands	wiskunde
Welk is de leukste online activiteit?	Facebook	snapchat

Leg aan de jongeren uit dat ze snel en zelfstandig moeten kiezen. Om te vermijden dat ze met elkaar gaan overleggen, beperk je de tijd (aftellen van 3 naar 0).

Als alle jongeren een keuze hebben gemaakt vraag je of iedereen bij zijn keuze blijft. Ze mogen nog één keer veranderen als ze dat willen. Vervolgens ga je meteen over naar de volgende vraag, zonder nabespreking. Onthoud welke jongeren lang twijfelden/of van keuze veranderden om dat op het einde bij de nabespreking terug te koppelen.

STAP 3

Nadat alle vragen aan bod gekomen zijn bespreek je in groep de invloed die ze van elkaar ondervonden.

- *Kun jij vrij kiezen?*
- *Wordt je keuze bepaald door vrienden/familie? Kies je anders als er vrienden/familie aanwezig zijn?*
- *Heb je je keuze nog veranderd als je zag dat je alleen in het vakje zou staan?*
- *Zijn er vragen waarbij je sneller de andere zou volgen?*
- *Als iemand alleen in een vakje staat: hoe voelt dat? Hoe kijken de anderen naar die ene?*

DEEL 2: WAT ZOU JIJ DOEN (30')

OPZET We toetsen aan de hand van twee situaties hoe vatbaar jongeren zijn voor groepsdruk wanneer alcohol en drugs in het spel zijn. Hoe reageren ze in een bepaalde situatie? Volgen ze de groep of niet?

AAN DE SLAG

STAP 1

Lees de situatie van Ahmed voor.

"Ahmed heeft een joint meegesmokkeld in het OC en wil deze uitproberen met Michael. Ahmed vraagt of jij ook wil meeroken."

Bespreek in een tiental minuten de situatie van Ahmed. De jongeren kunnen kiezen tussen twee mogelijke reacties.

Wat zou jij doen?

A. *Je bent bang dat je je vrienden gaat verliezen en trekt een paar keer aan die joint.*

B. *Je rookt geen joint. Dat is niet goed voor jouw gezondheid en bovendien is het strafbaar. Als ze jou daardoor minder leuk vinden, dan zoeken ze maar andere vrienden.*

Vraag aan de jongeren eerst op een blad voor zichzelf de keuze op te schrijven alvorens de keuze in de groep te bespreken.

BIJVRAGEN:

- *Waarom zou je zo reageren in deze situatie?*
- *Vind je het moeilijk om die keuze te maken? Waarom wel/niet?*
- *Herken je zulke situaties uit je eigen leven? Hoe reageerde je toen?*
- *Wat is er in deze situatie wel/niet toegestaan in het opvangcentrum? Houdt iedereen zich hier ook aan?*

STAP 2

Lees de situatie van Simon voor.

"Simon is jarig en geeft een feestje in het OC. Een paar jongens hebben alcohol meegebracht en gaan tijdens het feestje af en toe stiekem drinken in hun kamer. Ze zijn na een tijd goed dronken en beginnen lastig te doen tegen andere jongeren. Jij hebt hier een slecht gevoel bij en wil de begeleiding op de hoogte brengen voor het uit de hand loopt, maar Simon vindt dit maar flauw."

Bespreek in een tiental minuten de situatie van Simon. De jongeren kunnen kiezen tussen twee mogelijke reacties.

Wat zou jij doen?

A. *Eigenlijk heeft Simon wel gelijk, wat is er nu mis met een goed feestje met alcohol?*

B. *Je vreest dat het slecht gaat aflopen. Je licht de begeleiding in, ook al vinden ze jou dan een klikspaan.*

Vraag aan de jongeren eerst op een blad voor zichzelf de keuze op te schrijven alvorens de keuze in de groep te bespreken.

BIJVRAGEN:

- *Waarom zou je zo reageren in deze situatie?*
- *Vind je het moeilijk om die keuze te maken? Waarom wel/niet?*
- *Herken je zulke situaties uit je eigen leven? Hoe reageerde je toen?*

STAP 3

Als afsluiter kan je in 10 minuten nog even ingaan op de verschillende soorten groepsdruk.

Groepsdruk wil zeggen dat je je gedrag gaat wijzigen onder invloed van de groep. Er zijn verschillende soorten groepsdruk:

- Soms oefent de groep helemaal geen druk uit op jou, maar toch ga jij je aanpassen aan de groep. Op die manier kan je erbij horen.
- De groep zegt niet precies wat ze van jou verwachten, maar jij hebt al dan niet terecht het idee dat ze iets van jou verwachten. Je gaat je gedrag aanpassen om geen negatieve reacties te verkrijgen.
- De verwachtingen van de groep worden duidelijk uitgesproken en elk lid wordt gedwongen om zich aan te passen aan de groep. Als je niet voldoet dan ben je geen deel van de groep meer. Als je bv. niet aan die joint trekt, dan ben je niet cool en kan je mijn vriend niet meer zijn.

DEEL 3: LEREN OMGAAN MET GROEPSDRUK (30')

OPZET We brainstormen samen met de jongeren over manieren om met groepsdruk om te gaan. Op die manier proberen we hun weerbaarheid te verhogen.

AAN DE SLAG

STAP 1

Vraag aan de jongeren wat ze geleerd hebben uit de twee voorgaande oefeningen. Wat is volgens hen een goeie manier om aan groepsdruk te weerstaan? Noteer de antwoorden op een flap.

Onderstaande strategieën kunnen helpen om de brainstorm op gang te trekken of om aan te vullen.

- Beslis voor jezelf op voorhand of je wel of niet gaat drinken, hoeveel je gaat drinken, etc.
- Zoek een medestander, iemand die ook niet drinkt/drugs gebruikt, zo sta je sterker.
- Zoek op voorhand informatie op over de effecten van drank/drugs of praat erover met mensen die niet gebruiken. Het is een stuk gemakkelijker om nee te zeggen als je goed op de hoogte bent van de effecten en redenen die voor jou belangrijk zijn om niet te gebruiken.
- Praat erover met je vrienden en vertel hen duidelijk jouw standpunt. Vertel hen dat jij geen drank of drugs nodig hebt om je te amuseren en dat je zelf graag controle behoudt over je gedrag.
- Denk op voorhand na over wat je vrienden kunnen zeggen en hoe je daarop wil reageren. Het werkt echt: als je voor jezelf oefent wat je wil zeggen als iemand vraagt om mee te blowen, is het gemakkelijker om ook 'in het echt' dat antwoord te geven.
- Focus op wat je zelf wil en kan, op je talenten en je sterke eigenschappen.
- Zoek naar positieve voorbeelden: een artiest, schrijver of sporter waar je naar opkijkt. Ook je ouders, grootouders, broers en zussen of goede vrienden kunnen op een of andere manier een voorbeeld zijn.
- Je kan meer optrekken met vrienden die geen drugs gebruiken. Denk na over fijne activiteiten die je samen kan doen. Omring jezelf met mensen waar je je goed bij voelt.
- Wees duidelijk over je weigering: "Nee, ik wil niet drinken/drugs gebruiken. Je kan mij hier ook niet van overtuigen dus bespaar jezelf de moeite."

- Nog niet helemaal overtuigd? Vergeet vooral niet dat jij recht hebt op je mening. Jouw mening is niet minder waard dan die van een ander. Door consequent op te komen voor je keuze, dwing je echt wel respect af.
- Maak keuzes: vind ik de groep echt belangrijker dan mijn principes (om bijvoorbeeld niet te drinken/ om geen drugs te gebruiken)?
- Het is ook belangrijk dat jongeren die middelen gebruiken, beseffen dat zij bewust of onbewust een invloed uitoefenen op anderen. Je kan voor hen volgende boodschappen meegeven: “Heb respect voor ieders mening” en ”Zet geen andere jongeren aan om mee te doen met drank en drugs”.

STAP 2

Vraag elke jongere welke strategie uit de brainstorm hem het meest aanspreekt. Welke strategie zal hij in de praktijk proberen brengen?

Omgaan met groepsdruk

Colofon

Auteurs
Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD
Femke Decoster, projectmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.