

# Doe reLEGS!

 [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl)



## HANDBOEK LEGSPEDITION

Chatten,  
Whatsappen, quizjes,  
blogjes en filmpjes



*We zijn er  
voor jou!*

# Doe reLEGS

## VOORWOORD

LEGSpedition is het tweedaagse preventieprogramma van reLEGS voor jongeren, en onderdeel van Terwille Verslavingszorg. De basis van reLEGS wordt gevormd door de letters LEGS. LEGS staat voor: Lichaam, Emotie, Geest en Sociaal. LEGS is tevens het Engelse woord voor benen. Het doel is om al deze gebieden in balans te brengen. Als je stevig op je LEGS staat, kun je gezonde keuzes maken. Gezonde keuzes zijn van belang voor een gezonde ontwikkeling en een gezonde nieuwe generatie. Dit is het basismodel waarop zowel de preventie als interventie rust. De onderdelen van reLEGS zijn integraal met een logische opbouw. De preventie-activiteiten en (vroeg) interventie-activiteiten sluiten naadloos op elkaar aan.

Scholen zijn door de Nederlandse overheid verplicht gesteld om hun leerlingen preventie aan te bieden. Toch blijkt uit de praktijk van de verslavingszorg dat de meeste problemen met middelen, alcohol of verslavende gewoontes al vóór het 25<sup>ste</sup> levensjaar ontstaan. Daarom zet Terwille in op preventie in combinatie met vroeg interventie, door jongeren al op jonge leeftijd te trainen in bewustwording en weerbaarheid. Wie op jonge leeftijd gezonde keuzes leert maken, kan beter met risicovolle situaties omgaan (Roos,2014). Het programma van Terwille is erop gericht om jongeren te helpen bij het maken van gezonde keuzes, karaktervorming en het leren nee zeggen tegen risicogedrag.

Deze handleiding vormt de leidraad van een interactief preventieprogramma voor karaktervorming. Bij jongeren vinden in de puberteit belangrijke elementen van de persoonlijkheidsvorming plaats, die mede bepalend zijn voor de ontwikkeling naar volwassenheid (Rigter, 2015). Op jonge leeftijd worden jongeren blootgesteld aan imago-stress, verslavende gewoontes en risicogedrag. Jongeren worden overspoeld met seksuele en erotisch getinte televisieprogramma's en reclames. Er staat een druk op de samenleving en op jongeren. Om gezonde keuzes te maken en om een gezonde levensstijl aan te leren, is het daarom van belang ondersteuning te bieden aan jongeren.

# Doe reLEGS

## INLEIDING

LEGSpedition is een karaktervormend programma dat is gebaseerd op een gezonde levensstijl, met de nadruk op het 'nee' leren zeggen tegen risicogedrag. Dit preventieprogramma is gericht op jongeren tussen de 12 en 15 jaar (vroege adolescentie) (Rigter, 2015). Het hoofddoel is om jongeren zich bewust te laten worden van de balans op hun LEGS en de invloed van hun keuzes hierop. Hierdoor kunnen zij gezonde keuzes maken en leren NEE te zeggen tegen risicogedrag.

Daarnaast omvat LEGSpedition de volgende subdoelen:

1. Jongeren leren dat zij uniek en waardevol zijn.
2. Jongeren leren dat een betrouwbaar karakter bestaat uit eerlijkheid, respect, verantwoordelijkheid, zelfdiscipline, rechtvaardigheid, nederigheid, vriendelijkheid en moed.
3. Jongeren leren te kiezen voor een gezonde levensstijl.
4. Jongeren leren wat de kenmerken van gezonde (vriendschappelijke) relatie(s) zijn.
5. Jongeren leren dat ze beschikken over de keuze om groepsdruk te weerstaan en 'nee' te zeggen tegen risicogedrag.

Preventie is nodig om fysieke, sociale, geestelijke, morele en emotionele problemen bij jongeren te voorkomen en te signaleren (Rigter, 2015). Dat vraagt om een integrale aanpak. LEGSpedition is een uniek programma, omdat het zich richt op de fysieke en sociale omgevingsfactoren (invloed van ouders, vrienden, eigen fysieke gesteldheid), de leefstijl en de persoonlijkheid van het individu. Het programma vormt het karakter van jongeren, signaleert risicovol gedrag en heeft een positief effect op de leefstijl van jongeren. LEGSpedition richt zich op scholen, jongerencentra, jeugdclubs, verenigingen, ouders en netwerken daaromheen. Dit biedt de meeste kansen om de gezondheid te bevorderen en jongeren te helpen gezonde keuzes te maken.

LEGSpedition is opgebouwd uit zes modules die op elkaar aansluiten: imago, vriendschappen, media, risicogedrag, seksualiteit en weerbaarheid. Met behulp van interactieve werkvormen vindt er kennisoverdracht plaats en worden vaardigheden getraind waarmee bovenstaande doelen kunnen worden gerealiseerd.

## Werkwijze

### 1. De voorbereiding

Het programma draait om de jongeren. Om dit contact zo optimaal mogelijk te laten verlopen, is het van belang dat er ook contact is met de docenten en ouders van de jongeren. Voorafgaand worden met school een ouderavond, trainingsdagen en een evaluatie gepland (zowel met mentoren en ondersteuningscoördinatoren (voorheen zorgcoördinatoren) als met de directie voor het verloop binnen de school), waarna een voorgesprek plaatsvindt.

### 2. Het voorgesprek

Het voorgesprek vindt plaats tussen de jongerenwerker van Terwille en de school, de afnemer. Hiervan wordt er een afsprakenbevestiging gemaakt. Daarna wordt er in overleg met de afnemer het programma op de klassen afgestemd. Voorafgaand krijgen scholen een mentorformulier, waarop de mentor van de klas de huidige thema's van de groep kan aangeven met de bijbehorende groepsdynamica. Dit dient als voorbereiding voor de jongerenwerker en kan tevens gezien worden als een nulmeting voor het evaluatiegesprek met de mentor en/of ondersteuningscoördinator.

### 3. De ouderavond

LEGSpedition start altijd met een ouderavond. Deze vindt minimaal een week voor de periode van LEGSpedition plaats. Tijdens de ouderavond worden de ouders en verzorgers op de hoogte gebracht van de ontwikkelingen en trends die onder de jongeren leven op het gebied van imago, vriendschappen, media, risicogedrag, seksualiteit en weerbaarheid. Het doel is de ouders en verzorgers te informeren over LEGSpedition en hen informatie te geven over de huidige trends in het leven van de jongeren. Op deze manier kunnen ouders en verzorgers de belevingswereld van hun kind beter begrijpen en ouders voelen zich op deze manier betrokken bij de trainingen van hun kind

### 4. De training

De training wordt ingepland per klas. De training is per klas verdeeld over twee aaneengesloten dagen. Daardoor is een jongerenwerker langere tijd zichtbaar op school, waardoor er een band ontstaat tussen de jongeren en de jongerenwerker. Hierdoor kan er een veilig klimaat ontstaan. De jongerenwerker creëert tijdens de training een positieve sfeer door aan te sluiten bij de leef- en belevingswereld van de jongeren en houdt oog voor het groepsdynamische proces. De jongerenwerker signaleert bijzonderheden gedurende training en bespreekt deze individuele leerlingen en/of met de klas en/of tijdens de evaluatie. Door middel van interactieve opdrachten worden er voor de jongeren "aha-momenten" en ontvankelijkheidsmomenten gecreëerd en staan de jongeren open voor nieuwe informatie. Zo worden ze voorzien van informatie en leren zij nieuwe vaardigheden aan.

Na afloop van LEGSpedition vult de jongere – anoniem – een evaluatieformulier in. Hierop kan de jongere aangeven wat hij of zij van LEGSpedition vond en ook wat hij of zij heeft geleerd. Daarnaast kan de leerling laagdrempelig op het evaluatieformulier aangeven als er de behoefte is om nog eens door te praten met de mentor of vertrouwenspersoon van school.

# Doe reLEGS

## **5. Evaluatie**

Na afloop van LEGSpedition wordt de klas geëvalueerd met de mentor en/of de ondersteuningscoördinator. Hierin wordt het proces dat de klas heeft doorlopen, besproken. Daarnaast deelt de jongerenwerker de bevindingen met de mentor en/of de ondersteuningscoördinator. Hierbij houdt de jongerenwerker rekening met privacy van de jongeren. Zo wordt er vooraf toestemming van de leerling gevraagd of aangegeven dat het noodzakelijk, om de informatie te delen met derde (school).

## BOM Werkwijze

Tijdens de LEGSpedition wordt gebruikgemaakt van de BOMB-methode (zonder de laatste B). Deze methode vormt de werkwijze van de training en speelt in op **Beeldvorming**, **Ordering**, **Meningsvorming** en **Besluitvorming** (Schepper, 2010).

De BOM-methode stelt dat mensen zijn onder te verdelen in drie groepen wat betreft besluitvorming: de solist, de beïnvloedbare en de samenwerker (Schepper, 2000). De solist staat niet open voor ideeën van anderen en maakt eigen keuzes (Schepper, 2000). Dit in tegenstelling tot de beïnvloedbare, die uitgaat van zijn eigen mening en gedachten, maar die ook de mening van de medemens tot zich neemt (Schepper, 2000). Tot slot heb je de samenwerker, die samenwerkt met zijn medemens om tot een besluit te komen. Deze onderverdeling houdt in dat elke jongere een andere manier heeft om keuzes te maken en besluiten te nemen.

Terwille heeft in het preventieprogramma LEGSpedition een eigen vorm gegeven aan de BOM-methode. Door gebruik te maken van interactieve opdrachten stimuleert Terwille beeldvorming, ordening en meningsvorming bij de jongeren. Zie bijlage 1 t/m 7 voor de interactieve opdrachten.

Daarnaast zijn de jongerenwerkers die de LEGSpedition aanbieden zich ervan bewust dat jongeren zijn onder te verdelen in drie groepen omtrent besluitvorming. De interactieve opdrachten stimuleren de jongeren om vanuit een ander perspectief keuzes te maken en hierover na te denken. De opdrachten sluiten aan bij beeldvorming. Hierbij wordt gebruikgemaakt van passende voorbeelden die spelen in het leven van de jongere. Door aan te sluiten bij de levensfase, belevingswereld en behoefte van de jongere, creëert de jongerenwerker een band met de jongere en ontstaat er een vertrouwensrelatie. Daarnaast krijgt de jongere het gevoel dat iemand hem of haar begrijpt, waardoor hij of zij zich gehoord en gezien voelt (Rigter, 2015). Tijdens de LEGSpedition ordent de jongerenwerker de gebeurtenissen, maar ook de keuzes die de jongere kan maken. Hierin houdt de jongerenwerker rekening met de groepsdynamische processen. Door middel van interactieve opdrachten wordt de jongere gestimuleerd om een eigen mening te vormen. De nadruk wordt er hierbij op gelegd dat je een eigen en uniek persoon bent.

LEGSpedition is gericht op jongeren in de vroege adolescentie (12 tot 16 jaar). In deze fase wordt de jongere emotioneel zelfstandig; hierin leert hij of zij omgaan met het eigen en het andere geslacht. Daarnaast vindt de ontwikkeling van het waardesysteem plaats, waartoe de persoonlijke identiteit, het beroep, de school en de samenleving behoren (Rigter, 2015). Jongeren in deze levensfase kun je het beste emotionele steun bieden; sta open voor experimenteren, neem een voorbeeldfunctie aan en geef duidelijke, leeftijdsadequate grenzen aan. De jongerenwerker die LEGSpedition aanbiedt, sluit aan bij de behoeften van de jongeren en weet wat er speelt in het leven van de jongeren. Tevens neemt hij een voorbeeldfunctie aan door zijn eigen ervaringsverhaal in te zetten. Hierbij geeft de jongerenwerker zich bloot, zodat de jongeren beseffen dat het normaal is om in de puberteit met jezelf in de knoop te zitten.

# Doe reLEGS

Het is van belang dat een veilig groepsklimaat aanwezig is gedurende de LEGSpedition. In een veilige situatie laten jongeren sneller merken dat ze iets niet weten of niet begrijpen, zonder bang te zijn om uitgelachen te worden. In een veilige omgeving zullen jongeren eerder bereid zijn om zelfonthulling en afwijkende meningen te delen (Remmerswaal, 2015). De jongerenwerker creëert een veilige situatie door elke jongere bij naam te kennen, door ervoor te zorgen dat niemand uitgelachen wordt of belachelijk gemaakt wordt, door negatief commentaar op andermans inbreng te vermijden, door positief te reageren op iedere beginpoging van jongeren om iets te zeggen en door jongeren uit te nodigen om meer te zeggen (Remmerswaal, 2015).

## Module 1 Imago

Het imago is het beeld dat de buitenwereld heeft van iemand. Imago wordt ook wel reputatie genoemd. We zijn hier vaak mee bezig, omdat we op de een of andere manier toch willen dat mensen ons op een bepaalde manier zien. Jongeren weten soms nog niet zo goed wie ze 'willen' zijn. Zij hebben de neiging zich te conformeren aan rolmodellen en stereotypes. Om ons imago vorm te geven, maken we gebruik van verschillende zaken, zoals kleding, taalgebruik, houding, gewoontes, muziek en principes. De vraag is door welke norm jij je imago laat bepalen. Ben je je daar dan van bewust? Een integer persoon is iemand die eerlijk, oprecht en betrouwbaar is; iemand zonder verborgen agenda en zonder geveinsde emoties, die gekenmerkt wordt door echtheid. Hoe echt ben jij?

### **De hoofdboodschap van deze module is: Jij bent uniek!**

We leven in een maatschappij waarin we veel keuzemogelijkheden hebben. Sommige keuzes zijn gezond en andere juist ongezond. In de pubertijd worden ons lichaam en brein gevormd, waardoor we ons continu rusteloos voelen. Het is daarom niet eenvoudig om daarnaast ook nog bezig te zijn met gezonde keuzes maken. Mensen ontwikkelen zich op vier verschillende vlakken: Lichamelijk, Emotioneel, Geestelijk en Sociaal. Hierom wordt de afkorting LEGS gebruikt.

Waardoor een mens zijn imago laat bepalen, is afhankelijk van de mate waarin hij of zij zichzelf gewaardeerd en geliefd weet. LEGSpedition helpt jongeren te ontdekken dat ze zelf een uniek en waardevol persoon zijn. Op deze manier geeft LEGSpedition hen een goede basis om weerbaar te zijn.

#### *Doelstellingen voor module "Imago":*

- De reLEGStrainer en de jongeren leren elkaar en zichzelf beter kennen.
- De jongeren worden zich bewust van hun eigen leefwereld en welke invloed deze op hen heeft.
- De jongeren kennen lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal als belangrijke aspecten van hun mens zijn.
- De jongeren begrijpen dat gebeurtenissen invloed hebben op hun LEGS en ze weten hoe ze op een gezonde manier in balans komen op hun LEGS.
- De jongeren weten en ervaren dat ze uniek en waardevol zijn.
- De jongeren leren op deze manier naar elkaar en naar zichzelf te kijken.



## Uit de literatuur

In de vroege adolescentie maken jongeren zich geleidelijk los van ouders en verleggen zij de focus naar leeftijdgenoten. Ouders blijven invloedrijk bij bijvoorbeeld schoolkeuzes, maar verliezen de exclusieve positie. Vriendengroepen kunnen veiligheid bieden aan jongeren. Erbij horen, vriendschappen en geaccepteerd worden in een groep zijn in het leven van de jongeren van levensbelang. Hierbij spreken we van een peergroup; een groep mensen met ongeveer dezelfde sociale status, leeftijd en belangstelling. Bij jongeren bestaat de peergroup uit klasgenoten, teamleden van sporten, vrienden van vrienden en beste vrienden (Nelis, 2017). De jongere vindt het van belang dat een ander positief over hem of haar denkt. Het ergens bij horen vinden jongeren prettig. Dit geeft geborgenheid en de ruimte om te experimenteren. Door middel van groeps gesprekken tijdens LEGSpedition wordt het imago besproken. Hierdoor krijgt de jongere het beeld dat hij of zij niet de enige is die hiermee worstelt. De jongerenwerker zorgt voor veiligheid gedurende het groeps gesprek. Tijdens groeps gesprekken krijgen de jongeren de ruimte om te praten over lichamelijke veranderingen, gevoelens en zorgen. In de groeps gesprekken is het van belang dat er goed geluisterd wordt, er niet te snel advies gegeven wordt en er bovenal geen irrationele gevoelens worden gedeeld (Jolles, 2017). De jongerenwerker conformeert zich dan ook aan de jongeren. Het is daarbij van belang dat de jongerenwerker weet wat er speelt in het leven van de jongeren; hierdoor kan hij of zij aansluiting vinden bij de doelgroep.

Daarnaast wordt erbij stilgestaan dat de jongere er lichamelijk "rijp" uitziet, terwijl het sociale en cognitieve functioneren nog ontwikkeling vergt (Jolles, 2017). De jongerenwerker is zich ervan bewust dat de jongere er volwassen uitziet, maar nog niet als een volwassene kan beredeneren en nadenken. Tijdens opdrachten heeft de jongerenwerker hier oog voor. Wanneer de jongerenwerker ziet dat een jongere moeite heeft met de opdracht, gaat hij met hem of haar in gesprek, waarbij de jongere de ruimte krijgt om te delen wat hij of zij wil delen. Hierdoor ontstaat een vertrouwensband tussen de jongerenwerker en de jongere. Vanuit deze band kan samengewerkt worden en is er ruimte voor sturing.

De jongerenwerker geeft gedurende LEGSpedition inzicht door passende voorbeelden te gebruiken. Waar nodig visualiseert hij het voorbeeld. Hierdoor vindt beeldvorming plaats bij de jongeren. De jongeren hebben interesse in de eigen lichamelijke en cognitieve ontwikkeling. Ook is gebleken dat in het brein of de hersenen is gebleken dat jongeren dit interessant vinden (Jolles, 2017).

Bij jongeren heerst de angst om afgewezen te worden door de omgeving. Populariteit en groepsdruk hebben invloed op de houding van de jongere. Populaire jongeren zijn vaak aanwezig en kunnen druk uitoefenen op een groep (Nelis, 2017). Hierdoor kunnen jongeren ervoor kiezen om in bepaald gedrag mee te gaan waar ze later spijt van kunnen krijgen, zoals stelen, pesten of seksuele contacten aangaan of zich juist hoogmoedig/superieur voelen/gedragen en/of extra gaan ondernemen in hun omgeving om status op te bouwen voor peergroepen. Tijdens LEGSpedition wordt hierop ingezoomd en wordt er de nadruk op gelegd dat de jongere er mag zijn als persoon en hij of zij zelf keuzes mag maken. Er wordt gebruikgemaakt van pakkende voorbeelden en opdrachten die aansluiten op de leefwereld van de jongeren. Hierdoor wordt het tastbaar en bruikbaar en kunnen ze dit gebruiken in hun dagelijkse leven. Het stimuleert en prikkelt de bewustwording van de jongeren. Op basis hiervan vindt beeldvorming, meningsvorming en eventuele besluitvorming plaats bij de jongeren.

# Doe reLEGS

## Activiteitschema: Imago

Nr.	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>1.1 Kennismakingsspelen</b>				
1.1.A	Naamrebus	20 min	Kennismaking	Maak een rebus en presenteer jezelf
1.1.B	Hoeveel neem je?	20 min	Kennismaking	Vertel iets over jezelf aan de hand van het aantal eenheden dat je gepakt hebt.
1.1.C	Van vragen word je wijs!	15 min	Kennismaking	Zorg er in tweetallen voor dat je zoveel mogelijk over elkaar te weten komt Er kan van alles gevraagd worden!
<b>1.2 Belevingswereld</b>				
1.2.A	Cool-age	30 min	Verkenning/ bewustwording	Maak in groepjes een collage eigen leefwereld over jouw belevingswereld.
1.2.B	Cool-kid	25 min	Verkenning/ bewustwording	Samen met je groepje kleedt je eigen leefwereld de cool-kid aan met producten die jij, je vrienden en de reclamebusiness belangrijk vinden.
1.2.C	Persoonlijke cirkel	30 min	Imago: wat zegt dit over mij?	Persoonlijke cirkel met een collage van voorwerpen die iets zeggen over jezelf.
<b>1.3 Mens: meer dan een lichaam</b>				
1.3.A	De mens kent vele gezichten	25 min	Bewustwording, iedereen is anders, je bent meer dan je uiterlijk	Beplak de cool-kid met allerlei gezichten, armen, benen enz.
1.3.B	Meer dan een lichaam	15 min	Bewustwording: Een mens is meer dan zijn uiterlijk	Wat maakt een mens nou tot een mens? Klassengesprek en opbouw naar de LEGS
<b>1.4 lichamelijk, emotioneel, geestelijke en sociaal</b>				
1.4.B	Jouw brein	15 min	Bewustwording: invloed hersenontwikkeling op eigen functioneren	Ballon opblazen, loslaten en waar de ballon valt weer opblazen enz. tot de finish

# Doe reLEGS

<b>1.5 Jij bent uniek!</b>				
<b>1.5.A</b>	Ik ben bijzonder, wij zijn bijzonder	20 min	Bewustwording/ verwerking: ervaren, complimenten geven en ontvangen	Schrijf binnen je groepje voor iedereen iets positiefs op en ervaar zelf ook dat je bijzonder bent.
<b>1.5.B</b>	Dobbel jezelf bijzonder	20 min	Bewustwording/ verwerken, ervaren, complimenten geven en ontvangen	Vertel in dit groepsspel wat je bijzonder vindt aan je overbuurman of -vrouw en hoor wat zij bijzonder aan jou vinden.
<b>1.5.C</b>	Niemand is zoals jij!	20 min	Bewustwording: ieder mens is uniek, mooi en waardevol	Het prentenboek wordt voorgelezen (Kan samen gedaan worden met 1.5a of 1.5B)
<b>1.5.D</b>	Kunstwerk	15 min	Bewustwording: ieder mens is uniek, mooi en waardevol	Op post-its schrijven jongeren hun mening over het kunstwerk.
<b>1.6 Bewustwording</b>				
<b>1.6.A</b>	Quiz	15 min	Inzicht hoe stevig zij staan m.b.t. dit thema.	Jongeren krijgen een bewustwordingsquiz waarop ze kunnen scoren hoe stevig ze met dit onderwerp omgaan.

# Doe reLEGS

## 1.1.A Naamrebus

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren leren elkaar en zichzelf beter kennen.

### Materialen:

- Voor iedere jongere een velletje A4 papier.

### Tijdsduur:

- De tijdsduur van dit spel is afhankelijk van de groepsgrootte. Hoe groter de groep is, hoe langer het spel duurt. Bij een groep van 25 jongeren zal het spel ongeveer 20 minuten duren.

### Instructies:

Iedere jongere krijgt een velletje A5 papier. De jongeren krijgen de opdracht op dit velletje papier een rebus van hun naam te maken. Hoe jonger de groep is, hoe meer ze hiermee op weg geholpen moeten worden. In groep 8 is het bijvoorbeeld raadzaam een voorbeeld te geven door je eigen naam in rebus op het bord te zetten.

Geef van te voren aan hoe lang ze de tijd hebben om aan de rebus te werken. 5 Minuten zal in veel gevallen voldoende zijn. Vervolgens worden alle papiertjes opgehaald en geschud.

Eén van de jongeren mag naar voren komen en de naamrebus van iemand oplossen. Dan mag degene van wie de naam geraden is iets over zichzelf vertellen. Maak hierin een keuze en baken het af. Anders krijg je hele lange verhalen. Spreek (met elkaar) af wat je wilt weten (bijvoorbeeld gezin, leukste schoolvak, hobby's, favoriete kledingmerk, enz.).

Als de jongere iets over zichzelf verteld heeft, mag er weer een naamrebus gepakt en opgelost worden. Dit kun je op verschillende manieren doen. Laat de jongeren om de beurt een briefje pakken. Of laat de jongere, die iets over zichzelf verteld heeft een briefje pakken. Het gaat erom dat het ordelijk en duidelijk verloopt.

### Afronding:

We hebben elkaar nu iets beter leren kennen. De komende tijd zullen we elkaar nog beter leren kennen. In heel korte tijd hebben we ontdekt dat sommigen misschien dezelfde dingen leuk vinden als wij, maar dat er ook heel grote verschillen zijn.

### Aandachtspunten:

Een aantal jongeren zal het moeilijk vinden om op gang te komen. Loop daarom rond om te helpen. Zorg dat de vaart erin blijft wanneer de jongeren over zichzelf vertellen. Jongeren kunnen het voor de groep staan en voor de groep een rebus oplossen, eng vinden. Houd hier rekening mee.

# Doe reLEGS

## 1.1.B Hoeveel neem jij?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren leren elkaar en zichzelf beter kennen.

### Materialen:

- Voor dit spel kunnen allerlei materialen gebruikt worden. Het moet in ieder geval in kleine eenheden beschikbaar zijn, bijvoorbeeld: wc-papier, chips, M&M's, kleine snoepjes.

### Tijdsduur:

De tijdsduur van dit spel is afhankelijk van de groepsgrootte. Hoe groter de groep is, hoe langer het spel duurt. Bij een groep van 25 jongeren zal het spel ongeveer 20 minuten duren. Noot: alleen geschikt als de groep veilig is.

### Instructies:

Alle jongeren zitten in een kring. Afhankelijk van de situatie, kun je de volgende introductie geven: *"Voor dit kamp hebben we alle boodschappen gekocht. Hele karren vol. We zijn echter iets heel belangrijks vergeten, wc-papier! Nu hebben we van de beheerder van het kamphuis gelukkig één Rol gekregen. Daar moeten we het met zijn allen tot morgen mee doen. Dan kunnen we pas weer boodschappen doen. Nu is het natuurlijk het eerlijkst die rol zo goed mogelijk te verdelen. Jullie mogen allemaal zoveel velletjes pakken als jullie denken tot morgen nodig te hebben."*

Als er geen sprake is van een kampsituatie of als het kamp alleen tijdje bezig is, kun je er ook de volgende draai aan geven:

*"Als het goed is, gaan we de komende twee dagen een heel gezellige tijd hebben, waarin we veel gaan /eren, maar waarin het heel vaak ook gewoon heel leuk za/ zijn. En wat hoort er nu bij gezelligheid? Chips (of M&M's of snoep of nog iets anders) natuurlijk. Daarom heb ik hier een zak chips. Daar mag je allemaal een handje uitpakken. Maar je mag nog niet beginnen het op te eten totdat ik het zeg."*

Iedereen pakt vervolgens wc-papier, chips, snoep of nog wat anders. Hoe jongeren hiermee omgaan, zegt vaak al iets over hen. De ene persoon is heel voorzichtig of bescheiden, een volgende neemt een heleboel. Een aantal jongeren zal al wel vragen wat er achter zit. "Misschien vermoedde je al wel dat we dit niet zomaar deden." De jongeren krijgen nu de opdracht bij ieder snoepje of wc-papiertje iets over zichzelf te vertellen.

Let erop dat er vaart in blijft zitten, zeker als jongeren bijvoorbeeld een hele hand chips gepakt hebben.

### Afronding:

"We hebben elkaar nu iets beter leren kennen. De komende tijd zullen we elkaar nog beter leren kennen. We hebben ontdekt dat sommigen misschien dezelfde dingen leuk vinden en dat er ook heel grote verschillen zijn,"

### Aandachtspunten:

Zorg dat de vaart in het spel blijft zitten. Let erop dat jongeren niet, voordat ze zich gepresenteerd hebben, al gaan eten (in geval van iets eetbaars).

# Doe reLEGS

Prima geschikt voor klassen met lagere niveaus, omdat ze, voordat ze over zichzelf gaan vertellen, geen moeilijke dingen hoeven te doen. Als de jongeren allemaal erg veel hebben gepakt kun je ook besluiten om ze per 2 of 3 dingen (chips/M&M's) 1 iets over zichzelf te laten vertellen, zo houd je de vaart erin.

# Doe reLEGS

## 1.1.C Van vragen word je wijs!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren leren elkaar en zichzelf beter kennen.

### Materialen:

- Bord of flipover om punten bij te houden.

### Tijdsduur:

- Dit spel kun je zo lang laten duren als je zelf wilt. Afhankelijk van het aantal vragen, dat je aan de jongeren stelt. Om het niet saai te maken, moet het niet te lang duren. Richtlijn: 15 minuten.

### Instructies:

De groep splitst zich op in tweetallen. Hierbij moeten ze iemand uitkiezen die ze nog niet zo goed kennen. Oe jongeren krijgen ongeveer 5 minuten de tijd om zoveel mogelijk over elkaar te weten te komen. Dit moeten ze doen door elkaar allerlei vragen te stellen.

Je vertelt, voordat ze in tweetallen uit elkaar gaan, wat de bedoeling van het spel is. De jongeren moeten elkaar allerlei vragen stellen. Na 5 minuten moeten de tweetallen met de rug tegen elkaar gaan staan. Dan ga je ieder tweetal langs en stelt hen om de beurt een vraag. Zorg hierbij dat iedereen even vaak aan de beurt komt. Bij ieder tweetal meet de ander de vraag beantwoorden voor zijn maatje. Voorbeelden van vragen zijn: 'Wat is haar hobby? Welke maat schoenen heeft hij? Hoe oud is zij? Wat is haar lievelingseten?' Iedereen die een goed antwoord geeft, krijgt telkens een punt. Dit kan de andere vrijwilliger of de groepsleider/ leerkracht (handig als je de namen nog niet zo goed kent!) op het bord bijhouden

Je kunt aan dit spel een extra competitie-element toevoegen. Na bijvoorbeeld 3 vragen kijk je welke jongeren de meeste punten hebben. Alleen degenen met de meeste punten mogen door met een nieuwe vraag. Wanneer een jongere deze vraag niet kan beantwoorden, valt hij af. Hierbij kun je net zo lang doorgaan tot je een winnaar overhoudt. Deze kan met een prijsje beloond worden.

### Afronding:

"We hebben elkaar nu iets beter leren kennen. De komende tijd zullen we elkaar nog beter leren kennen. In heel korte tijd hebben we ontdekt dat sommigen misschien dezelfde dingen leuk vinden als wij, maar dat er ook heel grote verschillen zijn."

### Aandachtspunten:

Zorg dat jongeren niet tijdens het stellen van de vragen stiekem de antwoorden met elkaar overleggen. Zorg dat er snelheid in het spel blijft zitten. Help ze op weg met vragenkaartjes. Bijvoorbeeld je moet van de ander te weten komen wat passies, hobby's, interesses, kleur van de ogen, schoenmaat, lievelingsvak, sport, etc. zijn.

## 1.2.A Cool-age

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren laten zien wat zij belangrijk vinden. De jongeren krijgen inzicht in hun eigen belevingswereld.
- B. De jongeren worden zich bewust waarom zij bepaalde dingen belangrijk vinden.

### Materialen:

- Voor ieder groepje een of twee vellen A3 papier; verschillende soorten tijdschriften of folders (met veel plaatjes, die jongeren aanspreken); scharen, plakband en/of lijm.

### Tijdsduur:

- Voor het maken van de collage ongeveer 15 minuten Voor het bespreken ervan ongeveer 15 minuten. Korte variant is de Coolkid 1.2.B.

### Instructies:

De jongeren zitten in groepjes van ongeveer 5 leerlingen. Ieder groepje krijgt een groot vel papier en een aantal tijdschriften. Je geeft de jongeren zo weinig mogelijk informatie om de clou nog niet te verklappen: Jullie hebben papier en tijdschriften. Daarmee gaan jullie posters maken. Op die posters plak en/of schrijf je dingen op die jij leuk | interessant | belangrijk vindt. Zo maken ze dus een mooie collage.

### Afronding:

Wanneer de jongeren klaar zijn, mogen ze hun collage ophangen. Vervolgens loop je samen met de jongeren de collages langs. Wat zijn dingen die opvallen? Als er dingen zijn, die veel groepjes gekozen hebben, kun je deze op het bord schrijven. Aan de hand hiervan kan een groeps gesprek plaatsvinden. Je kunt vragen stellen als: "Geven deze posters weer hoe jullie leven eruitziet?" 'Waarom vind jij dat merkkleding belangrijk?' 'Waarom is een mobiele telefoon belangrijk?' 'Waarom wil je nu deze deodorant?' Bij veel van de reacties zal naar voren komen dat de jongeren het belangrijk vinden omdat iedereen het heeft of omdat je er anders niet bij hoort. Benoem dit expliciet. Waarom is het zo belangrijk om erbij te horen?

### Aandachtspunten:

Sommige groepen jongeren hebben veelal extra structuur nodig. Zij zullen het moeilijker vinden geschikte plaatjes te vinden, omdat het toch niet helemaal bij hen past (bijvoorbeeld omdat het juiste merk er niet bij zit). Laat ze hun product erbij tekenen of schrijven.

Als je merkt dat de groepen moeizaam op gang komen, kun je ook het groepswork even stil leggen en klassikaal bespreken wat voor soort dingen zij belangrijk vinden. De jongeren zeggen dan bijvoorbeeld dat zij mobieltjes, muziek, kleding, make-up, enz. belangrijk vinden. Als dit helder is, kunnen ze hier vervolgens zelf mee aan de slag gaan. Als ze eenmaal bezig zijn, zullen ze waarschijnlijk nog wel wat andere dingen kunnen bedenken die ze ook belangrijk vinden. Jongeren in lagere niveaus zullen waarschijnlijk wat meer kreten gebruiken om hun belevingswereld te duiden. Zij zijn wat minder praktisch en creatief ingesteld. De Coolkid is voor hen meer geschikt. Jongeren uit lagere niveaus zijn praktischer en handiger. De collage is voor hen een leuke activiteit.



## 1.2.B Cool-kid

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen aangeven welke merken zij belangrijk vinden.
- B. De jongeren krijgen inzicht in hun eigen belevingswereld.
- C. De jongeren worden zien bewust waarom zij bepaalde dingen belangrijk vinden.

### Materialen:

- Cool-kid (silhouet van een persoon op A4 papier)

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Deel de 'cool-kid' uit. De jongeren krijgen de opdracht in hun groepje (van ongeveer 5 personen) deze cool-kid aan te gaan kleden met producten en merken die zij belangrijk vinden, waarvan de reclamebusiness zegt dat ze belangrijk zijn of die leeftijdsgenoten belangrijk vinden. De hele cool-kid moet uiteindelijk omringd worden door producten en merknamen. Bij de voeten komen bijvoorbeeld schoenenmerken, bij de benen broekenmerken, bij de handen of bij de oren merken van mobieltjes/mp3/spelcomputers. Het gaat om haarproducten, verzorgingsproducten, kleding-, sieraden-, scooter- (enzovoort) merken. Na ongeveer 10 minuten de cool-kid plenair bespreken. Ga aan de hand van de uitkomsten met de jongeren in gesprek. Hiervoor kun je onderstaande vragen (bij groepsgesprek) gebruiken.

### Afronding:

"Je laat je heel makkelijk beïnvloeden door de mensen om je heen. Maar durf je ook af en toe eens anders te zijn, omdat je iets gewoon mooi vindt?"

### Groepsgesprek:

1. Is de cool-kid overdreven of realistisch? Ken jij zo'n iemand?
2. Hoeveel kost het om de cool-kid aan te kleden met behulp van de meest populaire merkartikelen?
3. Zegt het dragen van de beste en laatste mode aan iemands buitenkant iets over wie hij of zij van binnen is?
4. Waarom denk je dat jongeren zoveel tijd besteden om te proberen de laatste en mooiste mode te pakken te krijgen?
5. Wat gebeurt er wanneer volgend jaar de mode verandert? Waar ging al het geld (som de prijs van het aankleden van de 'cool-kid' nog eens op) vorig jaar naar toe?
6. Vind jij het belangrijk met de laatste mode mee te doen? Waarom? Waarom vind je het belangrijk om bij de groep te horen?

### Aandachtspunten:

Jonge tieners (of jongeren met een kenmerk) zullen wat op weg geholpen moeten worden. Deze activiteit kun je ook gebruiken bij module 3 (Media). Wel zal je de doelstelling wat moeten veranderen. Je kunt dan meer de invloed van reclame en media benadrukken op het consumentengedrag van de jongeren.

## 1.2.C Persoonlijke cirkel

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren bewust maken dat zij hun eigenheid hebben.
- B. Jongeren leren dat er geen 'tweede jij' bestaat (geen zelfde cirkel).

### Materialen:

- Cirkels van stevig papier.
- Verschillen tijdschriften/folders in categorieën: Sport, natuur, dieren, mode, eten, auto's, technisch, wetenschappelijk, psychologisch, zending, etc.
- Lijm, scharen, stiften

### Instructies:

Leg de bladen, folders op een tafel ingedeeld in categorieën. Geef de jongeren elk een papiercirkel. Geef de opdracht dat ze hun eigen persoonlijke cirkel mogen maken aan de hand van de bladen op de tafel. Ze mogen erbij schrijven of tekenen. Het moet echt iets van henzelf zijn. Op de cirkel komen dingen die hun interesses hebben. Misschien heb je wel iets met natuur? Of met techniek? Of .... Het moet iets zeggen over wie jij bent. Typisch jij dus! Geef een voorbeeld van je eigen persoonlijke cirkel. Geef aan dat ze op de andere kant niks moeten opschrijven, dat je dat aangeeft tijdens de komende lessen.

De cirkel is in plaats van een werkboek. Zorg dat je steeds een goede plek hebt om ze even veilig te leggen. Jongeren zijn zuinig op hun eigen creatie.

### Korte uitleg:

De ene kant van de cirkel zegt iets over jou. Wie jij bent, wat jij belangrijk vindt (interesses, hobby's, wat je leuk vindt, hoe je in het leven staat, wie je bent (spontaan, sporter, enthousiast, etc.). Dingen die typisch 'jij' zijn. Op de andere kant worden begrippen uit de kernende modules geschreven.

Noot: help ze als ze er niet uitkomen (vermogen missen om 't visueel creatief te verwoorden). Betrekgroepsleden daarbij.

### Afronding:

Bespreek enkele cirkels. Jongeren vinden het leuk als je iets van herkenning duidt. Bijvoorbeeld: ik zie hier een racefiets en een mooie natuur. Dit zegt mij dat jij iets hebt met fietsen? Doe je dat graag? En het liefst in de natuur? Of hou je van de natuur? Voor jongeren nodigt dit uit om te vertellen over wie zij zijn. In tegenstelling dan dat je vraagt "wie wil wat vertellen over z'n eigen cirkel?" Dat is dan té direct, en té onveilig. Koppel ook terug aan de klas 'herkennen jullie dit van hem/haar? Je kunt met de cirkels ook het kunstwerk variant nog meer duiden.

# Doe reLEGS

Begrippen voor op de cirkel (Maak een keuze! Bedenk zelf treffende tekst)

Module 1: LEGS; Uniek; ...

Module 2: Droom (droom erop schrijven, eerst in klad!); Paar karaktereigenschappen; ...

Module 3: invloed & beïnvloeden; Mediawijs-zijn; ...

Module 4: No risk; Be Ware!

Module 5: Kostbaar; Save it!; Waardigheid; ...

Module 6: Gewoon weerbaar; NOG; Just me!; opplakken helikopter kaartje;

Noot: Let op dat ze niet te groot woorden opschrijven. Dromen opschrijven vraagt wat meer ruimte.

Samen in overleg woorden opschrijven vinden ze ook leuk. Verplicht ze niet om op hun 'eigen' kant dingen op te plakken. Bijvoorbeeld het waardevol kaartje (Helikopterspel). Plak dat dan op aan de werk kant.

## 1.3.A De mens kent vele gezichten

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren ontdekken dat iedereen er anders uitziet.
- B. Jongeren zien dat het bij de mens niet alleen gaat om hoe je eruitziet (uiterlijk), maar ook om hoe je bent (innerlijk).

### Materialen:

- Voor ieder groepje op A3 papier een grote pop (vergroting van de cool-kid -werkblad 1.2b 2)
- Verschillende soorten tijdschriften
- Scharen en lijm.

### Tijdsduur:

- 25 minuten waarvan de jongeren ongeveer 10 minuten de tijd krijgen om de pop te beplakken. De rest van de tijd is voor uitleg, uitdelen van materiaal en nabespreking.

### Instructies:

Je legt aan de groep de opdracht uit. Je vertelt dat als we in de groep om ons heen kijken, we zo al kunnen zien dat iedereen er anders uit ziet. De een is bruin, de ander blank, de een heeft lang haar de ander kort, enz. Nu mogen de jongeren laten zien hoe verschillend iedereen is. Je laat een van de A3 vellen zien met daarop de contouren van de cool-kid. De jongeren krijgen de opdracht uit de tijdschriften, die ze zo meteen krijgen, allerlei verschillende hoofden te verzamelen. Deze moeten ze in het hoofd van de cool-kid plakken. Zo moeten ze dit ook voor de handen, de armen, de buik en voor de rest van het lichaam doen. Uiteindelijk krijgen ze letterlijk een mens met vele gezichten.

Verdeel de groep in groepjes van ongeveer 5 jongeren. Ieder groepje krijgt een vel A3 met de Coolkid. Daarnaast krijgt ieder groepje een aantal tijdschriften, scharen en lijm. Terwijl de groepen aan het werk zijn, loop je rond en stuur je zo nodig bij.

Vervolgens bespreek je met hen hoe het nu komt dat ieder mens er anders uit ziet en wat een mens menselijk maakt (zie voorbeeldvragen en 'nagesprek'). Ga flexibel met de vragen om. Het gaat erom dat jongeren ontdekken dat er meer is dan een buitenkant en dat die binnenkant minstens zo belangrijk is.

### Afronding:

"Oké, wij kijken dus vaak naar de buitenkant van mensen, maar dan zien we maar een heel klein stukje van de mens. Een mens is veel meer dan alleen een lichaam. Het is dus niet alleen belangrijk dat je lichaam er goed uitziet, maar dat je ook van binnen 'goed' bent."

### Nagesprek:

Hoe komt het nu dat ieder mens anders is? Verschillend DNA met een uniek ontwerp. Ieder stukje op jullie pop bestaat dus uit ander DNA. Wat zien we nu van jullie mensen? De buitenkant, het lichaam.

## 1.3.B Meer dan een lichaam

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren beseffen dat wij vaak naar de buitenkant kijken, maar dat een mens uit veel meer dan een lichaam bestaat.
- B. De jongeren zien dat het bij de mens niet alleen gaat om hoe je eruit ziet, maar ook om hoe je bent.

### Materialen:

- Foto's van idolen of bekende personen (deze kun je vinden via het Internet of in bekende jongerentijdschriften)
- Schoolbord of flip-over

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Toon de foto's een voor een aan de groep zeg daarbij "Kennen jullie hem/haar?" Ze zullen ja roepen en de naam van de persoon zeggen. Je reageert daar kort op met een "Nee" of "fout". Je ontkent hun antwoord als ze de naam roepen. Je gaat snel door naar de volgende. Ook hier weer dezelfde reactie. Waarschijnlijk ontstaat er de nodige onrust. Ze zullen je 'raar' vinden. Want de namen kloppen toch? Je pakt een foto terug. Bijvoorbeeld van de koning(in). "Jullie weten we/ dat dit de koning(in) is, maar ik vroeg niet haar naam. Die weet ik ook wel." Ik vroeg aan jullie "KENNEN jullie haar ook? Wat Je ziet is een plaatje van hoe ze eruit ziet. Haar lichaam is wat we zien. De buitenkant. Geef aan dat de mens veel meer is dan wat je aan de buitenkant ziet. Het lichaam is wel het eerste dat opvalt. Daarom beoordelen we mensen zo vaak op hun uiterlijk en vinden we ons eigen uiterlijk ook zo belangrijk. Vraag over welk idool of bekend persoon de jongeren het meeste weten. Gebruik die vervolgens als voorbeeld om te laten zien dat een mens veel meer is dan een lichaam. Vraag de jongeren wat zij allemaal over deze persoon weten. De jongeren mogen allerlei dingen noemen. Je rubriceert deze op het bord in de categorieën lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal. Waarschijnlijk is het ook handig een restcategorie te maken. Je geeft naar de jongeren toe aan dat je ze op een bepaalde manier groepeerd en dat je straks zult uitleggen waarom. Je doet dit pas bij 1.4.

### Afronding:

Je geeft een korte reactie op de dingen die zij genoemd hebben. Gaat het vooral om de sterrenstatus, of zijn er ook dingen van het karakter genoemd?

### Aandachtspunten:

Wees fijngevoelig bij het gebruik van deze werkvorm. Maak niet alleen gebruik van popidolen maar ook van maatschappelijke personen. De minister-president, koningin, president van Amerika, etc. Let ook op wát voor afbeeldingen je toont! Gebruik geen aanstootgevende of 'niet-verhullende' afbeeldingen. De afbeeldingen projecteren kan ook. Veel scholen hebben een smartboard.

Als je deze werkvorm gebruikt, heb je nog niet benoemd dat iedereen verschillend is. Je kunt dit het beste pas tijdens activiteit 1.5 naar voren laten komen, omdat het anders rommelig wordt. Om duidelijk te maken dat de mens meer is dan een lichaam, kun je ook een paspop gebruiken. Je vraagt dan aan de groep wat je meet doen om deze pop echt mens te laten zijn. De dingen die de jongeren

# Doe reLEGS

noemen, kun je op dezelfde manier rubriceren als onder 'instructies' beschreven is. Een andere optie is om een van de jongeren een mens op het bord te laten tekenen. Je vraagt aan de andere jongeren wat zij nog missen. Waarschijnlijk zal je moeten sturen, omdat ze anders alleen lichamelijke dingen opnoemen.

# Doe reLEGS

## 1.4.A LEGS

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren inzicht geven dat de mens verlangt naar innerlijke evenwicht/balans/harmonie.
- B. Jongeren een kapstok meegeven waarmee zij hun mens-zijn kunnen duiden.
- C. Jongeren leren dat gebeurtenissen, omstandigheden en keuzes invloed hebben op de balans van hun LEGS.

Noot: maak een keuze uit de woordbegrippen evenwicht, balans, harmonie. En handhaaf hetzelfde begrip gedurende de uitvoer.

### Materialen:

- 4 glazen met de letters LEGS
- Fijn zand en steentjes
- Zeefje om te filteren
- Liniaal
- Een bakje om het zand en de steentjes te kunnen scheiden
- Verwerkingspagina uit het werkboek.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Je verwijst naar de vorige activiteit, waarin de jongeren ontdekten dat de mens meer is dan een lichaam (in de praktijk zal activiteit 1.3b automatisch overlopen in deze activiteit). Je kunt de punten op het infoblad een voor een langslopen. Wat betekent het concreet dat een mens geestelijk is? En emotioneel? Vraag 2 jongeren naar voren te komen. Ga tussen hen in staan. Zeg dat ze hun armen naar voren moeten steken, hun ogen dicht moeten doen en één been optillen. Geef ze een duw. Ze zullen omvallen. Doe het een tweede keer en zeg daarbij dat je ze weer gaat duwen. Ze vallen weer om. Een derde keer, maar geef aan dat ze zelf mogen bepalen hoe ze willen staan. Ze zullen zich schrap zetten met twee benen op de grond. Je krijgt ze niet omgeduwd. Vraag hoe dat komt. Ze zullen aangeven dat ze steviger (stabiel) zijn gaan staan. Ze waren in evenwicht, stabiel. Je kunt dit ook met heel de klas doen. Laat ze dan met zijn allen tegelijk ver door hun knieën zakken. Geef dan een duw. Ze vallen allemaal om. Pak de glazen en geef de vier aspecten aan waarvoor ze staan. Dat kan ook interactief. Dit kost wel tijd. Je kunt ook de kaders gebruiken in het werkboek. Benoem dat de mens zich op deze vier aspecten ontwikkelt en wordt gevormd.

Lichamelijk: groei je van baby naar volwassene. Het zou raar zijn als je op je 16<sup>e</sup> de er nog steeds uit zou zien als een baby van een maand oud. Je lijf groeit.

Emotioneel: leer je om op een steeds meer volwassen manier om te gaan met je emoties. Een baby huult als het honger heeft. Het zou raar zijn als je als vijftienjarige nog steeds gaat janken omdat je wilt eten. Dat past niet.

Geestelijk: weet je als kleine peuter van 2 nog niet dat liegen tegen je ouders hun vertrouwen schaadt. Het zou raar zijn als een gezond iemand van 20 dat nog niet zou weten.

# Doe reLEGS

Sociaal: zeggen kleine kinderen tegen een vriendje die heeft geduwd "Je mag niet op mijn feestje komen. Lekker puh! Het zou raar zijn als een zestienjarige dat nog steeds zou hebben.

Je groeit en je ontwikkelt en wordt gevormd. In dat proces naar volwassenheid is het belangrijk dat je leert om in evenwicht of in balans te zijn. Om stevig op je benen te staan. Met de liniaal duid je het midden aan van een balans. Je plaatst de liniaal op een 1 vinger. Zorg dat hij zo balanceert dat hij niet van je vinger valt. Je toont dan dat in het midden - van de liniaal - de balans ligt. Aan beide zijden is een evenredig gewicht.

Vul daarom de glazen tot het midden. Dat geeft de juiste balans aan. Nu kunnen we de LEGS niet los van elkaar zien. Je bent niet alleen een lichaam, niet alleen je emoties, niet alleen geestelijk, niet alleen sociaal. Je bent een harmonisch geheel. (Leg eventueel uit wat harmonie betekent) De LEGS zijn dus ook een eenheid en zoals jullie zien in de juiste balans. Toch kunnen er dingen gebeuren die invloed hebben op die balans van je LEGS. Je kunt voor het woord balans ook het woord evenwicht of stabiel kiezen.

Voorbeelden ter illustratie

*"Je hebt goed geleerd voor je examen en zou daarna met vrienden op vakantie gaan. Je blijkt een onvoldoende te hebben en moet een her doen. Gevolg: emotioneel baal je dat je een onvoldoende hebt (haal wat zand uit het E glas), je dacht goed geleerd te hebben, en nu denk je dat je niet zo slim bent (haal wat uit de G)".*

Wat zien we nu? Dat de LEGS niet meer in de juiste balans/evenwicht zijn. Het is uit het midden. Op welke manier kun je nu weer in evenwicht komen? Laat de jongeren proberen dit aan te geven.

- A. Opnieuw leren, bijles nemen, her maken, je examen halen en een feest voor je vrienden organiseren.
- B. Stik maar met die her, ik ga lekker met mijn vrienden op vakantie, dan maar geen diploma, ik zie later wel weer.

Welke optie is nu het beste voor je? Natuurlijk is het antwoord A.

- Zand beetje bij beetje weer bijvullen: je zegt daarbij "door je weer in te gaan zetten. Te gaan leren, bijles te nemen, even niet gaan voor de leuke dingen, etc. breng je jezelf weer in evenwicht.
- Stel dat ze antwoord B zeggen, dan ga je door op de verdere gevolgen. Wat betekent het om geen diploma te hebben? Een jaar opnieuw doen in een klas met jongere klasgenoten. Moeilijker een baan krijgen. Niet naar een vervolgopleiding kunnen, etc. Kortom: je raakt dan dus steeds verder uit de juiste balans.

En toch is er altijd de behoefte om in balans te willen zijn. We gaan de komende dagen zien hoe je op verschillende manieren in balans kunt komen.

Nog een voorbeeld (het vorige voorbeeld maakte de glazen leger. Dit voorbeeld toont dat je ook door meer even uit balans kan raken!



# Doe reLEGS

Voorbeelden ter illustratie:

- Je maakt een ongeluk mee of je ziet een ongeluk (het raakt je en maakt je angstig, slecht slapen, leren, etc.). Je hebt een blessure en kan daardoor niet met de belangrijkste wedstrijd meedoen. Je baalt als een stekker en wordt af en toe gewoon heel erg boos op iedereen. Je bent met ruzie van huis gegaan (en dat blijft maar in je kop zitten. Je kunt je niet zo goed concentreren op werk of op school)
- Je hebt per ongeluk een glas omgegooid in een chique restaurant je voelt je erg opgelaten en als de ober komt en vraagt wat je wilt drinken, weet je het niet meteen te zeggen en voel je je helemaal raar)
- Je struikelt over een tas precies op het moment dat het meisje die jij leuk vindt voorbij loopt (je denkt 'ze zal me wel een sukkel vinden')

Vragen volgorde tijdens het doorlopen van alle modules:

Welke invloed heeft deze omstandigheid/gebeurtenis/keuze op de balans van je LEGS?

Op welke manier kan men de onbalans oplossen? Welke keuzes kunnen worden gemaakt? Is het een gezonde of ongezonde oplossing?

Noot: zand is de gezonde oplossing, steentjes de ongezonde oplossing. Bijvoorbeeld: door drugsgebruik houd jij je emoties in balans (steentjes), maar het is geen gezonde oplossing. Want als je de drugs weghaalt, wat blijft er dan over? Dan ervaar je weer de onbalans. Je bent niet in harmonie.

## **Afronding:**

Op deze manier krijgen jongeren inzicht in wat keuzes, gebeurtenissen kunnen doen met hun LEGS. Ook hoe ze zelf weer invloed daarop kunnen uitoefenen. Het belang van goede en gezonde keuzes kan goed aangetoond worden en biedt ook veel mogelijkheden om het belang van karakter goed neer te zetten.

## **Aandachtspunten:**

Afhankelijk van jouw eigen lesstijl en de groep kun je er voor kiezen dit onderdeel van de les vooral te doceren. Je legt dan eerst helemaal uit wat al deze begrippen betekenen. Vervolgens kunnen de jongeren pas reageren. Als je dit niet ziet zitten, kun je er ook voor kiezen dit onderdeel vragenderwijs te bespreken. Zorg er wel voor dat je niet het hele programma vragenderwijs doorloopt. Dit wordt dan te saai voor de jongeren. Je kunt ervoor kiezen heel andere materialen te gebruiken om LEGS uit te leggen. Zorg dat je twee componenten hebt om gezonde keuzes en ongezonde keuzes te kunnen duiden. Anders werkt het niet.

De LEGS komt in elke module terug. Elke keer kun je met de jongeren nagaan wat voor invloed een bepaalde keuze op hun LEGS zal hebben. Daarom blijven de glazen het hele programma zichtbaar. Wees fijngevoelig in de herhaling van LEGS. Herhaling is de kracht van de boodschap, maar waak voor overkill.

Persoonlijke uitwerking:

- Werkboek "Wie ben ik?" uit het werkboek en de LEGS kaders.

Laat de jongeren de woorden omcirkelen waarin zij zichzelf herkennen. Geef aan dat dit een momentopname is die nu inzicht geeft in hoe zij nu in hun vel zitten. Laat ze zelf hun LEGS status invullen. Omdat het een persoonlijk onderdeel is worden de jongeren hier niet plenair op bevroegd!

# Doe reLEGS

Vier aspecten van ons mens zijn LEGS: een kapstok om te onthouden.

**Lichamelijk:** Het lichaam is het bijzondere omhulsel waarin wij wonen. Het ontwikkelt en vormt zich sneller dan de rest van onze LEGS. Gezond voedsel, beweging en rust zijn belangrijk voor een gezond lichaam. Ongezonde producten, weinig beweging, weinig rust en bijvoorbeeld stress schaden het lichaam.

**Emotioneel:** Emoties (gevoelens) zijn verweven met onze hele persoonlijkheid. We leren hoe we onze emoties weten te beheersen en op gepaste wijze te uiten. Een huilbui is bijvoorbeeld logischer bij een begrafenis dan een lachbui. Dagelijks kennen we momenten waar we allerlei emoties bij kunnen hebben als blij, bang, boos, verdrietig, teleurgesteld, gekwetst, eenzaam, vrolijk, verlaten, zeker of onzeker zijn. Emotie kent heel veel gezichten en uitingsvormen.

**Geestelijk:** De mens heeft verstand, gedachten, een wil en een geweten. Het geweten is als het ware de 'stem' van onze geest. Een gezonde gewetensontwikkeling leert de mens onderscheiden wat moreel goed of slecht is. De mens kan plannen en ideeën bedenken en weloverwogen besluiten nemen. De wil maakt het mogelijk om te kiezen. Als je gelooft dan heeft dat de meeste invloed op dit vlak.

**Sociaal:** Binnen relaties leren we met elkaar om te gaan, vriendschappen te ontwikkelen en de ander belangrijk te vinden. Iedere persoon maakt deel uit van een groep mensen. De eerste groep mensen waar je in geboren wordt, is je familie. Het leren omgaan met andere mensen, vrienden leren maken en relaties onderhouden maken je sociaal vaardig en vormt je karaktereigenschappen.

De menselijke persoonlijkheid is een geheel. Je kunt bovengenoemde aspecten niet loskoppelen. Zie de onderbouwing in de bijlage bij deze module.

# Doe reLEGS

## 1.4.B Een hoofd als een ballon

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren krijgen inzicht in de mate waarin hun brein is ontwikkeld
- B. De jongeren laten beseffen dat zij nog volop in ontwikkeling zijn

### Materialen:

- Ballonnen
- Start en finishlijn (afhankelijk van de ruimte)

### Tijdsduur:

- 8 minuten

### Instructies:

2, 3 of 4 vrijwilligers. Geef ze elk een ballon. Maak in de ruimte een start en een finishlijn. Geef de volgende opdracht: Op mijn teken mogen jullie de ballon opblazen en hem loslaten. Daar waar de ballon neer komt raap je hem op, blaast hem op en laat hem weer los. Enzovoort. Wie zal als eerste over de finish gaan?

Noot: zorg dat de jongeren de ballon goed opblazen en niet een klein beetje. De ballon kunnen ze dan naar de goede richting 'schieten'. Ze gebruiken het dan als een katapult!

### Afronding:

Dit spel laat zien hoe moeilijk het is om de finish (doel) te bereiken. De ballon vliegt alle kanten op. Soms zelfs een andere richting op die jij wenst. Het menselijk brein ontwikkelt zich tot ongeveer het 23e levensjaar. Als je jonger bent dan 23 jaar betekent het dat je bijvoorbeeld nog niet vaardig bent in het houden aan een plan, in oorzaak en gevolg verbanden duiden, het goed kunnen regelen, onderdrukken of beheersen van emoties. Impulsief en rebels gedrag kunnen kenmerken zijn van deze fase in je leven. Het is ook de fase waarin je gaat onderscheiden wat je nuttig en onnuttig vindt. En een fase waarin er heel veel op je afkomt vanuit de maatschappij, media en de wereld. Wat je brein nodig heeft is eigenlijk een 'ander' brein die door die fase is gegaan en die jou structuur, inzicht en duidelijkheid kan bieden.

# Doe reLEGS

## 1.5.A Ik ben bijzonder, wij zijn bijzonder!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zijn zich ervan bewust dat zij waardevol en uniek zijn.
- B. De jongeren zijn in staat complimenten te geven en te ontvangen.

### Materialen:

- Voor iedere jongere een aantal kaartjes. Zie hiervoor werkblad 1.5.A.
- Voor iedere jongere een envelop.

### Tijdsduur:

- 20 minuten (10 minuten voor het schrijven van complimentjes en 10 minuten voor voor- en nabespreking).

### Instructies:

Wanneer nog niet aan de orde gekomen is dat ieder mens uniek is (boodschap activiteit 1.3A), vertel je dit nu. Als je activiteit 1.3.A gedaan hebt, roep je deze kort in herinnering. Vertel "Als jij uniek bent, betekent dit dat ook je buurman, je buurvrouw en al je andere klasgenoten uniek zijn. Iedereen is even bijzonder. Vaak zien we de bijzondere dingen van een ander niet eens. Soms waarderen we bepaalde eigenschappen wel heel erg in iemand, maar zeggen we dat niet tegen hem. Vandaag gaan we ons oefenen in het ontdekken van elkaars positieve eigenschappen en gaan we die ook tegen elkaar zeggen."

Leg de opdracht uit. De opdracht moet in groepjes van ongeveer 5 jongeren uitgevoerd worden. De jongeren krijgen voor al hun groepsleden een kaartje (hiervoor kun je werkblad 1.5a gebruiken). Voor ieder groepslid moeten ze op een van de kaartjes één of meer positieve eigenschappen schrijven. De jongeren gaan zelfstandig aan de slag. Zorg dat het helemaal stil is, zodat iedereen zich kan concentreren. Als iedereen klaar is, geef je de opdracht iedereen zijn kaartjes aan zijn groepsleden uit te laten delen. Geef de jongeren even de gelegenheid hun kaartjes te lezen en geef hen de ruimte bijvoorbeeld vragen te stellen aan de gever van het kaartje als dingen niet duidelijk zijn. Bespreek vervolgens na in een groepsgesprek. Benadruk dat het leuk is complimentjes te geven en te ontvangen en dat het goed is dat vaker te doen.

### Afronding:

"We zagen al dat iedereen uniek is, omdat er niemand is zoals jij. Nu heb je ook nog eens van anderen gehoord dat je bijzonder bent, omdat jij eigenschappen hebt die mensen in jou waarderen. Jij mag van jezelf houden!" Deel de enveloppen uit. Hier kan iedereen zijn kaartjes in bewaren.

### Groepsgesprek:

1. Wie wil er iets vertellen over de complimenten die jij gekregen hebt? Herkende je je erin? (Het zal van de veiligheid in de groep afhangen of iemand iets wil delen.)
2. Hoe vond je het om complimentjes te ontvangen?
3. Krijg je vaak complimentjes?
4. Zou je die vaker willen krijgen?
5. Hoe was het om complimentjes te geven?
6. Geef je vaak complimentjes?

# Doe reLEGS

## **Aandachtspunten:**

Juist bij een opdracht als deze kunnen spanningen binnen de groep aan het licht komen.

Opmerkingen als: "Ik weet niets positiefs over hem, want hij is gewoon niet leuk", kunnen goed voorkomen. Over het algemeen wordt dit gezegd van die jongeren die al buiten de groep vallen. Ga hier tactisch mee om. Benoem dat de jongere over wie dit gaat het niet leuk zal vinden. Zeg ook dat het niet klopt. "Iedereen is uniek. Als jij nog nooit wat leuks ontdekt hebt in een bepaalde jongere, is deze opdracht juist voor jou. Want nu moet je niet gaan kijken naar wat je niet leuk vindt, maar naar wat je wel leuk aan hem vindt."

Wees erop bedacht dat niet iedereen weet hoe het met het geven en ontvangen van complimentjes om kan gaan. Zeker voor jongeren met weinig eigenwaarde kan deze opdracht vrij confronterend zijn. Jongeren vinden het heel leuk te horen wat leraren, leiders en jij als vrijwilliger bijzonder aan hen vindt. Je kunt de leraar of de groepsleider vragen voor iedere leerling iets positiefs te verzinnen. Je kunt ook met de jongeren afspreken dat ze aan het eind van het programma allemaal een briefje van je krijgen waarop je schrijft wat je bijzonder aan hen vond. Duidelijker kun je niet benadrukken dat het 'je bent uniek' niet maar een verhaal is, maar dat je het meent.

Noot: als bekend is dat de groep erg onveilig is dan is deze opdracht ook ongeschikt! Bewerk eerst een gezond leerklimaat. Je kunt in module 2 nog een poging wagen.

# Doe reLEGS

## Werkblad 1.5.A

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

*Dit vind ik leuk aan jou:*

...  
...  
...

# Doe reLEGS

## 1.5.B Dobbel jezelf bijzonder!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zijn zich ervan bewust dat zij bijzonder en uniek zijn.
- B. De jongeren zijn in staat complimenten te geven en te ontvangen.

### Materialen:

- Grote dobbelsteen

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Verdeel de groep in twee groepen door iedere jongeren het nummer 1 of 2 te geven. (belangrijk: je hebt een even aantal mensen nodig, bij een oneven aantal vraag je de docent/jeugdleider om ook mee te doen) Laat groep 1 een kring vormen met hun gezicht naar buiten gericht. Vervolgens laat je groep 2 in een kring om kring 1 staat met hun gezicht naar binnen. Op deze manier staan de mensen uit kring twee allemaal tegenover iemand uit kring 1.

Leg uit dat het getal op de dobbelsteen straks bepaald hoeveel personen de binnenste of buitenste kring gaat opschuiven. Als ze zijn opgeschoven krijgen ze een opdracht. Gooi met de dobbelsteen, laat de binnenste/ buitenste kring opschuiven en geef de opdracht: Vertel elkaar je favoriete kleur en wat je zoal hebt in die kleur. Je kunt ervoor kiezen om een aantal mensen even te vragen welke kleuren favoriet zijn en wat ze hebben. Dan ga je door met de volgende ronde: weer bepaalt de dobbelsteen hoeveel personen opgeschoven wordt. De opdracht is nu: vertel elkaar je favoriete eten en hoe vaak je dit eet.

Herhaal het gooien en schuiven, nu met de opdracht: Geef elkaar een complimentje. (Waarschijnlijk zullen veel eerste complimenten over uiterlijkheden of oppervlakkigheden gaan)

Herhaal het gooien en schuiven en geef nu de opdracht om naar elkaar de volgende zin af te maken: Wat ik waardeer aan jou is ... (een vaardigheid/karaktereigenschap) Herhaal deze laatste ronde eventueel nog een aantal keer afhankelijk van de tijd. Laat iedereen weer op zijn eigen plaats gaan zitten en koppel terug (zie groepsgesprek)

### Afronding:

"We zagen al dat iedereen uniek is, omdat er niemand is zoals Jij. Nu heb Je ook nog eens van anderen gehoord datje bijzonder bent, omdat jij eigenschappen hebt die mensen in jou waarderen. Jij mag van jezelf houden!"

### Groepsgesprek:

1. Wie wil er iets vertellen over de complimenten die je gekregen hebt? Herkende je je erin? (Het zal van de veiligheid in de groep afhangen of iemand iets wil delen.)
2. Hoe vond je het om complimentjes te ontvangen?
3. Krijg je vaak complimentjes?
4. Zou je die vaker willen krijgen?
5. Hoe was het om complimentjes te geven?
6. Geef je vaak complimentjes?

# Doe reLEGS

## **Aandachtspunten:**

Dit spel brengt met zich mee dat het 'een georganiseerde bende' kan worden. Jongeren weten niet precies hoe ze moeten gaan staan, weten niet precies of ze nu al 4 of 5 mensen gepasseerd zijn, weten zo gauw niets te verzinnen van een ander, enz. Jongeren houden hiervan. Ze zijn even lekker in beweging. Je moet je er wel van bewust zijn dat je deze activiteit goed moet voorbereiden om er voor te zorgen dat het geen 'ongeorganiseerde bende' wordt. Dit spel moet altijd met een even aantal mensen gespeeld worden. Als er een oneven aantal jongeren is, moet er een volwassene meespelen. De opbouw van eenvoudige vragen over kleur/eten naar inhoudelijke complimenten is bewust zodat de groep eerst even los kan komen. Je kunt in het groeps gesprek ook nog terugkomen op het verschil tussen naar een feit vragen of een compliment geven, hoe komt dit enz. Juist bij een opdracht als deze kunnen spanningen binnen de groep aan het licht komen. Opmerkingen als: "Ik weet niets positiefs over hem, want hij is gewoon niet leuk.", kunnen goed voorkomen. Over het algemeen wordt dit gezegd van die jongeren die al buiten de groep vallen. Ga hier dus heel tactisch mee om. Benoem dat de jongere over wie dat gaat het niet leuk zal vinden om dit te horen. Zeg ook dat het niet klopt. "Iedereen is uniek. Dus ook die klasgenoot waar jij wat minder mee door één deur kan. Als jij nog nooit wat leuks ontdekt hebt in een bepaalde jongere, is deze opdracht juist voor jou. Want nu moet je niet gaan kijken naar wat je niet leuk vindt, maar naar wat je wel leuk aan hem vindt." Niet iedereen zal even goed met het geven en ontvangen van complimentjes om kunnen gaan. Zeker voor jongeren met weinig eigenwaarde kan deze opdracht vrij confronterend zijn. Bij deze opdracht ziet de andere jongere ook nog eens een keer direct hoe iemand op zijn compliment reageert. Het is dus directer dan activiteit 1.5a.

Je kunt deze opdracht ook moeilijker maken. Dit kun je doen door, voordat de jongeren gaan gooien en zich verplaatsen, te zeggen of ze een lichamelijke, emotionele, geestelijke of sociale eigenschap van de ander moeten benoemen. Dit is vooral geschikt voor groepen die elkaar beter kennen en al wat ouder zijn. Jongeren vinden het heel leuk te horen wat leraren, leiders en jij als vrijwilliger bijzonder aan hen vinden. Daarom is het leuk dat ook een aantal volwassenen met dit spel meedoen. Je kunt ook met de jongeren afspreken dat ze aan het eind van het programma allemaal een briefje van je krijgen waarop je schrijft wat je bijzonder aan hen vond. Duidelijker kun je niet benadrukken dat het 'je bent uniek' niet maar een verhaal is, maar dat je het meent.



## 1.5.C Niemand is zoals jij!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren beseffen dat zij geliefd zijn, ongeacht de mening van anderen.
- B. De jongeren beseffen dat God van hen houdt.

### Materialen:

- Het prentenboek 'Niemand is zoals jij' van Max Lucado. Uitgeverij Ark Boeken.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Lees het verhaal voor. Jongeren van iedere leeftijd willen niet alleen graag het verhaal horen, maar ook de tekeningen zien. Eventueel kan er gebruik gemaakt worden van de digitale versie. Zeker voor de oudere groepen heeft het verhaal weinig toelichting nodig. Het is dan goed de boodschap van het boek voor zichzelf te laten spreken. Over het algemeen is iedereen onder de indruk van het verhaal. Bij jongere groepen is het goed wel even na te vragen wat volgens hen de boodschap van het verhaal is en wie volgens hen Eli is. Zowel bij oudere als bij jongere groepen kun je nog wel vragen waarom het ook niet goed is als de sterren aan je blijven plakken. Als de sterren blijven plakken ontleen je nog steeds je eigenwaarde aan de mening van anderen over jou!

### Samenvatting van het boek:

In Nerfland wonen allemaal houten mensen, gemaakt door dezelfde houtsnijder. Allemaal zijn ze verschillend. Alle Nerflanders geven elkaar stickers: stippen of sterren. Als een Nerflander iets goed doet of er mooi uit ziet, krijgt hij een ster. Als een Nerflander iets doet wat de ander niet goed vindt, krijgt hij een stip. Sommigen zijn bedekt met sterren, anderen hebben bijna alleen maar stippen. Wout bijvoorbeeld zit helemaal onder de stippen. Hierdoor durft hij bijna niet meer naar buiten te gaan. Op een dag ontmoet hij Lucia. Zij heeft geen enkele ster of stip. Wout wil net zo zijn als Lucia. Lucia vertelt dat zij elke dag naar Eli, de houtsnijder, gaat. Als Wout gaat kijken is hij verbaasd om te zien hoe groot alles bij Eli is. Hij wil gauw weer weg. Dan noemt Eli zijn naam. Wout is verbaasd dat Eli weet wie hij is, maar voor Eli is het logisch. Hij heeft Wout immers gemaakt? Wout maakt zijn excuses omdat hij zo onder de stippen zit. Eli zegt dat het niet uitmaakt wat andere mensen van je denken, maar dat het erom gaat wat hij van Wout vindt. Hij vindt Wout bijzonder. Eli legt uit dat de stikers alleen plakken als je ze belangrijk vindt. Als je op Eli's liefde vertrouwt, blijven ze niet plakken. Wout snapt het nog niet helemaal. Als hij de werkplaats uitloopt, denkt Wout: "volgens mij meent Eli het echt. En terwijl hij dat denkt, valt er een grijze stip op de grond."

### Aandachtspunten:

Omdat dit boek mede de boodschap heeft dat God ons bijzonder vindt, is het vooral geschikt voor christelijke groepen. Zie bijlage Bijbelse onderbouwing bij deze module. Bij niet christelijke groepen kan men de variant gebruiken Kunstwerk. Dit boek benadrukt op een prachtige manier dat wij bijzonder zijn en dat we ons niet zo druk hoeven te maken over de mening van anderen. Het vat samen wat je de hele module hebt opgebouwd. Deze activiteit kun je uitstekend na activiteit 1.5.a of 1.5.b doen.

## 1.5.D Kunstwerk

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren bewust maken dat zij waardevol en uniek zijn.
- B. Jongeren leren dat er geen 'tweede jij' bestaat.
- C. Jongeren leren dat ze van waarde zijn

### Materialen:

- Een kunstwerk. Bij voorkeur een kunstwerk dat voor jou betekenis heeft.
- Post-its of kleine papiertjes en plakband.

### Instructies:

Geef ze een post-it of een papiertje waarop zij hun eigen mening mogen over het kunstwerk wat jij zo gaat laten zien. Toon de jongeren het kunstwerk. Plak de post-its of papiertjes (met plakband) op het kunstwerk zodat het bedekt wordt en dus minder zichtbaar.

### Korte uitleg:

Kunst is een kwestie van smaak. Er zijn mensen die iets heel mooi vinden en er zijn mensen die datzelfde voorwerp lelijk vinden. De jongeren hebben het kunstwerk gelabeld met hun mening. Dat kan mooi zijn of lelijk. Maar hoe zou de kunstenaar nu denken over zijn eigen gemaakte kunstwerk? Hoe zou hij het labelen?

### Afronding:

Doordat het kunstwerk is beplakt met jullie meningen (labels) is het nu niet meer zichtbaar. Zo kan het zijn dat anderen als het ware jou hebben beplakt met hun mening. Bijvoorbeeld als je gepest wordt; als je nooit te horen krijgt dat je iets goeds hebt gedaan, maar alleen te horen krijgt wat je fout doet; etc. Het kan ook zo zijn dat je jezelf een mening opplakt. Door jezelf wijs te maken dat je niks kunt; dom bent of lelijk. Je moet beseffen dat er maar 1 jij is! Jij bent van waarde! En dat gaan we de kernende tijd met elkaar ontdekken tijdens dit programma!

Verdere verdieping in de waarde van de mens komt binnen de training aan de orde. Deze activiteit sluit naadloos aan op activiteit 1.5.C Jij bent uniek.

## 1.6.A Quiz

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren krijgen inzicht of ze met dit thema in balans zijn

### Materialen:

- Werkblad 1.6.A

### Instructies:

Deel na de korte uitleg de bewustwordingsquiz uit en laat de jongeren deze invullen. Na het invullen stoppen de jongeren het formulier achter in hun werkboek.

### Korte uitleg:

“Jullie krijgen na elk thema een bewustwordingsquiz. De naam zegt het al. Het gaat om bewustwording. Dat jij weet hoe jij met dit thema omgaat. Je kunt op alle vragen antwoord geven door een kruisje te zetten in het vakje wat het best past zoals: meestal/altijd, soms, bijna nooit of nooit. Als je dat hebt gedaan draai je het blad om. Je ziet achter elke vraag punten staan. Noteer op de voorkant in de laatste kolom de aantal punten uit het vakje dat jij hebt aangekruist. Tel vervolgens alle punten op en kijk naar je totaalscore.”

### Afronding

0 – 15 punten	=	Goed bezig! Jou duw je niet om.
15 – 30 punten	=	Hey, je staat best stevig. Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort. Misschien even chille met Terwille?
30 – 52 punten	=	Hier valt nog wat te halen! Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen of mailen. Kijk eens op <a href="http://doe-relegs.nl">doe-relegs.nl</a>

### Aandachtspunt:

Laat de jongeren de punten niet door de klas heen roepen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. Zo houd je het veilig voor iedereen.

## Werkblad 1.6.A Quiz

	<b>Bewustwordingsquiz Imago</b>	Meestal of altijd	soms	Bijna nooit	nooit	punten
1	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk.					
2	Ik vind het moeilijk te kiezen, ik twijfel veel.					
3	Ik denk negatief over mezelf.					
4	Ik durf thuis de waarheid te vertellen, ook als ik een misstap heb begaan.					
5	Ik kan afspraken maken met mezelf en me eraan houden.					
6	Ik voel mezelf minder dan een ander.					
7	Ik voel me onzeker.					
8	Ik durf voor mezelf op te komen.					
9	Ik denk dat anderen mij vaak een sukkel vinden.					
10	Mijn ouders zijn blij met mij.					
11	Mijn mening geven vind ik lastig.					
12	Als iets niet lukt, geef ik snel op.					
13	Ik vind mezelf waardevol.					
14	Ik ben bezig met lijnen/afvallen.					
	Totaal aantal punten					

Wil je doorpraten over dit onderwerp, kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

# Doe reLEGS

Scores Bewustwordingsquiz Imago		Meestal of altijd	soms	bijna nooit	nooit
1	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk.	0	1	3	5
2	Ik vind het moeilijk te kiezen, ik twijfel veel.	3	2	1	0
3	Ik denk negatief over mezelf.	5	3	1	0
4	Ik durf thuis de waarheid te vertellen, ook als ik een misstap heb begaan.	0	1	2	3
5	Ik kan afspraken maken met mezelf en me eraan houden.	0	1	2	3
6	Ik voel mezelf minder dan een ander.	3	2	1	0
7	Ik voel me onzeker.	3	2	1	0
8	Ik durf voor mezelf op te komen.	0	1	2	3
9	Ik denk dat anderen mij vaak een sukkel vinden.	5	3	1	0
10	Mijn ouders zijn blij met mij.	0	1	2	3
11	Mijn mening geven vind ik lastig.	3	2	1	0
12	Als iets niet lukt, geef ik snel op.	3	2	1	0
13	Ik vind mezelf waardevol.	0	1	3	5
14	Ik ben bezig met lijnen/afvallen.	5	3	1	0
Totaal					

0 – 15 punten = Goed bezig! Jou duw je niet om.

15 – 30 punten = Hey, je staat best stevig.  
Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort.  
Misschien even chille met Terwille?

30 – 52 punten = Hier valt nog wat te halen!  
Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen  
of mailen. Kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

## Module 2 Vriendschappen

Een mens alleen is niet compleet; wij hebben anderen nodig en anderen hebben ons nodig. Door onze relaties worden we gevormd in ons karakter. We hebben relaties met onder andere gezinsleden, familieleden, docenten, trainers en vrienden. Binnen een relatie heb je altijd invloed op elkaar. Deze invloed kan zowel positief als negatief zijn. Hierdoor hebben onze relaties veel invloed op de keuzes die we maken.

### **De hoofdboodschap van deze module is: Een goede vriend(in) is onmisbaar!**

Mensen willen graag iets hebben, iets kunnen of iets zijn. Hierdoor maken we steeds plannen om iets te kunnen bereiken. Zo ben je als mens 'onderweg' naar een bepaald doel. Lang niet iedereen bereikt datgene wat hij graag zou willen bereiken. Twee belangrijke factoren hierbij zijn vriendschappen en karakter. De mensen waarmee je omgaat zijn of een hulp, of juist een obstakel om je doel te bereiken. Je karakter bepaalt samen met de keuzes die je maakt hoe weerbaar je bent in relaties en hoe je omgaat met obstakels in je leven. Daarom maakt Terwille jongeren hier bewust van. Terwille helpt jongeren te ontdekken wat gezonde vriendschappen zijn en hoe ze een sterk karakter kunnen ontwikkelen.

*Doelstellingen voor module "Vriendschappen":*

- De jongeren begrijpen waarom een vriendschapsrelatie belangrijk is.
- De jongeren kennen de eigenschappen van een goede vriendschapsrelatie.
- De jongeren kennen en ervaren de gevolgen van goede en slechte vriendschapsrelaties bij het bereiken van hun doel.
- De jongeren kennen de sterke en zwakke punten van hun eigen karakter.
- De jongeren weten hoe ze hun eigen karakter kunnen ontwikkelen.
- De jongeren kennen het belang en de kenmerken van een goed karakter.

## Uit de literatuur

Tijdens de puberteit en vroege adolescentie maakt de jongere zich los van zijn of haar ouders. De jongere gaat zich meer richten op leeftijdsgenoten. Echter, ouders blijven een stabiele factor wanneer bijvoorbeeld een studiekeuze gemaakt moet worden (Nelis, 2017). Jongeren zoeken elders aansluiting bij bijvoorbeeld hun peergroup. Een peergroup is een groep mensen met ongeveer dezelfde behoeftes, leeftijd en belangstellingen. De peergroup van een jongere kan er als volgt uitzien: beste vrienden, vrienden van vrienden, mensen van het sportteam en klasgenoten (Nelis, 2017). Tijdens LEGSpedition wordt uitleg gegeven over de vorming van groepen. Hierin wordt er de nadruk op gelegd dat je niet hetzelfde hoeft te zijn als de ander. Door middel van opdrachten en groepsgesprekken wordt uitgesproken wat jongeren nodig hebben om vriendschappen aan te gaan.

Bij jongeren zijn er drie soorten verbindingen: de romantische en seksuele relaties (vriendjes/vriendinnetjes), bekenden/kennissen en “echte”/beste vrienden (Nelis, 2017). Al deze bovenstaande bevindingen zijn van belang voor het welbevinden van de jongere. Psychologen benadrukken het belang van “peers” voor de ontwikkeling van de jongere. Dit omdat deze relaties zijn gebaseerd op gelijkwaardigheid, intimiteit, samenwerking en wederkerigheid (Nelis, 2017). Gedrag van “peers” heeft invloed op de jongeren. Wanneer het de jongerenwerker opvalt dat de meisjes naar de meisjes trekken en de jongens naar de jongens, pleegt hij of zij een interventie. Dit wordt gedaan door te bespreken wat de jongerenwerker ziet. Tijdens de tweede dag van LEGSpedition wordt de groep verdeeld. Hierbij zet de jongerenwerker meisjes en jongens bij elkaar. Hierdoor ontstaat er onderling contact en bestaat er de mogelijkheid om onderling te kunnen binden.

Bij beste vrienden kunnen de jongeren zichzelf zijn. Daarnaast kunnen jongeren geheimen en problemen delen en deze spiegelen aan iemand die gelijkwaardig is. Over het algemeen zijn jongens gericht op het samen dingen ondernemen, terwijl meisjes de focus leggen op het samen bespreken van zaken. Het aangaan van vriendschapsrelaties is van belang voor de emotionele ontwikkeling van de jongere (Nelis, 2017). Vrienden dienen als een referentiepunt voor sociale normen en waarden, maar ook helpen ze bij het ontwikkelen van inlevingsvermogen en overige sociale vaardigheden (Nelis, 2017). Tijdens LEGSpedition worden groepsopdrachten uitgevoerd. Hierin staat de discussie centraal omtrent hoe je een goede vriendschap aangaat en wat je van jezelf vraagt.

Vriendschappen ontstaan vaak binnen groepen (Remmerswaal, 2015). Binnen vriendengroepen is een subtiele hiërarchische leider aanwezig die een wij-gevoel uitstraalt (Nelis, 2017). Wat je ziet is dat meisjesgroepen geslotener zijn dan jongensgroepen. Jongeren hebben vaak eerst meiden- of jongensgroepen, maar naarmate ze ouder worden ontstaat er contact tussen beide groepen (Nelis, 2017). Over het algemeen zijn er jongeren die voorlopen in het zoeken van toenadering bij het andere geslacht. Hierop volgen vaak meer jongeren (Nelis, 2017). Naarmate de jongeren ouder worden, wordt de vriendengroep groter en ontstaan er vaak stelletjes binnen de groep. De jongerenwerker geeft hier uitleg over en leert de jongeren daarnaast door middel van interactieve opdrachten om eigen grenzen aan te geven. Daarnaast geeft de jongerenwerker passende voorbeelden, waardoor beeldvorming plaatsvindt.

# Doe reLEGS

In deze periode beginnen de hersenen zich te vormen naar het gedrag van de jongeren in de peergruppen (Nelis, 2017). In deze groepen worden sociale vaardigheden en inlevingsvermogen ontwikkeld. Jongeren oefenen met deze vaardigheden door ze uit te proberen binnen de peergroup (Nelis, 2017). Tijdens LEGSpedition staat experimenteren centraal. Door middel van zowel individuele als gezamenlijke oefeningen leert de jongere zichzelf kennen. Tevens ontwikkelt de jongere een referentiekader waarin het voor hem of haar duidelijk is welke normen en waarden hij of zij belangrijk vindt.

Jongeren hebben intra persoonlijke factoren die invloed op hen hebben. Deze factoren worden ook wel invloeden van binnenuit of de innerlijke motivatie genoemd. De omgeving van de jongeren speelt hierin een rol. De omgeving valt onder het microsysteem; de relaties tussen de jongeren en hun directe omgeving (Rigter, 2015). Daarnaast heeft elke jongere een mesosysteem, waarbij jongeren zelf relaties ontwikkelen met hun directe omgeving. Een voorbeeld hiervan is een vertrouwensrelatie tussen een mentor en jeugdige. Elke jongere bevindt zich in exosystemen. Dit zijn verschillende maatschappelijke systemen waarin een jongere kan verkeren, zoals een school, gezin en vriendengroep (Rigter, 2015). Ook macrosystemen zijn betrokken bij de jongeren. Hier vallen wetten, regelgeving, normen en waarden onder. Een voorbeeld hiervan is dat jongeren vanaf hun achttiende verjaardag alcohol mogen nuttigen. Daarnaast heeft elke jongere een chronosysteem: hun lichamelijke, sociale en psychische ontwikkeling. De jongerenwerker maakt inzichtelijk in welke sociale kringen de jongere verkeert. Hierdoor wordt voor de jongere duidelijk in welke groep hij of zij verkeert, maar ook wat zijn of haar rol hierin is. Hierbij legt de jongerenwerker nadruk op de karaktereigenschappen van de jongere. Zodoende vindt er menings-, ording- en beeldvorming plaats bij de jongeren.

Tijdens LEGSpedition wordt stilgestaan bij bovenstaande systemen. Jongeren krijgen inzicht en handvatten aangereikt om deze systemen te behouden. Hierin wordt de nadruk gelegd op het eigen karakter. Door middel van interactieve opdrachten ervaren de jongeren wat de gevolgen kunnen zijn van goede en slechte vriendschappen. Hierbij wordt ingespeeld op de levensfase, ontwikkelingspsychopathologie en belevingswereld van de jongere.

De jongeren die deelnemen aan de LEGSpedition bevinden zich in de vroege adolescentie; ze zijn 12 tot 16 jaar. In deze fase worden jongeren emotioneel zelfstandig; ze leren omgaan met het andere en het eigen geslacht en er vindt een ontwikkeling plaats van het waardesysteem, waartoe school, beroep, persoonlijke identiteit en samenleving behoren (Rigter, 2015). In deze periode is het van belang om jongeren steun te bieden, tolerant te zijn ten opzichte van experimenteren, een voorbeeldfunctie te vervullen en leeftijdsadequaat te handelen (Rigter, 2015). Tijdens de LEGSpedition werken de jongeren samen en stimuleert de jongerenwerker de jongeren om samen te werken met niet alleen vrienden, maar ook met anderen, zoals iemand van het andere geslacht. Door middel van de interactieve opdrachten leren de jongeren om te gaan met anderen. Ook leren ze grenzen aan te geven. De interactieve opdrachten helpen als opstapje om in contact te komen met de ander.

Middels interactieve opdrachten ontdekken de jongeren wie zij zijn; er vindt identiteitsvorming plaats. Hierdoor krijgen zij zicht op hun karakter en karakterkenmerken. Zodra jongeren kennis hebben over hun karakter, weten zij wie zij zijn als persoon. Dit betekent dat de jongeren weten wat zij anderen te bieden hebben, maar ze weten vooral hoe ze moeten omgaan met vriendschappen, hoe ze relaties moeten aangaan en hoe ze moeten onderhandelen. Kortom, de jongere leert te ontdekken wie hij of zij is als persoon. Wanneer de jongere zijn of haar karakter kent, kan hij of zij aansluiting zoeken bij een passende groep.



# Doe reLEGS

## Activiteitschema

Nr.	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>2.1 Relaties zijn belangrijk</b>				
2.1.A	Iedereen heeft een vriend nodig?!	10 min	Verkenning/ bewustwording belang vriendschappen	Stelling
2.1.B	Daarom heb ik een goede vriend nodig	15 min	Verkenning van het belang en de kenmerken van goede vriendschappen	Competitiespel, waarbij jongeren zoveel mogelijk redenen moeten bedenken voor het belang van een goede vriendschap
2.1.C	Stoelenspel	20 min	Ervaren belang van samenwerken	Zet de stoelen links of juist rechts. Met competitie lukt de opdracht niet, alleen met samenwerking
<b>2.2 Kenmerken van een goede relatie</b>				
2.2.A	De ideale vriend	20 min	Verkenning/ bewustwording kenmerken vriendschappen	In groepjes bedenken jongeren zoveel mogelijk eigenschappen voor een goede vriendschap
2.2.B	Vriendenveiling	20min	Bewustwording eigenschappen goede vriend en 'vriendschap is investeren'	Via een veiling bepalen jongeren in groepjes wat zij belangrijke eigenschappen vinden.
<b>2.3 Dromen en doelen</b>				
2.3.A	Als ik later vijftwintig ben, dan....	20 min	Bewustwording eigen dromen/ doelen	Op een werkblad bepalen de jongeren individueel hun dromen en doelen
<b>2.4 Relaties, die je helpen je doelen te bereiken en karakter te ontwikkelen</b>				
2.4.A	Blindeman-parcours	25 min	Ervaren/ bewust worden van obstakels op weg naar te bereiken doel	Iedere keer lopen twee jongeren geblinddoekt een parcours waarbij andere jongeren mee- of tegenwerken.
2.4.B	Wind en tegenwind	20 min	Ervaren / bewust worden van invloed van vrienden op te bereiken doel	Jongeren moeten met behulp van een rietje een pingpongballetje in hun doel zien te krijgen. Hierbij worden ze mee of tegen gewerkt door anderen.

# Doe reLEGS

<b>2.4.C</b>	Een balspel vol obstakels	25 min	Ervaren / bewust worden van invloed vrienden en obstakels op te bereiken doel	Balspel (buiten of gymzaal) met 2 teams. Om beurten met kleine en grote bal scoren door te vangen
<b>2.4.D</b>	Jij, je dromen en je obstakels	25 min	Bewustwording van obstakels en hoe daarmee om te gaan.	De jongeren denken alg groep na over obstakels, die zij tegen kunnen komen wanneer zij hun doelen willen bereiken.
<b>2.5 Het karakter</b>				
<b>2.5.A</b>	Karaktertest	30 min	Bewustwording eigen karaktersterkte en zwakte	Jongeren vullen karaktertest in en berekenen hun score
<b>2.5.B</b>	Kernkwaliteiten	30 min	Bewustwording eigen kernkwaliteiten en valkuilen	De jongeren zoeken hun kwaliteiten/valkuilen en wat er tegenover staat
<b>2.5.C</b>	Karakterknoop	20 min	Ervaren   bewust worden effect karakter op te behalen doel	Een groep jongeren maakt m.b.v. touw een grote knoop en ontrafelen deze weer
<b>2.5.D</b>	Hoe sterk ben jij?	min	inzicht in wat karakter is bewust worden dat karakter vormbaar is (trainen)	Een competitie fles heffen. Wie het langste twee volle waterflessen voor zich kan houden heeft gewonnen
<b>2.6 Goede vriendschap in de praktijk</b>				
<b>2.6.A</b>	Rollenspel goede vriendschap	20 min	Inzicht beoordelen vriendschapsrelaties in praktijk	In rollenspelen beelden vriendschap groepjes jongeren goede of verkeerde vriendschappen uit. De groep meet aangeven of het om een goede of verkeerde vriendschap gaat.
<b>2.6.B</b>	Mijn eigen relaties	10 min	Verwerking bewustwording kwaliteit en invloed van eigen relaties	De jongeren gaan voor zichzelf na welke relaties helpen hun doelen te bereiken en welke juist niet

# Doe reLEGS

<b>2.7 Jij hebt vrienden nodig!</b>				
<b>2.7.A</b>	Brief aan mijn mentor	20 min	Verwerking waarom is een mentor belangrijk en wie wil ik als mentor	Jongeren schrijven een brief aan iemand die zij als mentor willen.
<b>2.7.B</b>	Profiel	25 min	Verwerking, eigen dromen kwaliteiten	Jongeren maken van zichzelf een profiel en kiezen welke profielen van anderen er bij hen passen.
<b>2.8 Bewustwording</b>				
<b>2.8.A</b>	Quiz	15 min	Inzicht hoe stevig zij staan m.b.t. dit thema.	Jongeren krijgen een bewustwordingsquiz waarop ze kunnen scoren hoe stevig ze met dit onderwerp omgaan.

## 2.1.A Iedereen heeft een vriend nodig?!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten dat relaties belangrijk zijn.
- B. De jongeren kunnen benoemen waarom relaties belangrijk zijn.

### Materialen:

- Bord of flip-over.

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Schrijf de stelling op net bord of de flip-over. De stelling is: 'Iedereen heeft een vriend nodig!' Laat de jongeren hierop reageren. Maak de stelling op een gegeven moment wat breder en bespreek met de jongeren waarom relaties zo belangrijk zijn voor mensen.

### Afronding:

"We hebben mensen in onze omgeving nodig. Eén van de kenmerken van de mens is zelfs dat hij relationeel is. Zonder relaties wordt een mens ongelukkig."

### Aandachtspunten:

Sommige groepen vinden discussiëren heel leuk. Maar sommigen zijn nog niet vaardig genoeg in het goed op elkaar reageren. Daarom is het bij jongere groepen beter wanneer je zelf degene bent naar wie ze moeten reageren, in plaats van naar elkaar. Je kan dan meer sturing geven aan wie je aan het woord geeft en als het nodig is kun je een nieuwe vraag stellen aan de groep.

Je kunt 2.1 ook in zijn geheel overslaan. Vertel dan aan het begin van activiteit 2.2 dat relaties belangrijk zijn.

## 2.1.B Daarom heb ik een goede vriend nodig!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten dat relaties belangrijk zijn.
- B. De jongeren kunnen benoemen waarom relaties belangrijk zijn.

### Materialen:

- Voor iedere jongere een velletje AS-papier; groot vel papier of flap-over.

### Tijdsduur:

- 15 minuten Hiervan zijn 5 minuten voor het bedenken van redenen. De rest van de tijd is voor uitleg en nabespreking.

### Instructies:

Vertel de jongeren dat relaties ontzettend belangrijk zijn. De jongeren krijgen de opdracht zoveel mogelijk redenen te bedenken waarom goede relaties zo belangrijk zijn. Hiervoor krijgen ze allemaal een velletje papier. Daarop mogen ze hun redenen schrijven. Vertel hoe lang ze ongeveer de tijd hebben. In die tijd moeten ze zoveel mogelijk redenen bedenken en opschrijven. Degene met de meeste redenen is de winnaar. Zeg na ongeveer 5 minuten dat ze allemaal hun pennen neer moeten leggen. Vraag wie er 3 redenen heeft kunnen bedenken, wie 4, wie 61 enz. Degene die de meeste redenen heeft, mag naar varen kernen om zijn blaadje te laten controleren. Als alle antwoorden juist zijn (en niet dubbel verwoord), kun je hem een prijsje of een snoepje geven. Vervolgens mag de nummer twee zijn antwoorden voorlezen (als troostprijs), terwijl je ze op een groot vel papier schrijft. Kinderen die andere redenen bedacht hebben, mogen deze noemen. Je schrijft ze bij de lijst. Aan het eind van die activiteit hang je de lijst op in de ruimte.

### Afronding:

"Met zijn allen kunnen we allerlei redenen bedenken waarom vriendschappen belangrijk zijn. Maar wanneer is een vriendschap nu eigenlijk goed?"

### Aandachtspunten:

Sommige jongeren zullen in allerlei verschillende bewoordingen steeds hetzelfde zeggen. Zo komen zij dus makkelijker aan een hoger aantal redenen. Wees hier bij het nakijken alert op. De antwoorden die de jongeren nu bedenken heb je deze module telkens nodig. Daarom is het niet handig de antwoorden op het bord te schrijven (of je moet bijvoorbeeld op een groot schoolbord alleen het rechterbord ervoor gebruiken).

## 2.1.E Stoelenspel

### Doelstelling:

- A. Jongeren ontdekken dat je met samenwerken verder komt dan met competitie.

### Materialen:

- 10 opdrachtkaartjes met de opdracht: 'zet de stoelen helemaal aan de linkerkant van het lokaal.
- 10 stoelen

### Uitvoering:

Leg de klas uit dat je een groep van maximaal 20 mensen nodig hebt voor een opdracht. Het kan wat wild aan toe gaan dus als dat niet jouw ding is mag je passen. Leg uit dat de leerlingen die meedoen allemaal de opdracht op papier krijgen. Je leest die opdracht, doet het papiertje even in je broekzak en wacht op het startsein. Tijdens de opdracht mag er niet gepraat worden. Vervolgens laat je de leerlingen plek maken door alle tafels en stoelen (behalve 10 stoelen) aan de kant te zetten. Laat 10 stoelen in het midden van het lokaal neerzetten want die zijn nodig voor de opdracht. De leerlingen die niet meedoen moeten goed observeren wat gebeurt. Deel de leerlingen die meedoen allemaal een opdrachtkaart uit (evenveel links als rechts, de helft van de mensen die meedoen krijgen de opdracht om de stoelen links neer te zetten en de andere helft rechts) Geef een startsein. Je zult zien dat er al snel competitie ontstaat. Laat dit gebeuren totdat het uit de hand dreigt te lopen. Leg het dan even stil en vraag of de opdracht misschien niet duidelijk is want het lijkt nog niet erg te lukken. Geef ze toestemming om te overleggen en laat ze het nog een keer proberen. Het zal nog steeds een duwen en trekken zijn leg het vervolgens stil en vraag wat er nu aan de hand is. Wat is het doel wat je moet bereiken? Hoe komt het nu dat dit nog steeds niet is gelukt? Precies je maakt er een competitie van, een wedstrijd, dat is helemaal niet de opdracht. Als je nu zou samenwerken en met elkaar eerst alle stoelen aan de linkerkant zet, dan is dat deel van de opdracht klaar, vervolgens zet je alle stoelen aan de rechterkant en ook dat deel van de opdracht is klaar.

### Afronding:

Je ziet dus dat als je elkaar tegenwerkt het heel lastig wordt om je doel te bereiken. Terwijl het wel lukt als je met elkaar meewerkt.

## 2.2.A De ideale vriend

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen kenmerken van een goede vriendschap benoemen.

### Materialen:

- Voor ieder groepje een aantal post-its; een groot vel roze en een groot vel blauw papier (minimaal A3 formaat). Of schrijf 'jongens' en 'meisjes' bovenaan een wit flip-over vel en gebruik die.

### Tijdsduur:

- 20 minuten Hiervan is 10 minuten voor het bedenken van eigenschappen en 10 minuten voor het nabespreken.

### Instructies:

Maak groepjes van ongeveer 5 jongeren. Scheid hierbij de jongens en de meisjes. Er ontstaan dus een paar meiden- en een paar jongensgroepen. Laat ieder groepje kenmerken voor een goede relatie bedenken. Ieder kenmerk schrijven ze op een aparte post-it.

Als ze klaar zijn, mogen de meiden hun kenmerken op het roze en de jongens op het blauwe vel plakken. Hierbij moeten gelijksoortige antwoorden bij elkaar komen. De groep die als eerste klaar is, bekijkt zijn eigen antwoorden goed. Wat hoort bij elkaar? Dit moet op het vel ook bij elkaar komen. Dingen die heel anders zijn, moeten verder weg op hetzelfde vel gehangen worden. Andere groepen houden dezelfde categorieën aan. Eigenschappen die dus lijken op al genoemde eigenschappen plakken ze er vlakbij. Andere plakken ze wat verder weg. Dit scheelt een hoop uitzoekwerk bij de nabespreking.

Wat voor eigenschappen hebben de jongeren gekozen? Vat de categorieën samen door er één woord met een dikke stift bij te zetten. Waarom vinden ze juist deze categorieën belangrijk? Hebben ze vooral uiterlijke dingen gekozen of gaat het meer over het innerlijk? En welke eigenschap wordt het meeste per geslacht opgeschreven?

Benadruk dat het in een goede vriendschap gaat om de ander. Als het goed is, vind je het leuk die ander gelukkig te maken. Liefde is het sleutelwoord voor iedere gezonde relatie, let wel, de wederkerigheid moet aanwezig zijn.

### Aanvulling op de activiteit:

Neem de jongeren eens mee in het proces van het organiseren van een feestje. "Stel je organiseert een feestje, wat heb je dan allemaal nodig?" Geld, zaaltje enz. Van wie is het zaaltje? Zaaleigenaar. Van wie is het geld? Ouders/sponsor. Wie brengt de boodschappen naar de zaal? Een chauffeur! Je hebt dus altijd andere mensen nodig om je doel te bereiken! Dus als je opbelt om de zaal te reserveren, hoe bel je dan? Goedendag, ik ben ... en ik zou graag willen informeren of ... -... het zaaltje nog vrij is. Of bel je brutaal? De manier waarop je met anderen omgaat, heeft ook van invloed op het bereiken van het doel. Dus dat is karakter. En je kan wel iets willen, maar het moet ook kunnen. Het kan namelijk niet altijd wanneer jij het wil, maar in overleg kom je tot de juiste datum. Je leert daar ook flexibel in te zijn en naar andere mensen te luisteren.

# Doe reLEGS

**Aandachtspunten:**

Je kunt ook met gemengde groepjes werken. Wanneer je met gescheiden groepen werkt, kun je deze opdracht gemakkelijk in module 5 (seksualiteit, activiteit 5.2) terug laten komen.



## 2.2.B Vriendenveiling

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen benoemen wat zij de belangrijkste eigenschappen voor een goede vriendschap vinden.

### Materialen:

- Namaak geld; hamer; vellen papier met daarop de eigenschappen.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Vertel hoe de veiling in zijn werk gaat. De jongeren vormen groepjes van ongeveer 5 personen. Je deelt het geld uit, controleer dat ieder groepje evenveel geld krijgt. Je laat alle eigenschappen aan de jongeren zien, of schrijf enkele eigenschappen op die de jongeren genoemd hebben bij activiteit 2.2a. Als je het spel in één ronde gaat spelen dan kun je de jongeren nu al de tijd geven om met elkaar te overleggen op welke eigenschappen ze het meeste geld willen inzetten. Wil je het spel nog een keer spelen dan laat je dit achterwege tot na de eerste ronde

Speel het veilingsspel, zodat de jongeren geld in kunnen zetten op die verschillende eigenschappen. De veilingmeester gaat per opbod iedere eigenschap verkopen. De groep die het meeste voor een bepaalde eigenschap overheeft, koopt hem en betaalt het geld. Zo ga je alle eigenschappen langs. Schrijf op het bord hoeveel iedere eigenschap heeft opgebracht.

Vraag de jongeren of ze hun geld daadwerkelijk geïnvesteerd hebben in de eigenschap die ze het belangrijkste vinden, of zijn er ook eigenschappen waar ze eigenlijk te veel geld voor betaald hebben? Als je het spel nog een keer wilt spelen, dan laat je de jongeren nu bespreken op welke eigenschappen ze veel geld in willen zetten, welke ze dus belangrijk vinden en welke minder belangrijk.

Nadat ze een paar minuten gehad hebben om te overleggen, speel je het veilingsspel voor een tweede keer. Bespreek vervolgens na. Wat voor soort eigenschappen vinden jullie nu belangrijk en welke minder? Waarom kozen jullie juist voor die eigenschappen?

De clou van deze werkvorm is niet zozeer het ontdekken van de meest belangrijke eigenschap. Verschil in persoonlijkheid, karakter en situatie maakt dat de ene keer de ene eigenschap van waarde is en de andere keer weer een heel andere eigenschap. De meest belangrijke boodschap van deze werkvorm is: Vriendschap is investeren. Je bouwt bijvoorbeeld een vriendschap op door zelf betrouwbaar of eerlijk of grappig te zijn voor die ander.

# Doe reLEGS

## Eigenschappen voor een goede vriendschap

- Humor
- Vertrouwen
- Vriend(in) is slim
- Vriend(in) heeft leuke kleding
- Eerlijkheid
- Over alles met elkaar praten
- Samen leuke dingen doen
- Elkaar helpen als het nodig is
- In God geloven
- Samen kunnen huilen
- Vriend(in) ziet er goed uit
- Samen lol trappen
- Niet jaloers
- Dezelfde hobby's hebben
- Vriend(in) is populair

### Afronding:

"Je hebt veel verschillende eigenschappen. En als je om je heen kijkt heb je vrienden met verschillende eigenschappen, vrienden met humor waarmee je veel lol kunt hebben. Maar ook vrienden bij wie je je hart kunt luchten wanneer je even je verhaal kwijt wilt. Het is niet fijn wanneer je met iets rondloopt en er alleen maar grapjes over gemaakt worden. Soms wil je gewoon even met iemand serieus praten. Kies daarom vrienden die eigenschappen hebben die belangrijk zijn voor jou als mens. En dat geldt ook voor jou persoonlijk! Misschien heb je bepaalde eigenschappen waarom mensen jou opzoeken in bepaalde situaties, of juist niet!"

### Aandachtspunten:

Dit is wel een 'sabotage gevoelige' activiteit. Maak daarom goede, duidelijke afspraken met de groep en let goed op. Ook is het van belang om in ogenschouw te nemen dat de laatste eigenschap vaak het laatste geld toebedeeld krijg, dit kan de werkelijke waarde die ze eraan hechten overstijgen. Het is van belang om dit te ondervangen.

## 2.3.A Als ik later vijftwintig ben, dan....

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen hun dromen en doelen verwoorden.
- B. De jongeren kunnen een globaal plan maken om deze doelen te verwerkelijken.
- C. De jongeren zijn zich bewust van de benodigdheden en daaruit voortvloeiende mogelijke obstakels.
- D. De jongeren krijgen inzicht in het belang van een sterk karakter en hoe ze sommige obstakels kunnen overwinnen door zelf actie te ondernemen.

### Materialen:

- Werkblad 2.3A.

### Tijdsduur:

- 20 minuten. Hierbij zijn ongeveer 10 min nodig voor de uitleg en de nabespreking. De andere 10 minuten zijn nodig voor het invullen van het werkblad.

### Instructies:

Vraag de jongeren wie er weet wat hij later wil worden. Vraag vervolgens of er jongeren zijn die dromen van dingen die ze willen bereiken, op korte of op lange termijn.

Laat hen reageren. "Veel van jullie weten al wel een beetje wat je wilt bereiken (of juist niet). Weten wat je wil, is heel belangrijk. Als je weet wat je wil, kun je beter keuzes maken. Je kunt je zo namelijk in allerlei situaties afvragen welke keuze je hebt om je doelen te bereiken."

Deel het werkblad uit en laat een jongere het informatieblokje hardop voorlezen. Kijk of iedereen de opdracht snapt en zet ze vervolgens aan het werk.

Zorg voor rust in de groep. Het is de bedoeling dat iedereen zijn eigen werkblad invult!

Loop intussen rond om te kijken of de jongeren eruit komen en help als dit nodig is.

Laat de jongeren na ongeveer 10 minuten stoppen. Bespreek de dingen die ze hebben opgeschreven kort na. Om het gesprek te openen, kun je vragen of iemand wil vertellen wat hij opgeschreven heeft. Ga daarna in op de volgende vragen: "Heb je vaker zo over je doelen nagedacht? Wat denk jij dat jou zou kunnen helpen om dit doel te bereiken? Wat zouden obstakels kunnen zijn in het bereiken van je doel? Wat voor karaktereigenschappen zijn belangrijk om je doel te kunnen bereiken? Wat voor acties zijn er nodig?"

### Variatie op de activiteit:

Je kunt deze opdracht ook vereenvoudigd aanbieden. Maak een grote praatwolk. Om de beurt mogen de jongeren naar voren komen. Zij mogen vertellen wat zij bereikt willen hebben als ze 25 jaar zijn. Schrijf dit in één woord op de praatwolk. Of laat de jongeren allemaal hun droom op een post-it schrijven en plak deze in de wolk. Bedenk vervolgens met de groep hoe men de droom kan bereiken.

Let er wel op dat er vaart in deze activiteit blijft zitten. Afronding: "Op de wolk staan een heleboel dromen. Het is belangrijk onze dromen te onthouden. Dat helpt ons als wij keuzes moeten maken." Zie voor een vervolg op deze variant activiteit 2.4d.

# Doe reLEGS

**Aandachtspunten:**

Voor sommige kinderen, tieners en jongeren zal het concreet nadenken over de toekomst nog heel moeilijk zijn. Het maken van een planning kunnen ze lastig vinden. Daarom is het bij deze groepen belangrijk constant rond te lopen en zoveel mogelijk jongeren individueel te helpen. Maak als vrijwilligers van elkaar gebruik bij deze opdracht!

## Werkblad 2.3.A

### Als ik later vijftientig ben, dan....

Kleine kinderen hoor je het vaak al zeggen: 'Als ik later groot ben, dan word ik piloot! Of juf, of brandweer of timmerman, enz.' Misschien weet jij ook precies wat je wilt worden, of welk doel je wilt bereiken als je bijvoorbeeld 25 jaar bent.

Sommige keuzes die je nu al moet maken kunnen daar mee te maken hebben: welke vakken ga je straks kiezen (tweede fase/beroepsgericht programma)? Wat ga je na deze school doen? Maar ook: hoe serieus ga je met school en je huiswerk om? Als je een doel voor ogen hebt, zal je ook eerder bereid zijn daarvoor iets te doen.

Het kan ook zijn dat je nog helemaal niet zo goed weet wat je wilt worden. Maar dat je wel een ander doel hebt dat je graag wilt bereiken. Bijvoorbeeld op het gebied van relaties of iets wat met je hobby of je sport heeft te maken. Ook dan maak je keuzes om die doelen te bereiken en zal je ervoor gaan. Het is goed om na te denken over wat je wilt bereiken. Als je dat namelijk weet, kun je bij de keuzes die jij in je leven maakt bedenken of ze je helpen om je doel te bereiken, om je droom waar te maken.

**Bedenk wat jouw droom of doel is. Weet je dat nog niet, misschien helpen deze vragen jou!**

Als ik aan later denk, droom ik vaak over \_\_\_\_\_

Wat ik later wil worden, is \_\_\_\_\_

Wat ik hiervoor moet doen is \_\_\_\_\_

Als ik één wens mag doen, dan zou ik wensen dat \_\_\_\_\_

Mijn droom/doel is:

## 2.4.A Blindemanparcours

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren ervaren dat het moeilijker is om in je eentje je doelen te bereiken.
- B. De jongeren begrijpen dat er relaties zijn die hen helpen hun doelen te bereiken en dat er relaties zijn die het bereiken van hun doelen juist in de weg staan.

### Materialen:

- Twee blinddoeken; materiaal om een parcours uit te zetten (vaak zijn een aantal tafels en stoelen voldoende).

### Tijdsduur:

- 25 minuten

### Instructies:

Zet een parcours klaar. Zorg dat het niet al te lang is. Jongeren vinden het leuk om zo veel mogelijk aan de beurt te komen. Dit gaat niet bij een langer parcours. Een paar stoelen en tafels verschuiven kan al voldoende zijn.

Vertel: "Net dachten we na over onze dromen en doelen en wat we moesten doen om die te bereiken. We gaan een spel doen waarin we steeds hetzelfde doel moeten bereiken. De situatie verandert alleen elke keer een beetje." Vertel dat iedere keer twee jongeren tegelijk geblinddoekt een parcours af moet leggen. De winnaar is degene die zo snel mogelijk de finish gehaald heeft. Vertel precies hoe het parcours loopt, waar ze onder door moeten en waar overheen, enz. Speel het spel 5 keer. Verander hierbij telkens de factor 'menselijke hulp'. Vertel na iedere ronde wat het ons kan leren. (Zie onderstaande beschrijvingen)

Blinddoek de twee jongeren, draai hen een paar keer rond en zeg hen zo snel mogelijk naar het doel te gaan. De rest van de groep blijft rustig op zijn plaats zitten. Vertel van tevoren dat jongeren die hinderen (en dus voor gevaarlijke situaties zorgen) bestraft worden.

Neem steeds op hoelang de jongeren bezig zijn en schrijf dit op het bord. Korn aan het eind van het spel terug op de tijden. Waarschijnlijk zullen degenen die goed geholpen werden de snelste tijd gehaald hebben. We moeten dus weten wie onze goede relaties zijn. Dan kunnen we het makkelijkst ons doel bereiken.

### Afronding:

"We hebben mensen in onze omgeving nodig die ons helpen onze doelen te bereiken. Elkaar helpen je doelen te bereiken is ook een kenmerk van een goede vriendschap." (Voeg deze dan ook toe aan het rijtje wat jullie al gevonden hadden.)

### 5 verschillende rondes

De blindemannen moeten de finish:

1. Zonder hulp bereiken. De rest van de groep blijft zitten. Ze mogen de blindemannen alleen aanmoedigen. Ze mogen geen aanwijzingen geven. Vraag aan de blindemannen hoe het was. Geef aan dat het in je eentje heel lastig is om je doel te bereiken.

# Doe reLEGS

2. Bereiken m.b.v. iemand die met hen meeloopt en aanwijzingen geeft. Bij deze variant heb je totaal dus vier jongeren nodig. De twee personen die aanwijzingen geven, mogen de blindeman niet aanraken. Vraag aan de blindemannen of het nu makkelijker was je doel te bereiken. Geef aan dat je mensen in je omgeving nodig hebt, die je helpen je doelen te bereiken.
3. Bereiken m.b.v. iemand, die zonder dat de blindeman het weet, verkeerde aanwijzingen geeft. Vraag de blindemannen even naar de gang te gaan. Instrueer alleen de helpers: =jullie doen net of je ze goed gaat helpen, maar stuur ze juist de verkeerde kant op. Laat daarna de blindemannen weer terugkomen en ga spelen. Vraag aan de jongere waarom hij denkt dat het zo moeizaam ging. Vraag ook aan de groep wat zij denken. Geef aan dat er ook mensen in onze omgeving zijn, die ons op het eerste gezicht lijken te helpen, maar dat juist helemaal niet doen. Je kunt voorbeelden gebruiken. Loverboys, vrienden die ons vertellen dat het stoer is om te drinken, enz.
4. Moeten zelf de finish bereiken. Iemand loopt met hen mee en geeft telkens verkeerde aanwijzingen. Dit weet de blindeman. De helper mag de blindeman alle kanten opsturen, behalve de goede. Vraag de blindeman of hij nu nog wat aan zijn helper had en hoe hij er mee omging. Geef aan dat we soms weten dat we relaties hebben, die ons niet willen helpen. Die moeten we negeren. Je kunt weer voorbeelden over seks, alcohol en drugs geven.
5. Moeten de finish bereiken terwijl 1 iemand van de klas goede aanwijzingen geeft, de rest van de klas probeert, door verkeerde aanwijzingen, de geblinddoekte op een verkeerd spoor te brengen. De geblinddoekte weet van te varen wie de goede aanwijzingen geeft. Te midden van alle rumoer moeten de blindemannen goed luisteren naar wat er geroepen wordt en vooral door wie. Vraag aan de blindemannen of het moeilijk was de helper te vertrouwen en te luisteren naar zijn adviezen. Geef aan dat het zo vaak in het gewone leven gaat. We hebben allemaal mensen om ons heen. Zij geven ons allemaal adviezen. Wij moeten nu ontdekken wie ons echt wil helpen en wie niet. Daarvoor kunnen we de kenmerken van activiteit 2.2 gebruiken.

## **Aandachtspunten:**

Zorg dat het na iedere ronde steeds weer echt rustig is, zodat je uit kunt leggen wat de boodschap van de afgelopen ronde is. Als het te onrustig blijft, is deze activiteit neg wel een leuk spel, maar leren ze er niet zoveel van.

Geef steeds verschillende jongeren de gelegenheid mee te doen of te reageren.

Let op de veiligheid van de groep, ook al mogen de jongeren iemand de verkeerde kant op wijzen, toch is het van belang dat ze niet in gevaarlijke situaties terecht komen.

# Doe reLEGS

## **Variant:**

Met name bij jongere groepen zoals een basisschool kun je ook de hele groep tegelijk laten lopen of de groep opdelen in twee groepen en die per groep laten lopen:

- Verdeel de klas in twee groepen en zet iedere groep in een andere hoek van het lokaal. Laat de leerlingen terwijl ze naar die hoek lopen hun tafels en stoelen kriskras door elkaar neerzetten/neerleggen.
- Deel beide groepen allemaal een blinddoek uit.
- Wijs één groep aan die begint, de andere blijft in de hoek staan en kijken
- Geef ze twee regels mee: alle obstakels moeten blijven staan en ze moeten elkaar rustig laten lopen. (Dus niets of niemand om duwen/trekken)
- Ga zelf in een andere hoek staan en laat de beginnende groep naar jou toe komen. (Ze moeten luisteren waar je staat en dan gaan lopen)
- Doe dit vervolgens ook met de andere helft van de klas.
- Als beide geweest zijn kun je de eerste groep opdelen in tweetallen, per tweetal laat je één met en één zonder blinddoek lopen. De persoon zonder blinddoek geeft aanwijzingen aan de geblinddoekte persoon. Instrueer een of twee helpers om verkeerde aanwijzingen te geven. Ga zelf weer in een andere hoek staan en laat de groep weer kernen.
- Vervolgens doe je dit ook weer met de andere groep.
- Hierna laat je iedereen weer zitten en doe je de terugkoppeling. (Zie voorgaande omschrijving)

Op deze manier kun je de hele klas laten ervaren wat het is om met een blinddoek te lopen. Vooral jonge groepen vinden dat belangrijk. Je kunt met deze variant een hoop tijd besparen.



## 2.4.B Wind en Tegenwind

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren ervaren dat er relaties zijn die hen helpen hun doelen te bereiken en dat er relaties zijn die het bereiken van hun doelen juist in de weg staan.
- B. De jongeren kunnen bedenken hoe je kunt nagaan of relaties je helpen je doelen te bereiken of juist niet.

### Materialen:

- Een aantal rietjes; twee pingpongballetjes; plakband; 4 kaartjes (ongeveer 15 cm. breed) met op elk van de kaartjes een van de letters A, B, C of D; een aantal tafels

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Schuif een aantal tafels tegen elkaar aan, zodat er een grote tafel ontstaat.

Plak op de tafel de kaartjes met letters A, B, C en D aan de zijden van de tafel

Leg het spel uit. Het is de bedoeling dat verschillende spelers met een rietje het pingpongballetje in een van de doelen blazen. Alleen zij weten in welk doel ze moeten scoren.

Vraag 6 jongeren naar varen te komen. Fluister deze 6 jongeren in welk doel ze moeten schieten.

Vier jongeren moeten elk naar een van de vier doelen schieten.

De twee andere jongeren krijgen de opdracht te voorkomen dat het balletje in een van de doelen komt.

Leg het balletje midden op tafel. Op het woord 'af moeten alle vier de jongeren proberen het pingpongballetje in zijn/haar cirkel te blazen. Degene die het balletje als eerste in zijn cirkel heeft, heeft gewonnen. Degene die gewonnen heeft, stopt. Het spel herhaalt zich, zonder de winnaar.

Na een paar keer mogen een aantal anderen spelen. Dan krijgen weer vier jongeren de opdracht in hun eigen doel te schieten. Twee andere jongeren krijgen de opdracht te zorgen dat de bal in doel 'A' komt.

### Afronding:

Praat vervolgens na: "Hoe kwam het dat het de eerste keer zo lastig was de bal in het doel te krijgen. Hoe kwam het dat het in de tweede ronde zo makkelijk voor de jongere met doel A was? En waarom was het voor de anderen zo moeilijk?" "In onze omgeving hebben we mensen die ons tegenwerken en we hebben mensen die ons helpen onze doelen te bereiken. Het is belangrijk dat we ons ervan bewust zijn wie ons helpen en wie ons tegenwerken."

Denk er met elkaar over na hoe je kunt weten welke mensen je kunnen helpen jouw doelen te bereiken. (Dit is a.h.w. een herhaling van activiteit 2.2. Schrijf bij het reeds bedachte rijtje ook iemand die je helpt je doelen te bereiken').

## 2.4.C Een balspel vol obstakels

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren ervaren dat er in het leven allerlei obstakels kunnen zijn, die het moeilijk maken je doel te bereiken.
- B. De jongeren herkennen welke benodigdheden en obstakels uit hun eigen leven die op kunnen spelen bij het bereiken van hun doelen.
- C. De jongeren kunnen aangeven hoe karakter een rol speelt bij het wel of niet behalen van een doel.

### Materialen:

- Grote ruimte (gymzaal, plein of sportveld); twee tafels; lintjes voor de helft van de jongeren; twee verschillende ballen, die verschillen in grootte en gewicht; gymfluit.

### Tijdsduur:

- 25 minuten Zorg dat je in ieder geval ruim 5 minuten de tijd hebt om de activiteit na te bespreken.

### Instructies:

Leg voordat je naar de grote ruimte gaat, het spel uit en verdeel de klas alvast in twee groepen. Geef de personen uit de ene groep allemaal een lintje.

Jullie spelen in twee groepen tegen elkaar. Iedere groep heeft zijn eigen vangman/vrouw. Deze gaat op een tafel/stoel staan. Je scoort door de bal zo naar de vangman te gooien dat deze hem vangt. Per gevangen bal krijg je één punt. Let op! Er is een grote en een kleine bal, als je hebt gescoord met de grote bal, dan moet je daarna met de kleine bal scoren en andersom. De jongeren mogen niet lopen met de bal. De keeper mag niet van de tafel worden geduwd. Als hij bij het vangen zijn evenwicht verliest en van de tafel springt staat zijn score weer op nul. Zowel de keeper als de scheidsrechter houden de score bij.

Ga naar de andere ruimte. Hier moeten twee tafels of stoelen staan, die als 'doel' fungeren. Deze tafels of stoelen staan allebei aan een van de zijden van het speelveld tegenover elkaar.

Van iedere groep gaat de vangman/vrouw op een tafel staan.

Je geeft aan iedere groep een bal.

Pas wanneer je fluit, mogen ze gaan spelen. Grijp in als het er te fel aan toe gaat.

Leg het spel stil na een bepaalde tijd of nadat een van de groepen een bepaald aantal punten gehaald heeft. Of de tijd om is. Zet vervolgens alle jongeren voor je op de grond en bespreek het spel en de bedoeling (zie 'groepsgesprek')

Speel het spel nog een keer, maar nu met de door de jongeren bedachte spelregels. Mocht het nog frustratie geven, roep ze dan nog eens bij elkaar. Totdat de jongeren tevreden zijn met het spel, afhankelijk van de beschikbare tijd.

### Afronding:

Herinner de jongeren met de nabespreking aan de doelen, die zij zichzelf gesteld hebben. Ook bij het bereiken van hun doelen, kunnen ze allerlei obstakels tegenkomen. Vraag een paar jongeren

# Doe reLEGS

voorbeelden van obstakels te noemen. (Bijvoorbeeld ongezonde relaties, omstandigheden, je omgeving, je eigen karakter, keuzes op het gebied van risicogedrag.)

Daarnaast geven de spelregels een bepaalde veiligheid en doelmatigheid in het spel. Zo is het ook met de regels die je van thuis of op school meekrijgt, die geven je misschien net dat beetje structuur en orde wat je nodig hebt om je doel te bereiken. Wat kan je nu nog meer helpen om je doel te bereiken? Noem eens wat korte en lange termijn acties die je daarbij helpen?

Vertel dat het voor het bereiken van je doelen belangrijk is jezelf te trainen, te oefenen en obstakels te ontwijken of te overwinnen. Zeg de jongeren dat zij niet ontmoedigd moeten raken: "doorzetten en volharden vormt juist je karakter. Soms echter moet je durven je droom bij te stellen. Ook dat vraagt karakter."

## **Groepsgesprek:**

1. Wat ging er wel en wat ging er niet goed?
2. Wat was het doel van het spel?
3. Waarom was het lastig jullie doel te bereiken (wat waren obstakels)?
4. Wat kon je doen om je doel wel te bereiken?
5. Kun je spelregels bedenken, die het makkelijker maken het doel te bereiken?

## **Variatie op de activiteit:**

Je kunt de teamsamenstelling veranderen. Maak bijvoorbeeld een meisjes- en een jongensteam.

## **Aandachtspunten:**

Waak ervoor dat je wel een de boodschap toekomt. Als het te rumoerig is voor een terugkoppeling ter plekke, doe de nabespreking dan als je weer terug bent in het lokaal.

Dit spel kun je gebruiken om de jongeren even niet mentaal, maar vooral fysiek aan het werk te zetten. Ze hebben die ontlading af en toe nodig. Geef hen die ruimte dan ook.

## 2.4.D Jij, je dromen, je doelen en je obstakels

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen bedenken wat voor obstakels hen kunnen belemmeren hun doelen te bereiken.
- B. De jongeren weten wat ze kunnen doen als ze tegen obstakels aanlopen.

### Materialen:

- Bord, een stuk behang of flipover vellen.

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Gebruik, wanneer je een groot schoolbord hebt, het hele bord. Houd anders ongeveer dezelfde verhoudingen aan. Teken op het linkerdeel van het bord een poppetje en zet er 'JII' onder. Teken op het rechterdeel van het bord een praatwolk, en schrijf hier wat van de dromen op die de jongeren in activiteit 2.3.A bedacht hebben. Of plak hierin de post-its met de dromen.

Schrijf op het midden van het bord onderaan het woord benodigheden neer. Bedenk als groep wat je nu allemaal nodig hebt om je dromen te verwezenlijken. Bespreek een paar items van het bord. Wat zou daarin een obstakel kunnen zijn om je droom te bereiken?

Wat zijn korte en lange termijn acties die nodig zijn om eventuele obstakels te overwinnen of om de benodigheden in te zetten? Schrijf deze op in het middelste vak Vertel dat het voor het bereiken van je doelen belangrijk is jezelf te trainen, te oefenen en obstakels te ontwijken of te overwinnen. Zeg de jongeren dat zij niet ontmoedigd moeten raken: "doorzetten en volharden vormt juist je karakter. Soms echter moet je durven je droom bij te stellen. Ook dat vraagt karakter."

### Aandachtspunten:

Wanneer je de vereenvoudigde versie van activiteit 2.3 neemt (met de praatwolk), kun je beide activiteiten vloeiend in elkaar over laten lopen. De jongeren mogen een droom noemen. Deze schrijf je allemaal op het rechterdeel van het bord in het praatwolkje. Vervolgens ga je verder zoals bij de instructies is beschreven.

Deze activiteit is goed te gebruiken bij de terugkoppeling van een obstakel spel m.b.v. deze vorm kun je mooi de brug slaan naar de praktische toepassing van de ervaringen uit het obstakelspel

## 2.5.A Karaktertest

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen kenmerken van een goed karakter benoemen.
- B. De jongeren begrijpen het verband tussen relaties en karaktervorming.
- C. De jongeren krijgen zicht in hun eigen karakterontwikkeling.

### Materialen:

- Werkblad 2.5.A en het L.E.G.S.-materiaal

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Hiervan zijn 15 minuten nodig om uit te leggen wat karaktervorming is en wat de invloed van relaties op je karaktervorming is. 10 minuten zijn bedoeld om de karaktertest in te vullen en 5 minuten zijn nodig om deze na te kijken.

### Instructies:

Het woord 'karakter' gebruiken we regelmatig en we doen dan allemaal of we weten wat het betekent. Maar wat bedoelen we eigenlijk als we zeggen dat iemand een goed karakter heeft?" Laat de jongeren hier even op reageren.

Vervolgens vertel je waar een karakter uit bestaat: wil, verstand en de keuze die je daarbij maakt. Benadruk hierbij dat het telkens om het maken van keuzes gaat. Een karakter is te veranderen, maar dat vraagt wel keuzes en inspanning. Een stukje karaktervorming. Vertel dat een gezond ontwikkeld karakter helpt je L.E.G.S. op een gezonde manier in balans te houden. Gebruik wat voorbeelden en laat zien water met verschillende karaktereigenschappen gebeurt. Als iemand niet wil afkijken bij een moeilijke repetitie, wordt hij gevormd op het vlak van eerlijkheid. Als iemand opkomt voor een jongen die vaak gepest wordt, wordt hij gevormd op het vlak van moed. Als iemand zijn ouders niet uitscheldt als hij boos is, wordt hij gevormd op het vlak van respect. Zo wordt je op verschillende karaktereigenschappen gevormd. En dat maakt dat jij stabiel gaat staan op je L.E.G.S.

Je kunt ervoor kiezen hier met de groep nog wat mee te spelen. Hoe kan karakter bijdragen aan onstabiele L.E.G.S.? Wat is ervoor nodig om je karakter te laten vormen? Vertel de groep dat relaties belangrijk zijn om ons karakter te vormen. Schrijf dit ook bij het rijtje dat je bij activiteit 2.2.A samen met de groep had opgesteld. Zeg dat we nu heel veel over karakter gepraat hebben, maar dat het natuurlijk ook goed is te weten hoe het er nu met ons karakter voorstaat.

Zet ze aan het werk met de karaktertest van werkblad 2.5.A. Vertel van tevoren hoeveel minuten de tijd ze krijgen. De jongeren moeten niet te lang over ieder antwoord nadenken, maar ze moeten aankruisen wat het eerst in hen op komt. Wanneer de eerste leerlingen klaar zijn, kun je ze uitleggen hoe ze, aan de hand van het antwoordenvol, hun score kunnen bepalen. Geef op een gegeven moment aan wanneer iedereen moet gaan nakijken.

Bespreek een of meerdere eigenschappen. Bijvoorbeeld de eigenschap 'Moed', je hebt immers moed nodig om weerbaar te zijn.

# Doe reLEGS

**Afronding:**

"Je hebt nu kunnen zien hoe het er met je karakter voorstaat, wat al heel goed gaat en waar je nog in kan groeien of waar je in gevormd kan worden. Misschien herken jij Je heel erg in het testje, misschien ook wel niet. Een testje is altijd een momentopname. Een test zegt vaak ook iets over hoe jij over jezelf denkt. Maar je leven lang wordt je gevormd in je karakter. Een sterk karakter is belangrijk om de LEGS in een gezonde balans te behouden."

**Aandachtspunten:**

De jongeren met een wat hoger niveau zullen het leuk vinden bij dit blokje de nodige informatie te krijgen. Jongeren met een lager niveau zullen wellicht moeite blijven houden om het abstracte begrip 'karakter' te begrijpen. Voorbeelden zijn daarom erg belangrijk. In dit half uur is een heleboel te doen. Zorg voor een strakke planning en bespreek 1 eigenschap klassikaal, laat ze de rest eventueel invullen of nakijken op een moment waar wat tijd over is.

Relatieveer de uitkomst van de karaktertest. Het is een momentopname.

# Doe reLEGS

## Werkblad 2.5.A

EERLIJKHEID	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Ik vertel mijn ouders de waarheid.			
2. Ik vertel de waarheid op school.			
3. Ik spiek bij toetsen.			
4. Ik steel wel eens wat uit een winkel.			
5. Ik meld oneerlijk gedrag van anderen bij leraren.			
6. Ik vertel mijn vrienden/vriendinnen de waarheid.			
7. Ik overdrijf over wat ik heb gepresteerd.			
8. Ik verberg mijn fouten het liefst, alsof ik het niet heb gedaan.			
9. Ik beloof iets te doen, maar dan 'vergeet' ik het.			
10. Ik lieg tegen andere mensen.			
<b>Je totaalscore voor Eerlijkheid</b>			

RESPECT	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Ik respecteer mijn ouders met wat ik doe en wat ik zeg.			
2. Ik lees andermans privé berichten, dagboek of iets dergelijks.			
3. Ik doe brutaal als ik het ergens niet mee eens ben.			
4. Ik spreek met meer respect tegen volwassenen dan tegen jongeren.			
5. Ik val anderen wel eens in de rede.			
6. Ik voel me beter dan anderen.			
7. Ik gebruik dingen van anderen zonder het te vragen.			
8. Ik heb respect voor mijn eigen lichaam en probeer gezond te leven.			
9. Ik roddel over anderen.			
10. Ik gehoorzaam mijn ouders.			
<b>Je totaalscore voor Respect</b>			

MOED	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Bepaalde dingen doe ik niet, omdat ik dat dan vast fout doe.			
2. Ik kom op voor de dingen waar ik in geloof!			
3. Ik geef mijn fouten gemakkelijk toe.			
4. Als de groep iets doet wat niet oké is, doe ik ook mee.			
5. Ik kies vaak de 'gemakkelijke weg', ook als het niet eerlijk is.			
6. Ook als ik word uitgelachen, ga ik gewoon door.			
7. Ik grijp in als ik zinloos geweld zie.			
8. Ik drink, rook of gebruik drugs.			
9. Ik vraag gemakkelijk om hulp.			
10. Als dingen niet lukken, heb ik er geen zin meer in en stop ik er mee.			
<b>Je totaalscore voor Moed</b>			

# Doe reLEGS

ZELFBEHEERSING	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Ik overdrijf nog weleens in hoe ik doe.			
2. Als ik boos ben of aangevallen word, slaan bij mij de stoppen door.			
3. Ik zorg dat ik de juiste keuzes maak in mijn leven.			
4. Ik stel lastige klusjes gemakkelijk uit tot later.			
5. Ik doe waar ik zelf zin in heb.			
6. Ik houd me niet altijd aan de regels op school.			
7. Ik gedraag me netjes, zolang anderen naar me kijken.			
8. Ik kan mezelf beheersen als ik boos ben op iemand in mijn familie.			
9. Ik blijf kalm, ook al voel ik me boos van binnen.			
10. Ik laat me niet gek maken door mijn omgeving.			
<b>Je totaalscore voor Zelfbeheersing</b>			

RECHTVAARDIGHEID (=doen wat goed en eerlijk is)	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Ik praat wel eens achter iemands rug om.			
2. Ik hoef niet alle kanten van het verhaal te horen, voor ik een mening heb.			
3. Ik kom op voor iemand die gepest wordt.			
4. Ik probeer mijn fouten te verbergen.			
5. Ik behandel mensen verschillend omdat ze er anders uitzien.			
6. Ik deel graag met anderen.			
7. Ik probeer de waarheid boven water te krijgen.			
8. Ik houd rekening met de gevoelens van anderen.			
9. Ik kom voor mijn rechten en die van anderen op.			
10. Ik zeg het tegen anderen als ik vind dat ze iets goed doen of kunnen.			
<b>Je totaalscore voor Rechtvaardigheid</b>			

BESCHEIDENHEID	VAAK	SOMS	NOOIT
1. Ik vind mezelf belangrijker dan de meeste anderen.			
2. Ik heb kritiek op wat anderen doen of zeggen.			
3. Ik leer van mijn eigen fouten.			
4. Ik vertel aan iedereen hoe geweldig ik ben.			
5. Ik doe dingen om op anderen indruk te maken.			
6. Ik vraag anderen om hulp als ik dat nodig heb.			
7. Ik ben blij met wat anderen bijdragen, wanneer we moeten samenwerken.			
8. Ik let op de fouten die anderen maken.			
9. Ik maak me zorgen over wat anderen van mij denken.			
10. Ik verwacht van anderen dat ze alles goed doen.			
<b>Je totaalscore voor Bescheidenheid</b>			



# Doe reLEGS

	VAAK	SOMS	NOOIT
<b>Verantwoordelijkheid</b>			
1. Docenten en ouders kunnen op mij rekenen.			
2. Ik draag de consequenties van mijn eigen fouten.			
3. Ik houd me aan mijn afspraken en beloften.			
4. Ik verontschuldig mij snel om maar van gezeur af te zijn			
5. Ik doe dingen zo goed als ik kan.			
6. Ik beloof dingen die ik eigenlijk niet kan.			
7. Ik pak veel zaken op alsof het een grap of een spel is.			
8. Ik maak mijn werk thuis en op school altijd af.			
9. Ik zorg ook voor jongere kinderen (bijv. broertjes en zusjes).			
10. Ik kom overal op tijd.			
<b>Je totaalscore voor Verantwoordelijkheid</b>			

	VAAK	SOMS	NOOIT
<b>Vriendelijkheid</b>			
1. Ik wil dat het goed gaat met mijn familie en vrienden.			
2. Ik help en ondersteun een verdrietige vriend(in).			
3. Ik bedenk dingen die anderen blij maken.			
4. Ik kan gemene opmerkingen goed inslikken.			
5. Ik mishandel dieren.			
6. Ik plaag iemand die ik niet mag.			
7. Ik negeer iemand die anders is.			
8. Ik verwacht wel iets terug als ik hulp aanbied.			
9. Ik ben alleen een vriend voor mijn vrienden.			
10. Ik herinner anderen regelmatig aan wat ik heb gepresteerd.			
<b>Je totaalscore voor Vriendelijkheid</b>			

Neem de scores van de karaktereigenschappen over in de onderstaande tabel.

	Jouw score	Is er werk aan de winkel nodig?	Kruis aan met welke karaktereigenschap je de komende maand aan de slag wilt gaan.
<b>Eerlijkheid</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Respect</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Moed</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Zelfbeheersing</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Rechtvaardigheid</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Bescheidenheid</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Verantwoordelijkheid</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>
<b>Vriendelijkheid</b>		O ja O nee	<input type="checkbox"/>

# Doe reLEGS

Neem de punten over van de vakjes die je hebt aangekruist bij de karaktertest. Tel de punten bij elkaar op en kijk hoeveel je voor elk onderdeel hebt gescoord.

EERLIJKHEID	V	S	N
1.	3	2	1
2.	3	2	1
3.	1	2	3
4.	1	2	3
5.	3	2	1
6.	3	2	1
7.	1	2	3
8.	1	2	3
9.	1	2	3
10.	1	2	3

MOED	V	S	N
1.	1	2	3
2.	3	2	1
3.	3	2	1
4.	1	2	3
5.	1	2	3
6.	3	2	1
7.	3	2	1
8.	1	2	3
9.	3	2	1
10.	1	2	3

RECHTVAARDIGHEID	V	S	N
1.	1	2	3
2.	1	2	3
3.	3	2	1
4.	1	2	3
5.	1	2	3
6.	3	2	1
7.	3	2	1
8.	3	2	1
9.	3	2	1
10.	3	2	1

VERANTWOORDELIJKHEID	V	S	N
1.	3	2	1
2.	3	2	1
3.	3	2	1
4.	1	2	3
5.	3	2	1
6.	1	2	3
7.	1	2	3
8.	3	2	1
9.	3	2	1
10.	3	2	1

RESPECT	V	S	N
1.	3	2	1
2.	1	2	3
3.	1	2	3
4.	3	2	1
5.	1	2	3
6.	1	2	3
7.	1	2	3
8.	3	2	1
9.	1	2	3
10.	3	2	1

ZELFBEHEERSING	V	S	N
1.	1	2	3
2.	1	2	3
3.	3	2	1
4.	1	2	3
5.	1	2	3
6.	1	2	3
7.	1	2	3
8.	3	2	1
9.	3	2	1
10.	3	2	1

BESCHEIDENHEID	V	S	N
1.	1	2	3
2.	1	2	3
3.	3	2	1
4.	1	2	3
5.	1	2	3
6.	3	2	1
7.	3	2	1
8.	1	2	3
9.	1	2	3
10.	1	2	3

VRIENDELIJKHEID	V	S	N
1.	3	2	1
2.	3	2	1
3.	3	2	1
4.	3	2	1
5.	1	2	3
6.	1	2	3
7.	1	2	3
8.	1	2	3
9.	1	2	3
10.	1	2	3

## score

25-30	Je bent echt een voorbeeld voor anderen!
20-24	Je gaat goed!
10-19	Werk aan de winkel. Daag jezelf uit!

## 2.5.B Kernkwaliteiten

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen kenmerken van hun karakter benoemen.
- B. De jongeren begrijpen het verband tussen kernkwaliteiten en valkuilen.
- C. De jongeren krijgen zicht op hun uitdaging en hoe ze zich in hun karakter kunnen ontwikkelen.

### Materialen:

- Het L.E.G.S. materiaal; werkblad 2.5.B voor iedere leerling; infoblad 2.5.B voor jezelf of ook voor iedere leerling.

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Hiervan zijn 5 minuten om het werkvel uit te leggen. 10 minuten om het werkvel in te vullen en vervolgens zijn er 5 minuten nodig om het verschil uit te leggen tussen kernkwaliteiten en valkuilen. De jongeren vullen hun kwaliteiten en valkuilen in op het werkblad in 5 minuten. Ter afsluiting wordt er 5 minuten gesproken over karaktervorming en de uitdagingen.

### Instructies:

Het woordje 'karakter' gebruiken we regelmatig en we doen dan allemaal of we weten wat het betekent. Maar wat bedoelen we eigenlijk als we zeggen dat iemand een goed karakter heeft?" De jongeren mogen reageren. Laat de jongeren voor zichzelf 5 karaktereigenschappen omcirkelen op het werkvel. Noem daarbij nog NIET het verschil in de kleur cursief en vet, maar laat ze voor zichzelf eens nadenken over eigenschappen van zichzelf

Leg het verschil uit tussen kernkwaliteiten en valkuilen. De kernkwaliteiten zijn eigenlijk de karaktereigenschappen die iemand heeft. Je kernkwaliteit kan 'iets te' worden, eigenlijk schiet je dan door in die bepaalde kernkwaliteit. Dit wordt dan iemands valkuil. Je kan dit concreet maken aan de hand van wat voorbeelden: Je kwaliteit is EERLIJKHEID: als je in het eerlijk zijn te veel doorschiet kan je bot overkomen (niet fijngevoelig). Je kwaliteit is BEScheidenHEID: als je in bescheidenheid teveel doorschiet kun je gesloten/verlegen/geremd worden (minimaliseert jezelf). Je kwaliteit is DAADKRACHT (veel energie): als je hierin teveel doorschiet kan je drammerig/agressief worden. Je kwaliteit is ZORGVULDIG als je hierin teveel doorschiet kan je pietluttig (zeurderig) worden. Er kunnen dus verschillende vervormingen zijn bij een kernkwaliteit. Bepaal voor jezelf een vervorming die je bij jezelf hebt ontdekt en leg dit goed uit.

Let op: je moet dit niet zwart/wit zien. Dus nu ben ik goed of ben ik fout!

Wanneer je ontdekt (vaak aan je gedrag) hoe je doet, moet je eigenlijk terug redeneren. Ik gedraag mij bijvoorbeeld erg drammerig, komt dat misschien omdat ik veel energie heb (daadkracht). De blauwe eigenschappen die de jongeren omcirkelt hebben staan voor de kern kwaliteiten, de groene eigenschappen staan voor de zogenaamde valkuilen. Laat de jongeren hun eigenschappen invullen in het schema. Sommige zullen vaker hun valkuil benoemen, anderen hebben zicht op hun kernkwaliteiten.

Laat de jongeren de kernkwaliteiten omschrijven bij de, door hen omcirkelde, valkuilen. En valkuilen bij de, door hen omcirkelde, kernkwaliteiten. Laat ze deze invullen op het schema, zodat de jongeren op deze manier inzicht krijgen in hun kernkwaliteiten en valkuilen.

Vervolgens vertel je wat een goed karakter is. Benadruk hierbij dat het telkens om het maken van keuzes gaat. Een karakter is te veranderen, maar dat vraagt wel keuzes en inspanning.

# Doe reLEGS

Karaktervorming kan je omschrijven als een uitdaging die ontstaat wanneer je vaak in je valkuil terecht komt. Laat de jongeren voor zichzelf benoemen wat hun uitdaging is en op welk vlak ze gevormd kunnen worden in hun karakter.

Vertel dat je een gezond ontwikkeld karakter helpt je L.E.G.S. op een gezonde manier in balans te houden. Je kunt ervoor kiezen hier met de groep nog wat mee te spelen. Hoe kan karakter bijdragen aan L.E.G.S. die uit balans zijn? Wat is ervoor nodig om je karakter te laten vormen?

Vertel de groep dat relaties belangrijk zijn om ons karakter te vormen (zie achtergrondinformatie). Schrijf dit ook bij het rijtje dat je bij activiteit 2.2. Samen met de groep had opgesteld.

## **Afronding:**

"Je hebt nu inzicht gekregen in je karakter, wat je kernkwaliteiten en je valkuilen zijn. Deze opdracht is altijd iets van een moment. Een test zegt vaak ook iets over hoe jij over jezelf denkt. Iedereen heeft vast en zeker nog wel een eigenschap waar een uitdaging ligt, oftewel waar je in kan groeien of waar in je gevormd kan worden!"

## **Aandachtspunten:**

De jongeren met een wat hoger niveau of een oudere leeftijd zullen deze activiteit makkelijker uit kunnen voeren. Jongeren met een lager niveau zullen wellicht moeite blijven houden om het abstracte begrip 'karakter' te begrijpen. Maar ook om het verschil te duiden tussen kernkwaliteiten en valkuilen. Voorbeelden zijn daarom erg belangrijk.

In dit half uur is een heleboel te doen. Zorg voor een strakke planning en bespreek verschillende eigenschappen klassikaal, ook interactief. En zet de jongeren vervolgens aan de slag met hun eigen kernkwaliteiten en valkuilen.

Relatieveer de uitkomst van de karaktertest. Het is een momentopname.

# Doe reLEGS

## Werkblad 2.5.B

**Idealistisch** | **Nederig** | *Arrogant* | **Ambitieuus** | *Beïnvloedbaar* |  
*Onderdanig* | **Avondtuurlijk** | *Onvoorzichtig* | **Bedachtzaam** | *Aarzelend*  
| **Belangstellend** | *Oppervlakkig* | **Bemiddelaar** | *Bevooroordeeld* |  
**Betrouwbaar** | *Star* | **Creatief** | *Bemoeizuchtig* | **Direct** | *Brutaal* |  
**Doorzetter** | **Vrolijk** | *Ongedisciplineerd* | **Duidelijk** | *Vaag* | **Eerlijk** |  
*Drammerig* | *Enthousiast* | *Te Kritisch* | **Flexibel** | *Weet te misleiden* |  
**Gul** | *Fantatiek* | **Handig** | *Geen 'nee' kunnen zeggen* | **Ijverig** | *Waait  
met alle winden mee* | **Humoristisch** | *Afstandelijk* | **Gedisciplineerd** |  
**Zelfstandig** | *Bazig* | **Genieter** | *Naïef* | **Gevoelig** | *Wispelturig* |  
**Gemoedelijk** | *Slordig* | **Initiatiefrijk** | *Cynisch* | **Intelligent** | *Bot* | **Goed  
kunnen analyseren** | *Egoïstisch* | **Goed kunnen luisteren** | *Meegand* |  
**Relativeren** | *Onverschillig* | *Krachtig* | *Opschepperig* | **Makkerlijke  
prater** | *Pessimistisch* | **Moedig** | *Overgevoelig* | **Nieuwschierig** | *Streng*  
| **Nuchter** | *Overmoedig* | **Rustig** | *Verkwistend* | **Openhartig** |  
*Opdringerig* | **Optimistisch** | *Slordig* | **Ordelijk** | **Respectvol** | *Saai* |  
**Spontaan** | *Ongeduldig* | **Tevreden** | *Onrustig* | **Toegewijd** |  
**Zelfverzekerd** | *Loslippig* | **Vastberaden** | *Koppig* | **Verantwoordelijk** |  
**Vriendelijk** | **Overtuigend**

# Doe reLEGS

## Infoblad 2.5.B

### Kernkwaliteiten:

- Kleuren de mens: het is de specifieke sterkte waar we bij iemand direct aan denken.
- Zijn bijzondere vaardigheden waarvan we vaak zeggen; 'Dat kan toch iedereen!'
- Zijn altijd aanwezig, maar we kunnen hem wel verstoppen of verborgen houden.
- Zijn níét aangeleerd, maar zijn wel te ontwikkelen.

### Valkuil:

- Is een vervorming, oftewel iets teveel van het goede.
- Juist datgene wat de desbetreffende persoon dikwijls als etiket opgeplakt krijgt.
- Het negatieve is makkelijker te noemen.

### Uitdaging:

De positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Het is van belang de balans tussen de kernkwaliteit en de uitdaging te vinden. Een kernkwaliteit kan samengaan met een uitdaging! Zoals geduldige daadkracht, niet om minder daadkrachtig te worden!

### Allergie:

De valkuil en de allergie van iemand is vaak een bron van conflicten, irritaties en spanningen voor de omgeving. Je handelt vanuit een bepaalde vanzelfsprekendheid, omdat jij bent wie je bent. Maar voor de omgeving hoeft dat niet diezelfde lading te hebben. Waar jij misschien daadkrachtig bent, maar iemand anders dat niet geleerd heeft kan dat irritatie opleveren. Dan kan het dus een uitdaging zijn om geduldig en voorzichtig de ander daarin te begeleiden.

### Voorbeelden:

Kernkwaliteit	Valkuil
Daadkracht	Drammerigheid
Allergie	Uitdaging
Passiviteit	Geduld

Kernkwaliteit	Valkuil
Moed/ toewijding	Roekeloosheid
Allergie	Uitdaging
Berusting	Voorzichtigheid / bedachtzaamheid

Let op: Bij elke kernkwaliteit kunnen verschillende vervormingen zijn. Omdat jij anders bent dan anderen kan de lijst niet concreet gemaakt worden. Maak de lijst zelf compleet, gebruik daarvoor het werkblad.

# Doe reLEGS

## Mogelijke combinaties

<u>Kernkwaliteit</u>	<u>Mogelijke vormgeving</u>	<u>Kernkwaliteit</u>	<u>Mogelijke vormgeving</u>
<b>Ambitieuw</b>	-> Arrogant	<b>Krachtig</b>	-> Bazig
<b>Analytisch</b>	-> Te kritisch	<b>Levendig</b>	-> Wispelturig
<b>Avontuurlijk</b>	-> Onvoorzichtig	<b>Prater</b>	-> Loslippig
<b>Bedachtzaam</b>	-> Aarzelend	<b>Mild</b>	-> Naïef
<b>Belangstellend</b>	-> Bemoeizuchtig	<b>Moedig</b>	-> Brutaal/Roekeloos
<b>Bemiddelaar</b>	-> Bazig/Bevooroordeeld	<b>Nieuwsgierig</b>	-> Onvoorzichtig/ Bemoeizuchtig
<b>Betrouwbaar</b>	-> Naïef/verward	<b>Nuchter</b>	-> Afstandelijk/Saai
<b>Creatief</b>	-> Overmoedig	<b>Openhartig</b>	-> Loslippig
<b>Direct</b>	-> Bot	<b>Oplettend</b>	-> Kritisch/Overbezorgd
<b>Doorzetter</b>	-> Drammer	<b>Optimistisch</b>	-> Onverschillig
<b>Duidelijk</b>	-> Onverschillig/Pessimistisch	<b>Ordelijk</b>	-> Star/Ongeduldig
<b>Eerlijk</b>	-> Cru	<b>Praktisch</b>	-> Onverdraagzaam/ Wispelturig
<b>Enthousiast</b>	-> Fanatiek	<b>Respectvol</b>	-> Onderdanig/Geremd/ Beïnvloedbaar
<b>Flexibel</b>	-> Waait met alle winden mee	<b>Rustig</b>	-> Lui/Saai
<b>Gedisciplineerd</b>	-> Star	<b>Spontaan</b>	-> Overmoedig/Slordig
<b>Gemoedelijk</b>	-> Ongedisciplineerd	<b>Tactvol</b>	-> Gemeen
<b>Genieter</b>	-> Kan geen nee zeggen/ opschepper	<b>Tevreden</b>	-> Geen nee zeggen/Naïef/ Passief
<b>Gevoelig</b>	-> Lichtgeraakt/Overgevoelig	<b>Toegewijd</b>	-> Opdringerig/onderdanig
<b>Gul</b>	-> Verkwistend	<b>Vastberaden</b>	-> Onredelijk/Koppig
<b>Handig</b>	-> Opschepperig/slordig/ te kritisch	<b>Veelzijdig</b>	-> Wispelturig
<b>Humoristisch</b>	-> Cynisch	<b>Verantwoordelijk</b>	-> Bot/Star/Cynisch/Streng
<b>Idealistisch</b>	-> Koppig/bevooroordeeld/ Star	<b>Verdraagzaam</b>	-> Waait met alle winden mee
<b>IJverig</b>	-> Opschepper/Onrustig/ Wispelturig	<b>Vriendelijk</b>	-> Meegaand
<b>Initiatiefrijk</b>	-> Ongeduldig	<b>Vrolijk</b>	-> Oppervlakkig/onverschillig
<b>Inspirerend</b>	-> Opdringerig	<b>Overtuigingen</b>	-> Misleidend
<b>Intelligent</b>	-> Arrogant	<b>Zelfstandig</b>	-> Afstandelijk/Egoïstisch
<b>Luisterend</b>	-> Kortzichtig/ Bevooroordeeld	<b>Zelfverzekerd</b>	-> Arrogant
<b>Onderscheiden</b>	-> Overgevoelig	<b>Samenhangend</b>	-> Bevooroordeeld/ Kan slecht luisteren
<b>Relativerend</b>	-> <i>Onverschillig</i>	<b>Zorgvuldig</b>	-> Pietluttig

## 2.5.C Karakterknoop

### Doel van de activiteit:

- Jongeren ervaren en worden zich bewust van de invloed van verschillende karaktereigenschappen op het groepsproces en het uitvoeren van de opdracht.

### Materialen:

- Per groepje van 8 personen: 4 stukken pinkdik touw van 2,5 m1 lang, opdrachtkaartjes (zie bijlage).

### Tijdsduur:

- 20 minuten Waarvan ongeveer 10 minuten Speeltijd en 10 minuten nabespreking.

### Instructies:

Je kunt 6 of 8 jongeren uit de groep dit spel laten spelen en de rest laten observeren. Je kunt er ook voor de kiezen om de hele groep op te delen in groepjes van 6 of 8 jongeren (Je hebt groepjes van even aantallen nodig). Geef het groepje per tweetal één touw. Iedere jongere houdt dit touw aan het einde vast en mag dit gedurende het spel niet meer loslaten. Zet de jongeren in een kring met de gezichten naar het midden van de kring. Degene die hetzelfde touw vasthouden staan recht tegenover elkaar.

Geef de groep even tijd om met elkaar in het midden de touwen in de knoop te maken. Dit doen ze door de touwen onder en over elkaar heen te doen. Let op, de touwen mogen niet worden losgelaten.

Als er een grote knoop is ontstaan geef je ieder lid van de groep een opdrachtkaart. Laat ze deze lezen. Check of ze het begrijpen. Geef aan dat de jongeren wel mogen praten maar niets over hun opdracht zeggen, geef het sein: "Zorg dat jullie zo snel mogelijk de touwen weer uit de knoop hebben. Iedereen voert daarbij zijn eigen opdracht uit!" Laat de groep hun gang gaan en moedig ze aan of frustreer ze juist zodat de 'karakters boven komen drijven'.

Leg na een paar minuten het spel stil en vraag aan de groep aan de kijkers wat hen opvalt. Wat zie je gebeuren? Welke karaktereigenschappen zien je? Wat heeft dit voor effect op de groep?

### Nabespreking:

Wat denk je, welke opdracht had hij/zij? Waarom denk je dat? Klopt dat?

Wat vond je ervan? Welk gevoel en welke gedachten had je erbij?

Welke invloed heeft zo'n karaktereigenschap nu voor het uitvoeren van de opdracht?

### Aandachtspunten:

Het kan juist leuk zijn om jongeren een opdrachtkaart te geven die tegengesteld is aan hun eigen karakter. Hiermee daag je ze uit tot bewustwording en vorming.

Houd rekening met de eigen karakters: als het te heftig wordt, grijp dan in. Afhankelijk van de veiligheid in de groep kun je dat dan ook weer gebruiken in het groeps gesprek.



# Doe reLEGS

## Bijlage

- Geduldig* - Je stelt je geduldig op en komt pas in actie als anderen dat vragen. Je mag met je touw alleen onderlangs.
- Dominant* - Je neemt de leiding en bepaalt wat de anderen moeten doen. Je mag met je touw alleen bovenlangs.
- Vriendelijk* - Je denkt mee en helpt mee, je probeert de opdracht zo goed mogelijk te doen. Je mag met het touw onder- en bovenlangs.
- Dwarssligger* - Je wil het altijd anders dan de rest. Je mag met je touw onderlangs en bovenlangs, zorg dat de knoop in het touw blijft
- Eerlijk* - Je geeft eerlijk je mening over water gebeurt en je werkt goed mee aan de opdracht. Je mag met je touw boven- en onderlangs.
- Enthousiast* - Je vind dit echt superleuk en wil dit heel goed doen. Je laat dit duidelijk merken. Je mag met je touw boven- en onderlangs.
- Respect* - Je hebt respect voor iedereen en zegt steeds wat anderen goed doen. Je helpt goed mee. Je mag met je touw boven- en onderlangs.
- Manmoediger* - Je moedigt iedereen aan om het goed te doen. Je vergeet om zelf ook mee te doen. Je mag met je touw alleen onderlangs.

## 2.5.D Hoe sterk ben jij?

### Doel van de activiteit:

- De jongeren kunnen op het gebied van eigenschappen benoemen wanneer iemand een sterk of zwak karakter heeft (goed te gebruiken als inleiding op 2.5a of 2.5b)

### Materialen:

- 4 anderhalf liter plastic flessen met dop, water, stopwatch.

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Vul de flessen helemaal vol met water. Dop erop! Daag twee jongeren uit om de flessen te heffen. De jongeren houden de flessen bij de dop vast! Armen helemaal gestrekt op schouderhoogte voor zich houden. Timen hoe lang ze het vol kunnen houden. Meestal niet langer dan 3 minuten. Tenzij ze heel veel spierkracht hebben. Jongens kunnen het langer volhouden dan meisjes (m.u.v., meisjes die aan bodybuilding doen). Een leuk jongen/meiden verschil om later op terug te kernen in module 5. Na het eerste stel nog een paar uitdagen. Meestal wil men dit graag meedoen. Haal ze over als ze timide zijn. Jongens zijn sowieso erg competitief.

Terwijl ze bezig zijn aan de klas vragen wat er voor nodig is om dit vol te kunnen houden. Antwoorden zijn: kracht, doorzettingsvermogen, training, concentratie etc.

### Doorvragen met:

- Hoe komt het dat de een het langer vol kan houden? (Antwoord: die is sterker)
- Waarom is hij/zij sterker? (Antwoord: meer spierkracht)
- Hoe komt zij daaraan? (Antwoord: training)
- Wat voor training? (Richt je op een kandidaat en verifieer of het echt zo is.)
- Wat heb je nog meer nodig dan alleen spierkracht om vol te kunnen houden? (Antwoord: doorzettingsvermogen, geduld, mentale kracht. Etc.)

De bedoeling is ze te leiden naar de karaktereigenschappen. Dat sterk zijn niet alleen iets is wat te maken heeft met spierkracht (de L) maar ook te maken heeft met hoe je je kunt beheersen, volharding, uitdaging om je doel te bereiken (de G) En dat je leert om niet uit te gaan van je emoties (oei dit doet pijn), maar om je gedachten erover te bepalend te laten zijn (geestkracht)

### Afronding:

'We hebben nu gezien dat er meer komt kijken om sterk te zijn. Je kunt lichamelijk sterk zijn, maar ook leren om dat emotioneel, geestelijk en zelfs sociaal (vaardig) te worden. Daar heb je verschillende karaktereigenschappen bij nodig. We hebben er verschillende genoemd. Laten we nu eens kijken hoe jullie ervoor staan met je karakter "

## 2.6.A Rollenspelen goede vriendschap

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen in allerlei praktijksituaties beslissen of zij met een goede relatie te maken hebben.

### Materialen:

- Rode en groene kaartjes (voor iedere jongere één); voor ieder groepje uitgewerkte praktijksituaties (werkblad 2.6.A).

### Tijdsduur:

- 20 minuten Hierbij is 5 minuten voor het oefenen en voorbereiden en 15 minuten voor het uitspelen bedoeld.

### Instructies:

Je vertelt dat de groep nu al veel over goede relaties weet. Vertel dat je nu gaat kijken of ze alles wat ze tot nu toe geleerd hebben ook in het echt kunnen gebruiken. De hele klas wordt in groepjes van vijf personen verdeeld. Allemaal krijgen ze een situatie die ze moeten gaan uitspelen. In ieder van die situaties draait het om relaties. De ene keer is er sprake van een goede relatie. De andere keer niet. Vertel dat de jongeren aan het uitbeelden van die relatie de meeste tijd moeten besteden.

Laat de jongeren hun stukje voorbereiden. Geef van te voren aan dat ze maar 5 minuten hebben en dat het toneelstukje zelf maar heel kort hoeft te duren (1 à 2 minuten). Loop rond en help groepjes die moeilijk op gang kunnen komen.

Laat de groepjes een voor een hun situatie voor in de klas uitspelen. Als een groepje klaar is, mogen alle andere jongeren een rood of een groen kaartje opsteken. Het rode kaartje steken ze op wanneer er volgens hen sprake was van een ongezonde relatie. Het groene kaartje steken ze op wanneer er wel sprake was van een gezonde relatie. Vraag aan een aantal jongeren waarom zij een rood of een groen kaartje opgestoken hebben. Vraag tenslotte aan het groepje dat gespeeld heeft of het volgens hen een goede of een slechte relatie was en waarom.

### Aandachtspunten:

Jongeren vinden het leuk zich te mogen verkleeden tijdens toneelstukjes. Dit zorgt er wel voor dat de activiteit een stuk meer tijd gaat kosten en je veel meer spullen moet regelen. Je kunt ook voor wat kleine attributen zorgen die erg goed bij de verschillende stukjes passen, zoals een pet, een grote nep spin, enz. Hoe jonger de jongeren zijn, hoe moeilijker het zal zijn goed te zien wat ze nu bedoelen. Als het in een klas wat onduidelijk is, water nu uitgespeeld is, kun je de situatie achteraf laten voorlezen. Wanneer een groep erg groot of juist vrij klein is, kun je ervoor kiezen grotere of kleinere groepjes te maken.

# Doe reLEGS

## Werkblad 2.6.A

<p><b>Situatie 1</b></p> <p>Iemand uit jullie groepje vertelt dat zijn vader zijn moeder weleens slaat. Hij vindt het heel moeilijk om te vertellen en daarom vertelt hij het jullie in vertrouwen. Jullie mogen het aan niemand verder vertellen. Jullie zijn er best geschrokken van en praten er druk verder over. Eigenlijk vinden jullie het ook wel een beetje gek. Als een andere vriend er ook bij komt staan, kunnen jullie het niet laten het hele verhaal in geuren en kleuren ook aan hem te vertellen.</p>	<p><b>Situatie 2</b></p> <p>Iemand van jullie drinkt thuis regelmatig alcohol. Dat mag gewoon van zijn ouders. Jullie gaan het er met hem over hebben en vertellen hem dat hij er mee moet stoppen omdat het zo slecht voor hem is. Zo kan hij zijn doel niet bereiken!</p>
<p><b>Situatie 3</b></p> <p>Jullie staan in een groepje. Een van jullie heeft een pakje sigaretten. Die wil hij met jullie delen. Iedereen probeert het een keer, op 1 iemand na. Deze persoon vindt het slecht en wil niet. Jullie gaan hem overhalen ook te gaan roken.</p>	<p><b>Situatie 4</b></p> <p>Rond de school rijdt steeds een grote stoere jongen met een scooter. Hij zoekt contact met meisjes. Een van je vriendinnen is helemaal weg van hem. Jullie hebben het idee dat het geen goede jongen is, maar dat hij verkeerde bedoelingen met haar heeft. Jullie waarschuwen haar.</p>
<p><b>Situatie 5</b></p> <p>Jullie zijn een gezin. Jullie moeder kan heel driftig zijn. Als ze boos is, maakt ze jullie voor alles en nog wat uit. Ze zegt heel lelijke dingen over jullie. Bijvoorbeeld: ik wilde dat jullie nooit geboren waren. Jullie zijn bang voor je eigen moeder en je hebt echt niet meer het gevoel dat je uniek en waardevol bent. (Bij het uitspelen van het toneelstukje mag je geen scheldwoorden gebruiken!)</p>	<p><b>Situatie 6</b></p> <p>Iemand van jullie vriendinnengroepje is heel bang voor spinnen. Jullie kunnen dat niet zo goed begrijpen, want jullie zijn helemaal niet bang voor spinnen. Opeens zit er een grote spin vlak bij haar. Ze gilt alles bij elkaar. Jullie proberen haar weer een beetje rustig te krijgen en vangen de spin voor haar.</p>

## 2.6.B Mijn eigen relaties onder de loep

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen kritisch naar hun eigen relaties kijken en aangeven in hoeverre zij goed of slecht zijn en waarom.

### Materialen:

- Voor iedere jongere werkblad 2.6.B.

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Vertel dat we gekeken hebben naar de dromen en de doelen van de jongeren en dat we gezien hebben dat mensen kunnen helpen of tegenwerken onze doelen te bereiken. Geef de jongeren opdracht kritisch naar hun eigen relaties te kijken. Welke mensen in hun omgeving helpen nu hun doelen te bereiken en welke mensen werken eigenlijk tegen? Welke relaties helpen hen hun L.E.G.S. in balans te brengen? En welke relaties helpen hen om hun karakter te vormen?

Geef de jongeren een aantal minuten de tijd hun eigen relaties langs te gaan en deze op het werkblad in te vullen. Lang nabespreken is niet nodig. Het gaat er vooral om dat de jongeren zien van hun eigen relaties bewust zijn.

### Aandachtspunten:

De jongeren hebben deze module al vrij veel met werkbladen gewerkt. Voor de ene groep zal dit geen enkel probleem zijn. Andere groepen zullen het zat worden. Wees hier alert op. Sla als dit het geval is deze werkvorm over of kies ervoor hem mondeling in bijvoorbeeld kleine groepjes te bespreken.

## Werkblad 2.6.B

### Mijn relaties onder de loep

Relaties zijn goed als je elkaar kunt vertrouwen, als Je eerlijk bent tegen elkaar, als je met elkaar kunt lachen, als je met elkaar leuke dingen kunt doen, als je respect hebt voor elkaar, enz. in een goede relatie help je elkaar ook je doelen te bereiken en je karakter te vormen. En heb je het beste voor met elkaar.

#### Opdracht:

Kijk eens goed naar de relaties die jij hebt. Dit zijn alle mensen om jou heen met wie jij contact hebt. Welke van die relaties helpen jou je karakter te vormen en je doelen te bereiken? Welke juist niet? Denk hierbij aan mensen die je uit je vriendenkring kent, uit de buurt, van school, van je familie, van sport, enzovoorts. Schrijf de namen op van de mensen die positief of negatief invloed op jou hebben, bijvoorbeeld je vader, moeder, een vriend, klasgenoot, jeugdleider en dergelijke. En schrijf op hoe ze jou helpen of tegenwerken in het bereiken van je doelen en het vormen van je karakter.

#### Deze relaties helpen mij mijn doelen te bereiken en mijn karakter te vormen:

Naam	Waarom

#### Deze relaties helpen mij eigenlijk juist niet om mijn doelen te bereiken en mijn karakter te vormen:

Naam	Waarom

## 2.7.A Brief aan mijn mentor

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen bedenken wie zij als mentor zouden willen.
- B. De jongeren kunnen aangeven hoe een mentor hen kan helpen bij het bereiken van hun doelen en hun karaktervorming.
- C. De jongeren kunnen aangeven hoe hun vriend(in) hen kan helpen bij het bereiken van hun doelen en hun karaktervorming en hoe zij er voor hun vriend(in) willen zijn.

### Materialen:

- Infoblad 2.7.A; voor iedere jongere briefpapier.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

In deze opdracht komen allerlei elementen terug die de jongeren in de eerste twee modules geleerd hebben. Het begrip mentor is tot nu toe nog niet expliciet in de werkvormen naar voren gekomen. Toch is het wel heel belangrijk voor jongeren, een volwassene te hebben die zij in vertrouwen kunnen nemen. Leg uit wat een mentor is.

Geef de jongeren de opdracht te bedenken wie zij graag als mentor zouden willen hebben en laat hen een brief naar die persoon schrijven. Wanneer je activiteit 2.6b gedaan hebt, kun je de jongeren een volwassene van deze lijst laten kiezen. Zorg dat de jongeren in ieder geval de punten in de brief verwerken die op het infoblad genoemd staan. Het infoblad moet voor de jongeren zichtbaar zijn tijdens het schrijven, zodat het als kapstok kan functioneren. Je kunt de punten ook overschrijven op het bord/flip-over.

Zeg tegen de groep dat de brief persoonlijk is en dat ze hem aan niemand hoeven te laten lezen, behalve aan hun zelf gekozen mentor. Wanneer jongeren snel klaar zijn, krijgen ze ruimte een tweede brief aan een vriend(in) te schrijven. Moedig de jongeren aan de brief ook echt weg te geven. Vertel dat niemand het gek zal vinden zo'n brief te krijgen. Iedereen zal er heel blij mee zijn.

### Aandachtspunten:

Zeker jongere jongeren zullen op gang gebracht moeten worden. Voor hen kan de opdracht nog vrij abstract zijn. Deze brieven zullen naar jouw idee misschien ook wat minder diepgaand worden. Op zich maakt dat helemaal niets uit. Als zij hun brief weggeven aan een oudere, loopt er juist een volwassene met hen mee gedurende deze hectische periode van hun leven! Een unieke kans dus. Zorg dat jongeren niet al te lang bezig zijn een persoon te bedenken aan wie zij de brief gaan schrijven. Vaak is een eerste ingeving best een goede raadgever. Laat deze activiteit niet al te lang duren. Vraag de jongeren die niet klaar zijn de brief op een ander moment af te maken.

## Infoblad 2.7.A

Iedereen heeft goede relaties nodig!

Schrijf een brief aan iemand die jij vertrouwt. Verwerk in ie brief in ieder geval de volgende punten:

- Vertel waarom je deze brief schrijft.
- Vertel waarom je juist deze persoon gekozen hebt om je brief aan te schrijven. Waarom waardeer je deze persoon? Vertel wat je dromen en doelen zijn en hoe jij je karakter wilt vormen.

Vraag of jouw mentor jou erbij wil helpen en schrijf hoe hij/zij dat het beste kan doen.

- Zijn er nog andere dingen die je wilt vertellen? Zit je ergens mee? Ook dat kun je opschrijven.

Schrijf een brief aan een vriend(in):

- Vertel hoe jij een vriend(in) voor jouw vriend(in) wilt zijn.



## 2.7.B Profiel

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen aan anderen vertellen wat hun dromen en doelen zijn, wat hun karakter is en wat voor vriend(in) zij zoeken.
- B. De jongeren kunnen aangeven hoe zij een goede vriend(in) voor anderen kunnen zijn.
- C. De jongeren zijn in staat mensen die bij hen passen te kiezen zonder vooroordelen die zij over mensen hebben.

### Materialen:

- Voor iedereen een profiel (werkblad 2.7.B)

### Tijdsduur:

- 25 minuten Voor het schrijven van het profiel 10 minuten Voor het bekijken van de profielen en het bespreken ervan zijn ongeveer 15 minuten nodig.

### Instructies:

Vertel dat we alleen heleboel over vrienden gepraat hebben, maar dat we nu actief nieuwe vrienden gaan maken. Deel de profielen uit. Vertel de jongeren dat ze deze anoniem in moeten gaan vullen. Zet van tevoren nummers op de profielen, zodat jongeren later alleen op nummer kunnen kiezen. Vertel de jongeren dat het de bedoeling is dat niemand herkent wie welk profiel geschreven heeft. Ze mogen dus hun handschrift wat verdraaien.

Alle jongeren gaan stil aan het werk. Als ze klaar zijn, mogen ze hem bij jou inleveren. Je hangt ze vervolgens overal op in de ruimte.

De jongeren mogen rondlopen en mogen twee mensen uitkiezen met wie ze wel bevriend zouden willen zijn. Terwijl de jongeren rondlopen moet het helemaal stil zijn, zodat ze elkaar niet beïnvloeden. De nummers van de profielen die hen aanspreken, moeten ze onthouden.

Vervolgens mogen de nummers zich bekendmaken. Herinner de jongeren voordat dit gebeurt nog aan de vorige module. Iedereen is uniek. Misschien hebben zij een jongere gekozen die ze helemaal niet zo leuk vinden. Blijkbaar past die persoon toch heel goed bij hen.

Bespreek vervolgens na. Hiervoor kun je de vragen uit het groepsgesprek gebruiken. Je kunt ook andere vragen bedenken. In het gesprek moet in ieder geval naar voren komen dat vriendschap van twee kanten komt. Jij vraagt niet alleen van de ander, maar je geeft ook. Bespreek ook wat ze hier nu binnen de groep mee kunnen doen.

### Groepsgesprek:

Hoe heb jij mensen uitgekozen?

Kies je nu op een andere manier vrienden uit, dan normaal? Hoe dan?

Wat kunnen jullie hier nu mee gaan doen?

Reageer: 'In een vriendschap is het belangrijk dat je geeft en ontvangt.' Hoe kun je dit in de praktijk doen?

# Doe reLEGS

**Aandachtspunten:**

Niet iedereen zal door even veel mensen gekozen worden. Houd hier rekening mee en bereid de jongeren er op voor. Eventueel kun je achteraf bespreken hoe dit komt. Gebruik bij de jongere groepen in het nagesprek voorbeelden. Zo wordt het concreter voor hen. Je kunt het werkvel ook goed op A5-formaat kopiëren.

# Doe reLEGS

## Werkblad 2.7.B

<b>MIJN PROFIEL</b>
Dit ben ik in 1 zin:
Mijn hobby's
Mijn karakter
Mijn dromen en doelen
Dit verwacht ik van een vriend (in)
Dit mag een vriend(in) van mij verwachten
Wat ik verder nog kwijt wil is

<b>MIJN PROFIEL</b>
Dit ben ik in 1 zin:
Mijn hobby's
Mijn karakter
Mijn dromen en doelen
Dit verwacht ik van een vriend (in)
Dit mag een vriend(in) van mij verwachten
Wat ik verder nog kwijt wil is

## 2.8.A Quiz

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren krijgen inzicht of ze met dit thema in balans zijn

### Materialen

- Werkblad 2.8.A

### Instructies:

Deel na de korte uitleg de bewustwordingsquiz uit en laat de jongeren deze invullen. Na het invullen stoppen de jongeren het formulier achter in hun werkboek.

### Korte uitleg:

“Jullie krijgen na elk thema een bewustwordingsquiz. De naam zegt het al. Het gaat om bewustwording. Dat jij weet hoe jij met dit thema omgaat. Je kunt op alle vragen antwoordgeven door een kruisje te zetten in het vakje wat het best past zoals: Meestal/altijd, soms, bijna nooit of nooit. Als je dat hebt gedaan draai je het blad om. Je ziet achter elke vraag punten staan. Noteer op de voorkant in de laatste kolom de aantal punten uit het vakje dat jij hebt aangekruist. Tel vervolgens alle punten op en kijk naar je totaalscore.”

### Afronding:

0 – 15 punten	=	Goed bezig! Jou duw je niet om.
15 – 30 punten	=	Hey, je staat best stevig. Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort. Misschien even chille met Terwille?
30 – 52 punten	=	Hier valt nog wat te halen! Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen of mailen. Kijk eens op <a href="http://doe-relegs.nl">doe-relegs.nl</a>

### Aandachtspunt:

Laat de jongeren de punten niet door de klas heen roepen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. Zo houd je het veilig voor iedereen.

## Werkblad 2.8.A Quiz

<b>Bewustwordingsquiz Vriendschappen</b>		Meestal of altijd	Soms	Bijna nooit	Nooit	Punten
1	Ik vind het belangrijk dat ik mijn vrienden kan vertrouwen.					
2	Mensen begrijpen me vaak verkeerd.					
3	Als ik stomme dingen doe, durven mijn vrienden daar wat van te zeggen.					
4	Bij mijn vrienden kan ik mezelf zijn.					
5	Ik kan met mijn ouders praten over wat me bezig houdt.					
6	Ik verveel me vaak.					
7	Als ik een probleem heb, ken ik een volwassene met wie ik er over kan praten.					
8	Mijn vrienden helpen me naar mijn dromen/doelen.					
9	Als mijn vrienden iets doen wat ik niet wil, vind ik het lastig om dat te zeggen.					
10	Binnen mijn vriendengroep wordt gerookt/geblowd en/of alcohol gedronken.					
11	Ik krijg kritiek van mijn ouders op mijn vriendenkring.					
12	Ik voel me eenzaam.					
13	Ik word gepest / getreiterd.					
14	Ik heb moeite nieuwe vriendschappen aan te gaan.					
	Totaal aantal punten					

Wil je doorpraten over dit onderwerp, kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

# Doe reLEGS

	Scores Bewustwordingsquiz Vriendschappen	Meestal of altijd	Soms	Bijna nooit	Nooit
1	Ik vind het belangrijk dat ik mijn vrienden kan vertrouwen.	0	1	2	3
2	Mensen begrijpen me vaak verkeerd.	3	2	1	0
3	Als ik stomme dingen doe, durven mijn vrienden daar wat van te zeggen.	0	1	2	3
4	Bij mijn vrienden kan ik mezelf zijn.	0	1	2	3
5	Ik kan met mijn ouders praten over wat me bezig houdt.	0	1	2	3
6	Ik verveel me vaak.	3	2	1	0
7	Als ik een probleem heb, ken ik een volwassene met wie ik er over kan praten.	0	1	2	3
8	Mijn vrienden helpen me naar mijn dromen/doelen.	0	1	2	3
9	Als mijn vrienden iets doen wat ik niet wil, vind ik het lastig om dat te zeggen.	3	2	1	0
10	Binnen mijn vriendengroep wordt gerookt/geblowd en/of alcohol gedronken.	5	3	2	0
11	Ik krijg kritiek van mijn ouders op mijn vriendenkring.	3	2	1	0
12	Ik voel me eenzaam.	5	3	2	0
13	Ik word gepest / getreiterd.	5	3	2	0
14	Ik heb moeite nieuwe vriendschappen aan te gaan.	3	2	1	0
	Totaal				

0 – 15 punten = Goed bezig! Jou duw je niet om.

15 – 30 punten = Hey, je staat best stevig.  
Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort.  
Misschien even chille met Terwille?

30 – 52 punten = Hier valt nog wat te halen!  
Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen  
of mailen. Kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

## Module 3 Media

Media brengt ons een boodschap waarop we kunnen reageren. Daarnaast brengt het jongeren in contact met anderen. In onze tijd zijn media niet meer weg te denken. Op verschillende manieren worden we bewust en onbewust geconfronteerd met informatie via media als radio, tv, internet, (gratis) kranten, posters, WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram en Snapchat. Als mens zijn we gevoelig voor de technieken die de media op ons toepassen. Door middel van onbewuste beïnvloeding probeert de commerciële wereld ons over te halen producten te kopen. We worden aangesproken op onze emotie en onze fantasie wordt 'gevoed' door de manier waarop informatie wordt aangereikt.

### **De hoofdboodschap van deze module is: Media beïnvloeden jou en de maatschappij**

De informatie in een boodschap (van de media) is soms eenzijdig of zelfs niet waar. Toch wordt een groot deel van onze visie op de wereld, mensen en het leven beïnvloed door de (sociale) media. Onder andere zaken als relaties, middelengebruik, karakter, mensbeeld en wereldbeeld worden beïnvloed door de media. Het is van belang om je als mens bewust te zijn van de manier waarop wij en dus de hele maatschappij beïnvloed worden. Dit is nodig om ondanks deze invloed gezonde keuzes te kunnen maken. Een jongere moet dus een mediafilter ontwikkelen en moet bij zichzelf nagaan of de boodschap hem of haar helpt zijn of haar LEGS of karakter te ontwikkelen, dromen en doelen te bereiken of medemensen gelukkig te maken.

Daarnaast is social media de manier om met elkaar te communiceren. Dit wordt door de meeste jongeren als leuk ervaren. Steeds meer onderzoeken laten echter de gevaren zien van excessief (social)mediagebruik. Door jongeren helpen te ontdekken hoe eenvoudig media hen kan beïnvloeden, maken we hen bewust van het belang om wijs met media om te gaan.

Mensen identificeren zich vaak met populaire figuren uit de media, of spiegelen zichzelf aan schoonheidsidealen of prestaties vanuit de media. De verleiding is groot je eigen imago door de media te laten vormen. Hierdoor raakt de eigen uniciteit en waardigheid ondergewaardeerd. Binnen vriendschapsrelaties is er vaak een gezamenlijke factor die maakt dat de vrienden zich onderscheiden van 'anderen', zoals een bepaalde kledingstijl, muziekstijl of levensstijl. Dergelijke factoren worden vaak aangezet of versterkt door de media. Social media kan bij verantwoord gebruik een handig hulpmiddel zijn bij het onderhouden van vriendschapsrelaties.

#### *Doelstellingen van de module "Media":*

- De jongeren worden zich bewust van hun eigen mediagebruik; wat ze bekijken/beluisteren/spelen en hoeveel tijd ze daaraan besteden.
- De jongeren worden zich bewust van de boodschap die door de media wordt overgebracht.
- De jongeren begrijpen en ervaren hoe deze boodschap invloed heeft op henzelf en op de maatschappij.
- De jongeren weten hoe ze op een goede manier met deze invloed van de media moeten omgaan.
- De jongeren kennen de risico's van de verschillende sociale media.
- De jongeren kunnen op een verantwoorde manier met de sociale media omgaan.

## Uit de literatuur

Een groot gedeelte van de communicatie vindt plaats via online communicatiemiddelen, zoals Facebook, Twitter, Snapchat, WhatsApp en Instagram (Nelis, 2017). Jongeren gebruiken deze media om banden te onderhouden en nieuwe vrienden te maken (Nelis, 2017). Op social media hebben jongeren vaak veel vrienden; soms wel honderden. Je kunt je dan afvragen of 'vrienden' hierbij het juiste woord is. 'Netwerk' is wellicht passender. Deze vraag staat centraal tijdens LEGSpedition. Is iedereen in de online wereld je vriend of toch wat anders? Door middel van gesprekken en visualiserende opdrachten leren de jongeren de voordelen van media kennen, maar ook de risico's. De opdrachten zijn aangepast op de leefwereld van de jongeren. Waar nodig visualiseert de jongerenwerker de voorbeelden. Hierdoor ontstaat beeldvorming bij de jongeren, waar uiteindelijk bewustwording uit voort kan komen. Daarnaast wordt hierdoor een basis gelegd voor een groepsgesprek met betrekking tot mediagebruik en -misbruik.

In media wordt veel aandacht besteed aan online pesten (Nelis, 2017). Er wordt een beeld geschetst waarbij online pesten een groot probleem is en een gevaar kan vormen voor de geestelijke gezondheid van de jongeren (Nelis, 2017). Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek geeft ruim 10% van de jongeren tussen de 15 en 18 jaar aan weleens iemand gepest te hebben via social media (Nelis, 2017). De combinatie van virtueel en real-life pesten kwetsen de meeste jongeren. Door het virtuele pesten is de jongere zelfs thuis niet veilig. Zowel virtueel gepest worden als in real-life gepest worden kan ertoe leiden dat de jongere een vertekend zelfbeeld krijgt, somber wordt en zich eenzaam gaat voelen (Nelis, 2017). LEGSpedition zoomt ook hierop in. Door middel van een pakkende casus wordt hieraan vormgegeven. Tevens zijn er ondersteunende opdrachten, waarbij jongeren gemotiveerd en gestimuleerd worden om niet te pesten via social media. De opdrachten zijn mening vormend, maar hebben ook als doel de jongeren bewust te maken van hun eigen aandeel en van wat pesten met de ander doet.

Naast online-pesting, zijn meerdere risico's verbonden aan het gebruik van (social) media, zoals grof taalgebruik, seksualisering, ongewenste contacten en ongezonde levensstijl (NJI, 2013). De risico's van media zijn te verdelen in twee soorten risico's. Het eerste risicosoort is gericht op lichamelijke klachten (NJI, 2013). Hierbij kan gedacht worden aan oogklachten en nekklachten, doordat veelvuldig naar een scherm wordt gestaard. Het tweede soort risico betreft de beïnvloeding van gedrag door middel van media (NJI, 2013). Een voorbeeld hiervan is dat veel bloot wordt getoond in tijdschriften en videoclippen en dat jongeren, voornamelijk meisjes, dit gedrag gaan imiteren. Tijdens LEGSpedition worden jongeren op de hoogte gebracht van bovenstaande risico's. Door middel van opdrachten worden de jongeren bewust gemaakt van de risico's van (social) media, maar ook van de voordelen ervan. Daarnaast laat de jongerenwerker de jongeren letterlijk ervaren hoe het is om overspoeld te worden door (social) media. Hierdoor vindt er informatieoverdracht plaats, wat tot bewustwording kan leiden.



# Doe reLEGS

Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat de meeste jongeren vinden dat social media geen invloed heeft op het dagelijks functioneren (CBS, 2015). Actief gebruik van social media kan echter wel degelijk invloed hebben op jongeren, zowel positief als negatief. Een eventueel negatief gevolg betreft de concentratieproblemen bij het maken van huiswerk (CBS, 2015). Ook kan het voorkomen dat, als gevolg van social mediagebruik, het contact met familie en vrienden verslechtert. Daarnaast kan social mediagebruik een negatieve invloed hebben op de nachtrust van de jongere (CBS, 2015). Jongeren geven in het onderzoek aan te veel tijd te besteden aan social media; deze tijd hadden ze naar eigen zeggen beter aan iets anders kunnen besteden (CBS, 2015). Ouders, verzorgers en ook docenten kunnen het overmatige gebruik van social media als storend ervaren. Een voorbeeld hiervan is wanneer een kind onder het avondeten WhatsApp en Instagram checkt. Door middel van de interactieve opdrachten ontdekken de jongeren wat social media is en wat voor invloed het gebruik ervan kan hebben op henzelf en hun omgeving. Hierdoor worden de jongeren voorzien van informatie die betrekking heeft op (social) media. Dit kan stimulerend werken op de mening en beeldvorming van de jongeren, wat uiteindelijk tot oordeelvorming kan leiden.

Uit het onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat meisjes meer last ervaren van social media dan jongens (CBS, 2015). Meisjes geven aan last te hebben van concentratieproblemen, een slechte nachtrust en tegenvallende schoolresultaten (CBS, 2015).

Jongeren gebruiken social media om in contact te blijven met anderen, om te kijken wat de ander doet, om geen informatie mis te lopen, om iets te doen te hebben als ze zich vervelen en omdat ze social media leuk vinden (CBS, 2015). De jongeren geven aan actief te zijn op de volgende social-mediakanalen: Skype, YouTube, Facebook, WhatsApp en Instagram (CBS, 2015). Gedurende LEGSpedition wordt erbij stilgestaan dat de jongere er als persoon mag zijn. Dit betekent dat de jongeren zichzelf mogen zijn en dat zij niet afhankelijk zijn van de mening van de ander of van (social) media. De jongere vormt een mening wat betreft (social) media. De jongerenwerker maakt daarnaast bespreekbaar wat voor effect sociale druk heeft op de jongere. Hierbij zoomt de jongerenwerker in op zowel de positieve als de negatieve eigenschappen van (social)mediagebruik.

Het merendeel van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar is zo'n drie tot vijf uur per dag bezig met social media (CBS, 2015). Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat meisjes meer tijd aan social media besteden dan jongens. Dit komt doordat meisjes vooral de positieve kanten van social media zien (CBS, 2015).

Het IVO in Rotterdam heeft in 2008 onderzoek gedaan naar het gamegedrag van jongeren. Uit het onderzoek kwam naar voren dat jongens meer gamen dan meisjes (IVO, 2008). Jongens besteden meer tijd aan zowel online games als offline games (IVO, 2008). Tijdens LEGSpedition voeren de jongeren ook opdrachten uit ten aanzien van gamen. Hier wordt stilgestaan bij wat voor games de jongeren spelen, waarom ze deze games spelen en hoe lang ze de games spelen. Tot slot wordt stilgestaan bij de vraag welke gevolgen games kunnen hebben. De jongerenwerker maakt gebruik van passende voorbeelden die aansluiten bij de jongeren. Hierdoor wordt het tastbaar en realistisch beeld voor de jongeren gevormd. De jongeren kunnen op basis hiervan een mening en beeld vormen.

# Doe reLEGS

## Activiteitschema

Nr.	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>3.1 Jouw mediagebruik onder de loep</b>				
<b>3.1.A</b>	Een weekje media	10 min	Bewustwording eigen mediagebruik	Op een werkblad geven de jongeren aan hoeveel tijd ze per dag en week aan mediaconsumptie besteden
<b>3.1.B</b>	Your favourites	10 min	Bewustwording eigen mediagebruik	De jongeren laten zien welke programma's, zenders, e.d. bij hen favoriet zijn. Deze activiteit kan het beste samen met 3. 1a of 3. 1b gedaan worden!
<b>3.2 Kritisch naar mediaboodschappen</b>				
<b>3.2.A</b>	De boodschap van de media	30 min	Bewustwording van van de media en de mogelijke invloed.	De jongeren zien hoe mediaboodschappen hen volzuigen en gaan zelf kritisch naar boodschappen van diverse media luisteren.
<b>3.2.B</b>	Reclamemakers spelen in op emoties	20 min	Bewustwording van hoe reclames hun boodschap overbrengen	De jongeren bekijken welke emoties in verschillende reclames aangesproken worden. Deze activiteit kan goed samen met 3.2A gedaan worden.
<b>3.2.C</b>	In de huid van een reclamemaker	30 min	Bewustwording/ verwerking hoe reclames hun boodschap overbrengen	De jongeren maken zelf een reclame waarbij ze de opdracht krijgen een bepaalde emotie aan te spreken. Deze activiteit kan goed samen met 3.2a gedaan worden.
<b>3.2.D</b>	Je brein als een spons	5 min	Bewustwording media invloed op het brein (Je E en je G)	Jongeren zien hoe mediaboodschappen in hun brein een bron voor gedrag worden. Deze activiteit kan goed als afronding na 3.2a of 3.2b gedaan worden.
<b>3.3 Mediaboodschappen hebben invloed</b>				
<b>3.3.A</b>	Columbine High School	45 min	Bewustwording invloed media	DVD kijken over het drama op Columbine en nadenken over de invloed die media kan hebben.
<b>3.4 Jouw invloed in medialand</b>				
<b>3.4.A</b>	Ik pik het niet langer!	10 min	Bewustwording: wat kan ik zelf doen?	De jongeren voeren een stille wand discussie over de stelling: ik kan de media veranderen

# Doe reLEGS

<b>3.5 Mediawijsheid</b>				
<b>3.5.A</b>	Je eigen mediafilter	15 min	Verwerking; wat zijn goede boodschappen en wat niet	De jongeren geven op een werkblad aan wat ze met verschillende mediaboodschappen willen doen
<b>3.5.B</b>	Laat je niet inpakken!	15 min	Ervaren + bewust worden van de invloed van de media	De jongeren mogen in groepjes een groepslid aanpakken. Let wel, de opdracht bestaat uit twee onderdelen.
<b>3.6 Sociale Media</b>				
<b>3.6.A</b>	Bel je wijzer	15 min	inzicht in het mediawijs omgaan met sociale media.	Jongeren bedenken in een competitie spel wat ze beter wel of niet op sociale media moeten zetten.
<b>3.6.B</b>	Profiel puzzel	15 min	Bewust worden van gevolgen anonimiteit op internet	Jongeren vullen een profielkaart van zichzelf in en proberen zoveel mogelijk te raden wie is
<b>3.6.C</b>	Sociale Media	15 min	Bewust worden van risico's van sociale media	Jongeren denken in groepjes na over bepaalde situaties m.b.t sociale media
<b>3.7 Bewustwording</b>				
<b>3.7.A</b>	Quiz	15 min	Inzicht hoe stevig zij staan m.b.t. dit thema.	Jongeren krijgen een bewustwordingsquiz waarop ze kunnen scoren hoe stevig ze met dit onderwerp omgaan.

## 3.1.A Een weekje media

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zijn zich bewust van hun eigen mediagebruik.

### Materialen:

- Werkblad 3.1.A; evt. iets van een diagram waarin je kunt laten zien hoeveel tijd de jongeren gemiddeld gebruik maken van de media.

### Tijdsduur:

- 10 minuten. Ongeveer 5 minuten voor het uitleggen en invullen van het werkblad en ongeveer 5 minuten voor het nabespreken.

### Instructies:

Vraag de jongeren wat verschillende media zijn? Zoals radio, magazines, tv, internet, games... En vervolgens wat het doel van media is. Namelijk een bepaalde boodschap overbrengen. Vertel de jongeren dat we in het mediatijdperk leven. Overal om ons heen zijn media en we maken er met zijn allen heel veel gebruik van. Leg kort uit wat allemaal bij media hoort (zie werkblad 3.1 a). Vraag hoeveel uur de jongeren van de media gebruik denken te maken. Schrijf een aantal van die genoemde getallen op. Zeg dat het de bedoeling is dat jongeren gaan kijken hoeveel zij zelf gebruik maken van de media.

Deel werkblad 3.1 a uit. Zorg dat de jongeren in een aantal minuten het werkblad invullen. Zeg dat ze in ieder vakje ook het totaal aantal uren moeten opschrijven, dat ze van de media gebruik gemaakt hebben. Aan het eind moeten ze alles optellen en bekijken hoeveel uur ze per week besteden aan de media.

Je kunt de jongeren het beste tegelijk met werkblad 3.1a ook werkblad 3.1b geven, die ze direct erna kunnen invullen. Nadat ze beide werkbladen ingevuld hebben, kun je beiden tegelijk nabespreken. Bespreek na aan de hand van de punten die onder 'groepsgesprek' staan. Je kunt ervoor kiezen op een soort grafiek aan te geven hoeveel tijd de jongeren van hun totale tijd per week aan media besteden. Je kunt dan ook nog even navragen hoeveel tijd ze besteden aan bijvoorbeeld slapen, schoolgaan, enz. Dan zal inzichtelijk worden dat de jongeren een enorm percentage van hun totale tijd aan media besteden.

### Afronding:

"We maken meer gebruik van de media dan we eerst dachten en misschien ook wel zouden willen. Misschien moeten we gewoon maar eens besluiten één zo'n medium een week lang niet te gebruiken en eens te kijken wat dat met ons doet." Het betrekken van de klassendocent en het gezamenlijk verzinnen van een alternatief stimuleren de jongeren in dit initiatief.

# Doe reLEGS

## **Groepsgesprek:**

1. Hoeveel jongeren hadden meer dan 10, 20, 30 uur of meer aan mediagebruik?
2. Welk van de verschillende media gebruik jij het meest?
3. Waarom maak jij zoveel gebruik van de media?
4. Ben je verbaasd over de hoeveelheid tijd dat je afgestemd bent op verschillende media? Welke invloed heeft dat op je leven, denk je?
5. Hoe zou jij je week doorbrengen als je bijvoorbeeld een week niet kan internetten, of een week geen tv kan kijken?

## **Aandachtspunten:**

Mogelijk vinden sommige jongeren het moeilijk in één keer een heel weekoverzicht te maken. Je kunt hen dan meer sturen door dag voor dag de week met hen door te lopen. Pas als iedereen de dag heeft ingevuld, ga je naar de volgende. Het is van belang dat de jongeren inzicht krijgen in de tijd die ze aan media besteden. Voor je het weet is je avond voorbij! Daarom is het goed om te laten merken hoe belangrijk het is om verstandig met tijd, energie en relaties om te gaan. Om je tijdsbesteding in een gezonde balans te laten zijn. Om je doel te bereiken kan je immers niet al je tijd achter een medium doorbrengen, er zijn soms andere prioriteiten.

# Doe reLEGS

## Werkblad 3.1.A

Neem een aantal minuten de tijd om te onderzoeken hoeveel tijd je per week aan de media besteedt. Schrijf voor ieder van de volgende media op hoe lang je dit per dag in een gemiddelde week doet.

<b>Wat doe jij per week aan media?</b>	<b>Uren per dag</b>	<b>Uren per week (= x 7)</b>
Hoeveel uur kijk je TV?		
Hoeveel uur kijk je films? (1 film is ca. 1½ uur)		
Hoeveel uur doe jij aan sociale media?		
Hoeveel uur speel je games?		
Hoeveel uur surf je op internet?		
Hoeveel uur lees je bladen en tijdschriften?		
Hoeveel uur luister je muziek? (radio/Mp3/cd)		
Hoeveel uur WhatsApp je?		
Hoeveel uur SMS of bel je?	+	+
Totaal aantal uur 'mediaconsumptie'		

## 3.1.B Your favourites!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zijn zich bewust van de media die zij gebruiken. (Kan het best gedaan worden in combinatie met 3.1.A)

### Materialen:

- Werkblad 3.1.B

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Deel werkblad 3.1e uit. Of laat de jongeren de juiste bladzijde in hun werkboeken opzoeken. Op het werkblad zijn allerlei media te vinden. Het is de bedoeling dat ze bij tv, hun favoriete programma's noemen. Bij internet favoriete sites, bij radiozenders, bij films titels, bij muziek nummers, bij magazines/tijdschriften reclames noemen.

Bespreek het vervolgens na. Loop alle categorieën langs en laat telkens een paar jongeren zeggen wat zij opgeschreven hebben. Schrijf titels en namen die vaak naar voren komen, op het bord. Deze kunt je de rest van de module terug laten komen.

### Afronding:

"We weten nu wat we zo ongeveer belangrijk vinden in de media. Nu gaan we bekijken welke boodschappen deze verschillende media uitzenden."

### Aandachtspunten:

Als je het aan de jongeren overlaat, kan dit onderdeel lang duren. Ze zullen het leuk vinden over hun muziek, tijdschriften, programma's, sites e.d. te praten. Bepaal zelf hoeveel ruimte je hiervoor wilt geven. Je kunt er ook voor kiezen deze werkvorm via een infoblad (gekopieerd op A3 of A2) aan de groep te laten zien. Je kunt dan alle categorieën langsgaan en steeds aan de groep vragen wat hun favorieten zijn. Er kunnen grote verschillen zijn in wat jongeren leuk vinden. Voorkom dat er een discussie ontstaat over wat stom of kinderachtig is.

# Doe reLEGS

## Werkblad 3.1.B

Favoriete programma's, sites, zenders etc.

Met z'n allen maken we veel gebruik van de media. Maar wat zijn jouw favorieten? Waar kijk of luister jij het liefst naar? Bedenk voor ieder medium minstens twee favorieten.

Mijn favoriete radiozender is \_\_\_\_\_

Mijn favoriete leesvoer (blad/ krant/ boek) is \_\_\_\_\_

Mijn favoriete tv-programma is \_\_\_\_\_

Mijn favoriete band/ artiest is \_\_\_\_\_

Mijn favoriete computerprogramma/ site / game is \_\_\_\_\_



## 3.2.A De boodschap van de media

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zijn zich bewust van de (ongezonde) boodschappen die media uitzenden.
- B. De jongeren ontwikkelen een kritische houding ten aanzien van de media.

### Materialen:

- Jongerentijdschrift; stukje vaneen soap of ander veel bekeken programma; muziek en tekst van een bekend nummer van de hitlijst; spons en water; werkblad 3.2.A; eventueel een kopie van een songtekst.

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Hoe je de tijd over dit half uur verdeelt, is afhankelijk van de manier waarop je aan deze activiteit vormgeeft.

### Instructies:

Leg uit dat de media allemaal boodschappen uitzenden. Kijk en/of luister met de jongeren naar enkele mediaboodschappen. Hierbij kun je verwijzen naar hun eigen favoriete programma's, tijdschriften en muziek. Zo kun je de vertaalde songteksten van wat nummers uit de actuele hitlijst meenemen en deze bespreken. Bespreek in ieder geval de vraag: Welke boodschap komt er door dit medium of je af? En wat vind je daarvan?

Leg het verschil uit tussen een actieve en een passieve ontvanger. Maar ook het belang van het filteren van de mediaboodschap. Je kunt het filteren uitleggen aan de hand van een harde schijf van een computer. Dit staat dicht bij de belevingswereld van de jongeren, want iedereen heeft een computer met internet.

Vraag de jongeren of zij weleens informatie downloaden op hun computer. Er zullen vele jongeren zijn die dat doen of die daarmee bekend zijn. Vervolgens vraag je of ze dit altijd opslaan op hun computer. Bruikbare informatie zullen ze opslaan. Niet bruikbare informatie of spam zullen ze niet opslaan en weggelassen. Virussen of andere schadelijke bestanden zullen ze ten allen tijden proberen te vermijden op hun computer. Bovendien heb je virusscanners of firewall om jou daarvoor te beschermen.

Nu is het met het gebruiken van media eigenlijk precies hetzelfde. Er zijn programma's, muziek of games die jou helpen in jouw ontwikkeling. Je leert ervan, je vergaart kennis, je kunt er vriendschappen mee opbouwen en dergelijke. Maar er zijn ook dingen die eigenlijk niet zo nuttig zijn, waar je eigenlijk niet zoveel aan hebt. Wei gaat er veel (kostbare) tijd verloren door je daarmee bezig te houden, daarom is aan jou de vraag of het die tijd en energie wel waard is. Tenslotte heb je ook mediaboodschappen die eigenlijk als een virus zijn voor jou als persoon. Die tasten jouw beeld aan van bijvoorbeeld vrouwen, een gezonde levensstijl, gezonde relaties en normen & waarden. Eigenlijk moet je daar niet mee bezig zijn! En misschien helpen je ouders, vrienden of anderen je daar wel mee. Stellen zij een bepaalde norm, een regel die werkt als een virusscanner. Om jou te beschermen. Al met al kan je concluderen dat je een actieve houding moet innemen in het selecteren, weg zappen of weggelassen van bepaalde media. Dat betekent keuzes maken! Hoe je daar nu mee aan de slag kan, doen we aan de hand van de volgende activiteit. ..

# Doe reLEGS

Schenk bij het nabespreken opnieuw aandacht aan de L.E.G.S. Wat gebeurt er met je L.E.G.S. als je luistert naar mediaboodschappen? Heeft het een gezonde of een ongezonde invloed op de balans van je L.E.G.S.? Benoem de voordelen en nadelen tussen passief en actief luisteren.

## **Afronding:**

"Veel boodschappen in programma's zijn ongezond. Het is belangrijk dat we er een filter voor ontwikkelen. Een filter is eigenlijk niet meer dan goed kijken en luisteren naar de boodschap in een programma en je afvragen of je hier wel naar wilt luisteren. En daar vervolgens actie in ondernemen.

## **Kritisch mediagebruik:**

### Variant 1:

Je luistert of kijkt als klas naar stukjes soap of naar een hit. Vervolgens kunnen de jongeren klassikaal, individueel, in tweetallen of in kleine groepjes werkblad 3.2a invullen.

### Variant 2:

Je verdeelt de klas in drie groepen. Iedere groep gaat naar een ander medium kijken of luisteren. De eerste groep gaat kritisch naar een stukje soap bekijken. De tweede groep gaat naar een tijdschrift kijken. De derde groep gaat naar een hit luisteren. Ze bekijken of beluisteren hun medium aan de hand van werkblad 3.2a. Omdat de groepen vrij groot zijn, is het goed hier één persoon begeleiding op te zetten. Je kunt er weer voor kiezen het werkblad individueel, in tweetallen of in de groep te bespreken. Na een tijdje bijvoorbeeld 20 minuten, komen de verschillende groepen weer bij elkaar en vertellen ze aan elkaar wat de boodschap was van hun media.

### Variant 3:

Je verdeelt de klas in groepjes van ongeveer 5 jongeren. Ieder groepje gaat zelfstandig aan de slag met muziek, soap of tijdschriften. Het is dan wel leuk dat ieder groepje iets anders doet. Je zult dan dus voor meerdere tijdschriften en hits moeten zorgen. Je gaat verder als bij variant 2.

## **Aandachtspunten:**

Wanneer je een Engelstalige hit gebruikt, is het belangrijk van het nummer zowel de Nederlandse als de Engelse tekst te hebben. De vragen die je hierbij kunt stellen zijn te vinden op werkblad 3.2a. Welke variant je kiest, hangt vooral af van de leeftijd en het niveau van de groep. Waarschijnlijk zijn de eerste twee varianten beter geschikt voor de jongere groepen. Bij deze activiteit zal je je bewust moeten zijn van de achtergrond van de school of jeugdgroep. Niet iedere school of jeugdgroep zal het waarderen, als nummers uit de hitlijst gedraaid worden of een stapeltje jongerenmagazines klaarligt. Ga hier zorgvuldig mee om!

Houd rekening met de persoonlijke beleving van de jongere. Maak niet nieuwsgierig of breng niet in verleiding! Werkblad 3.2a bestaat uit twee verschillende versies. 3.2a1 is makkelijker en vooral bestemd voor groep 8, jonge jongeren en het vmbo. 3.2a2 is moeilijker en bestemd voor oudere jongeren van de havo en het vwo. Je kunt ook een groepje jongeren naar een bepaalde game laten kijken. Het is wel belangrijk dit goed voor te bereiden. Hiervoor zijn een aantal computers nodig en moet je zeker weten dat het spel, dat je uitkiest ook speelbaar is op de school of jeugdgroep. Let wel dat je niet triggert in plaats van inzicht geeft! Let goed op hoe en waardoor je zelf beïnvloed wordt bij het uitzoeken van de media. Ga hier voor jezelf ook wijs mee om.

## Werkblad 3.2.A.1

### De boodschap van de media: gezond of niet?

Bekijk of beluister de boodschap van jouw programma, nummer of tijdschrift goed. Beantwoord daarna de volgende vragen. Geef ook aan waarom je dit antwoord geeft.

- Wat vind je van het programma, nummer of tijdschrift wat je net bekeken of beluisterd hebt?
- Vertel kort wat de boodschap is
- Worden een goed karakter met bijvoorbeeld moed, eerlijkheid, trouw en zelfbeheersing aangemoedigd?
- Wat wordt er gezegd over seksualiteit? Wat vind je hiervan
- Wat wordt er gezegd over alcohol? Wat vind je hiervan
- Wat wordt er gezegd over drugs? Wat vind je hiervan?
- Zou je je dromen en doelen bereiken als je de boodschap van dit programma, nummer of artikel op zou volgen? Waarom wel/niet?
- Als je een ouder was, zou je dan willen dat jouw kind het advies van dit programma, nummer of artikel over zou nemen?
- Wat vind je van dit programma, nummer of artikel nu je er nog een keer goed naar gekeken of geluisterd hebt?

## Werkblad 3.2.A.2

### De boodschap van de media: gezond of niet?

Bekijk of beluister de boodschap van jouw medium goed. Beantwoord daarna de volgende vragen. Geef wanneer je de vraag met ja of nee moet beantwoorden, ook telkens aan waarom je dit antwoord geeft.

- Stimuleert of veronderstelt het nummer of het televisieprogramma seks, alcoholmisbruik, drugsgebruik of ander risicogedrag? Hoe kun je dat zien?
- Zijn de woorden of acties op gevoelens gebaseerd?
- Wordt het huwelijk voorgesteld als kader waarbinnen het hebben van seks het beste past? Wordt het voorgesteld als iets goeds en als iets om naar te verlangen?
- Wordt een goed karakter aangemoedigd (bijvoorbeeld moed, zelfbeheersing en gezond verstand?)
- Hebben de woorden of daden die aangemoedigd worden negatieve gevolgen?
- Bevorderen de woorden of daden een veelbelovende toekomst voor jongeren, die het advies van het nummer, programma of artikel opvolgen?
- Roepen de woorden of daden op tot onmiddellijke bevrediging van je behoeften?
- Als je een ouder was, zou je willen dat jouw kind het advies van dit nummer, programma of artikel over nam?
- Geloof je diegene die deze teksten uitdraagt?

## 3.2.B Reclamemakers spelen in op emoties

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zien hoe reclamemakers hun emoties aanspreken om hen bepaalde producten te laten kopen. (Kan goed gedaan worden in combinatie met 3.2a)

### Materialen:

- Een aantal reclames opgenomen op dvd of gedownload van internet; infoblad 3.2b.

### Tijdsduur:

- 20 minuten. Hierbij kan ongeveer 7 min gebruikt worden voor het bekijken van reclames. De rest van de tijd is voor het voor- en napraten.

### Instructies:

Vraag aan de groep hoe volgens hen reclamemakers het product willen verkopen.

Vraag in elke reactie die ze geven door naar de emotie die er achter zit. Als iemand bijvoorbeeld noemt dat er vaak mooie vrouwen gebruikt worden, kan dat wijzen op allerlei emoties: jaloezie, begeerte, sexappeal, macht, enz. Vertel dat in reclames altijd ingespeeld wordt op emoties. Door emoties op te roepen, word je aangemoedigd bepaalde producten te kopen.

Laat een aantal reclames zien. Stop telkens even na iedere reclame en vraag welke emotie deze reclame oproept. Als hulpmiddel kun je hiervoor infoblad 3.2b gebruiken. Op het bord of op het infoblad kun je bijhouden welke emotie gebruikt wordt. Zo ga je alle reclames langs. Vervolgens houd je hier een groeps gesprek over.

### Afronding:

"Hoewel reclamemakers hun best doen om Jeukte zijn, willen ze je vooral verleiden. Ze doen hun uiterste best jou hun product te laten kopen."

1. Groeps gesprek: Welke emotie wordt het meeste aangesproken? Welke het minste?
2. Zie je dit ook terug in een reclameblok dat tijdens een film uitgezonden wordt? Zo nee, welke emoties worden dan in een reclameblok het meeste aangesproken?
3. Met welke emoties werd een speciale doelgroep aangesproken? Kinderen? Jongeren? Mannen? Vrouwen?
4. Laat jij je makkelijk door reclames verleiden om spullen te kopen? Hoe komt dat?
5. Door welke emoties word je het makkelijkst beïnvloed?
6. Heb je wel eens producten gekocht, door een reclame, waar je achteraf split van had?

### Aandachtspunten:

Voor de jongere groepen en de groepen met de wat lagere niveaus zul je mogelijk wat meer aandacht en tijd moeten besteden aan de emoties die in reclames verwerkt worden. Dit zal voor hen vaak niet direct helder zijn. Je kunt ook gebruik maken van advertenties uit tijdschriften en kranten. Zoals de werkvorm hier beschreven is, wordt hij 'klassikaal' uitgevoerd. Je kunt de jongeren ook het infoblad geven. Ze moeten dan op het infoblad telkens aangeven welke emotie aangesproken wordt. Op deze manier kun je deze opdracht individueel of in groepjes uitvoeren. Je kunt de reclames hierbij telkens bespreken, direct nadat ze wat opgeschreven hebben of pas nadat ze alle reclames gezien hebben.

# Doe reLEGS

## Infoblad 3.2.D

Welke emoties worden aangesproken?

Populariteit	Sexappeal	Veiligheid
Liefde	Vriendschap	Macht
Jaloezie	Erkenning	Eer
Moed	Trots	Competitie
Opwinding	Vrolijkheid	Rust
Agressie	Verdriet	Depressiviteit

## 3.2.C In de huid van een reclamemaker

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zien hoe reclamemakers hun emoties aanspreken om hen bepaalde producten te laten kopen.
- B. De jongeren kunnen in de huid van een reclamemaker kruipen door zelf, via reclames, producten te verkopen door emoties aan te spreken. (Kan goed gedaan worden in combinatie met activiteit 3.2a)

### Materialen:

- Opdrachtenkaartjes; Werkblad 3.2.C; eventueel verkleedkleden.

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Ongeveer 7 minuten voorbereidingstijd. De rest van de tijd kan gebruikt worden voor het uitleggen, uitspelen en nabespreken.

### Instructies:

Vraag aan de groep hoe volgens hen reclamemakers het product willen verkopen.

Vraag in elke reactie die ze geven door naar de emotie die er achter zit. Als iemand bijvoorbeeld noemt dat er vaak mooie vrouwen gebruikt worden, kan dat wijzen op allerlei emoties: jaloezie, begeerte, sexappeal, macht, enz. Vertel dat in reclames altijd ingespeeld wordt op emoties. Door emoties op te roepen, word je aangemoedigd bepaalde producten te kopen. Je kunt voorbeelden noemen van reclames. Aan de hand van de voorbeelden kun je het voor de jongeren concreter maken.

Vertel de jongeren dat het de bedoeling is dat zij zelf in de huid van de reclamemakers kruipen. Ze krijgen per groepje van ongeveer 5 personen een kaartje. Op dit kaartje staat waarvoor ze een reclame moeten bedenken en welke emotie ze moeten aanspreken. Alle groepjes krijgen ongeveer 7 minuten de tijd om deze reclame uit te denken. Vertel dat de reclame niet langer dan een minuut mag duren.

Na 7 minuten wordt iedereen weer stil. De groepen mogen om de beurt hun reclame laten zien. Ondertussen schrijft de rest van de groep op hun werkblad op voor welk product er reclame gemaakt wordt en welke emotie hierbij volgens hen aangesproken wordt. Ook schrijven ze op of zij verleid worden het product te kopen en waarom.

Na alle reclames kun je nog even doorpraten. Welke emotie wordt in reclames het meest aangesproken? Laat jij je makkelijk verleiden door reclames? Kun je daar voorbeelden van noemen? Is het verkeerdt je makkelijk te laten beïnvloeden?

### Afronding:

"Hoewel reclamemakers hun best doen om leuk te zijn, willen ze je vooral verleiden. Ze doen hun uiterste best jou hun product te laten kopen."

# Doe reLEGS

## **Reclames:**

- Snelle dure auto - macht
- Bier - gezelligheid/vriendschap
- Mobieltjes- populariteit
- Geld lenen - aanzien/bezit
- Deodorant - sexappeal
- Kleding - jaloezie

Je kunt deze lijst met ieder gewenst product en met iedere emotie aanvullen

## **Aandachtspunten:**

Wat oudere groepen kunnen deze werkvorm kinderachtig vinden. Jongere groepen hebben daarentegen juist extra sturing nodig, omdat ze het anders vrij moeilijk vinden een abstract begrip als emoties in een reclame te verwerken. Dit kun je doen door met zijn tweeën rond te lopen en alle groepjes die dat nodig hebben op weg te helpen. Je kunt een competitie-element in dit spel invoegen. Dan kun je bekijken welk groepje het best in staat was veel groepsleden te verleiden het product te kopen. Daarnaast kun je ook het groepje of de tiener die de meeste reclames en emoties goed had belonen.



## Werkblad 3.2.C

### Reclamemakers: slimme verleiders?

Vul na het zien van de reclame het schema in:

	Waarvoor werd reclame gemaakt?	Welke emotie werd er aangesproken?	Na het zien van deze reclame zou ik dit product wel/niet/misschien kopen	Waarom zou je het wel/niet kopen?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Wie geef jij de gouden Loeki? En waarom?

## 3.2.D Je brein als een spons

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zien hoe mediaboodschappen worden opgeslagen in hun brein.
- B. De jongeren worden zich bewust dat dit principe geldt voor zowel goede als foute mediaboodschappen
- C. De jongeren denken na over welke invloed dit heeft op hun gedrag (Kan goed gedaan worden als afsluiting na activiteit 3.2.A of 3.2.D)

### Materialen:

- Een licht vochtige spons, een flesje/bekertje water en een flesje/bekertje donkere vloeistof (koude thee/koffie/cola).

### Tijdsduur:

- 5 minuten

### Instructies:

Vraag een leerling naar varen en laat deze op een stoel voor in de klas zitten met zijn gezicht naar de groep. Leg de spons op zijn hoofd en zeg dat hij/zij goed stil moet blijven zitten.

Laat voorzichtig een beetje water in de spons lopen. Vraag aan de groep water zal gebeuren als je in de spons gaat knijpen (er komt water uit). Laat nu ook een beetje donkere vloeistof in de spons lopen en vraag water gebeurt als je nu in de spons knijpt (er komt water en donkere vloeistof uit. Je knijpt natuurlijk niet echt in de spons!) Vraag aan de groep wat je hiermee wilt uitbeelden: Wat heeft dit te maken met de media?

### Afronding:

De clou van deze object les is: Dat wat je erin stopt komt er ook weer uit. De toepassing op media: Als jij foute mediaboodschappen (donkere vloeistof) in je brein laat lopen, bijvoorbeeld programma's kijkt of spellen speelt met veel geweld, dan zit dat in je brein. Of juist een Hollywood-plaatje van romantiek en seks. Op een of andere manier heeft dit invloed op jouw gedrag. Laat dus je brein niet zo maar vol lopen met alle media maar zorg dat er alleen goede boodschappen (heldere vloeistof) in terecht komen!

## 3.3.A Columbine High School

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren zien wat voor invloed de media kunnen hebben op jongeren en maatschappij.
- B. De jongeren kunnen aangeven wanneer je gemakkelijk door de media te beïnvloeden bent.
- C. De jongeren kunnen aangeven hoe zij met media om willen gaan en hoe zij willen filteren.

### Materialen:

- DVD 'Game over in Littleton', apparatuur om de DVD te kijken.

### Tijdsduur:

- 45 minuten. De film duurt 27 minuten. Gebruik de rest voor nabespreking. Er is ook een korte versie, daar duurt de film ca. 10 minuten, je kunt de werkvorm dan inkorten tot 25 minuten.

### Instructies:

Laat de film zien. Geef vooraf een kijkopdracht mee. Dit kun je op verschillende manieren doen. Je kunt de vragen op het bord of de flip-over zetten. Zoals; Hoe zagen de LEGS van de schutters eruit? Wat bracht de jongens zover om dit te doen? Bespreek de kijkopdracht. Daarnaast kun je ook de vragen die onder groepsgebesprek vermeld staan, gebruiken. Wijs de jongeren nogmaals op het belang van een actieve mediahouding. Leer hen welke vragen zij hierbij aan zichzelf kunnen stellen. De jongeren moeten leren steeds na te gaan wat er zou gebeuren als ze de mediaboodschap echt uit zouden voeren.

De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Worden andere mensen gelukkig als ik het advies zou opvolgen?
- Helpt het mijn doelen en dromen te bereiken? Brengt het mijn L.E.G.S. in balans?
- Vormt het mijn karakter?

Schrijf de vragen op het bord en vertel er ondertussen over.

### Afronding:

"Door een actieve mediahouding kun je voorkomen beïnvloed te worden! Je omgeving kan hierbij een grote rol spelen."

### Kijkopdracht:

Waarom richtten Eric en Dylan het bloedbad aan? (Verzin minstens drie redenen;)

Antwoorden: Ze luisterden verkeerde muziek. Ze speelden gewelddadige computerspelletjes (m.n. DOOM). Ze werden door de groep afgewezen. Ze waren apart. Hun ouders maakten zich geen zorgen om hen. Ze werden vroeger gepest. Ze waren eenzaam. Niemand vertelde hen dat dergelijke spelletjes ongezond waren.

Hoe had een dergelijk bloedbad voorkomen kunnen worden?

Antwoorden: Mensen hadden hen moeten waarschuwen. Leeftijdsgenoten hadden vriendschap moeten sluiten. Games als DOOM moeten verboden worden.

Wat sprak je het meeste in deze video aan?

# Doe reLEGS

## **Groepsgesprek:**

Zorg dat aan het einde van deze activiteit de volgende punten naar voren gekomen zijn:

1. Hoe komt het dat de één zich veel makkelijker laat beïnvloeden dan de ander? Dit heeft alles te maken met relaties, karakter, normen en waarden enz.
2. Hoe gemakkelijk laat jij je beïnvloeden?
3. Hoe wil je in de toekomst een actieve mediahouding innemen?

## **Aandachtspunten:**

Zeker groepen die van groepsgesprekken houden, zullen langer dan drie kwartier met deze activiteit bezig willen zijn. Als je inschat dat dit met jouw groep het geval zal zijn, kun je het beste activiteit 3.2b en 3.2c overslaan. Deze video laat (gelukkig) een extreme situatie zien. De meeste jongeren zullen niet zo beïnvloed zijn. Benoem dit ook. Deze video heeft heel duidelijk een christelijke boodschap. Op niet-christelijke scholen kan hij dus niet zomaar gebruikt worden. Dit kan alleen na overleg met de schoolleiding. In de korte versie komt dit minder naar voren.

## 3.4.A Ik pik het niet langer!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren beseffen dat zij anderen positief kunnen beïnvloeden.
- B. De jongeren kunnen manieren noemen om misstanden in de media aan te pakken.

### Materialen:

- Bord of een stuk behang, stiften / krijt, eigen pennen van de jongeren.

### Tijdsduur:

- 10minuten

### Instructie:

Zet de zin 'Ik kan de media veranderen!' op het bord of op het behang en start een stille wand discussie. Licht de zin heel kort toe, maar maai geen gras weg voor de voeten van de jongeren. De jongeren mogen als zij een mening over deze stelling hebben naar voren komen en hun mening opschrijven. Andere groepsgenoten mogen daar weer op reageren. Er ontwikkelt zich als het goed is in stilte een discussie op het bord. Vaak is het handig afspraken te maken over de hoeveelheid jongeren die tegelijk mogen schrijven. Bij een groot bord, is drie vaak een mooi aantal. Stop de discussie als de tijd om is, of als er weinig nieuwe reacties meer komen. Loop de reacties langs. Zorg ervoor dat je de reacties niet alleen maar opnoemt, maar dat je er ook conclusies aan verbindt. Bijvoorbeeld: "Ik zie nu dat een groep het eens is met de stelling, omdat je in je eentje niets tegen de grote mediawereld kan doen. Een andere groep vindt dat je wel wat kunt doen, ook al is het maar heel klein".

Vertel dat je gelooft dat wij wel invloed kunnen hebben, ook al is het maar heel klein en is het de befaamde druppel op een gloeiende plaat. Bij heel veel van die druppels gaat de plaat echt afkoelen. Noem voorbeelden van manieren waarop wij de media kunnen beïnvloeden. De volgende manieren kun je noemen: weiger langer naar verkeerde boodschappen te kijken of te luisteren. Negeer voortaan zelfs bijvoorbeeld bepaalde tijdschriften. Laat met een groepje vrienden horen dat je het niet met de boodschap eens bent, door bijvoorbeeld een mail of een brief te schrijven. Zorg voor leuke alternatieven.

Herinner de jongeren nogmaals aan de reden waardoor je zo makkelijk door de media beïnvloed wordt. We consumeren de mediaboodschappen passief en laten alles maar binnenkomen. Veel van die boodschappen zijn ongezond. Dat betekent dus dat je dingen die je vaak hoort, vanzelf steeds normaler gaat vinden. Wanneer jongeren in hun omgeving dus steeds gezonde boodschappen uitzenden, gaat hun omgeving die gezonde boodschappen steeds normaler vinden. Noem een voorbeeld. Bijvoorbeeld: "Als jullie als klas ervoor kiezen gezond te gaan leven en daar hebben jullie het gewoon over met leeftijdsgenoten uit andere klassen, dan kunnen jullie echt wat veranderen."

### Afronding:

"De media kunnen jou dus beïnvloeden, maar jij kunt ook de media en de mensen in jouw omgeving beïnvloeden!"

## 3.5.A Je eigen mediafilter

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten dat de media hen en de maatschappij verkeerd kunnen beïnvloeden.
- B. De jongeren kunnen aangeven hoe zij met media om willen gaan en hoe zij willen filteren.

### Materialen:

- Werkblad 3.3.A; bord of flip-over.

### Tijdsduur:

- 15 minuten. Voor het doceren, het maken van het werkblad en het nabespreken zijn steeds 5 minuten nodig.

### Instructies:

Herinner de jongeren aan activiteit 3.2.A. Vertel dat ongezonde boodschappen ons negatief kunnen beïnvloeden. Als we steeds mensen zien, die voor het huwelijk met elkaar naar bed gaan, gaan we het bijna vanzelf normaal vinden. Als we vaak games spelen waarin mensen gedood moeten worden, vinden we mensen, die in het echte leven doodgaan steeds minder erg, enz. Herinner de jongeren eraan dat ze een actieve mediahouding moeten ontwikkelen om de boodschappen te filteren. Dat betekent goed luisteren en goed kijken. Maar hoe kun je nu goed luisteren en kijken? Vertel aan de groep dat je iedere keer wanneer je mediaboodschappen ziet of hoort, je je steeds moet afvragen wat gebeurt als je die boodschap echt zou uitvoeren. Hierbij kunnen de volgende vragen helpen:

- Worden andere mensen gelukkig als ik het advies zou opvolgen?
- Helpt het mijn doelen en dromen te bereiken?
- Helpt het mijn L.E.G.S. (of karakter) in balans te brengen/te behouden?

Zou je nog naar deze muziek luisteren of naar dit programma kijken als Hij bij jou in de kamer zou zijn?

Schrijf dit op het bord en vertel er ondertussen over. Vertel de groep nu dat je wilt kijken hoe goed ze mediaboodschappen kunnen filteren. Deel werkblad 3.3a uit. Het is de bedoeling dat de jongeren de zinnen van de boodschappenlijst op een plek in het mediafilter plaatsen. Ze hoeven alleen het nummer van de zin maar in het goede vakje te zetten. Loop na een aantal minuten alle zinnen nog even na. Zinnen waarbij jongeren verschillend gekozen hebben, kun je wat uitgebreider bespreken.

### Afronding:

"Onthoud de vragen goed. Zij helpen jou met een goede manier met de media om te gaan!"

## Werkblad 3.5.A

### Maak je eigen mediafilter!

Mediafilter boodschappenlijst:

- Je bent gek als je gelooft
- Het is fijn om vrienden te hebben
- Pornosites
- Sites met extreem geweld
- Als je geen Nikes hebt, ben je een loser
- Hoe meer jongens/meiden je kunt verleiden, hoe beter je bent
- Elke week seks met iemand anders hebben, maakt gelukkig
- Jij bent uniek
- Als meisje ben je pas mooi als je super slank bent. Als jongen ben je pas mooi als je goed gespierd bent
- Stelen is helemaal niet erg
- Elke week dronken worden; dat is cool
- De pispaal van de klas pesten is vet
- Een lelijk iemand verdient het om gepest te worden
- Sigaretten zijn niet zo ongezond: ze zijn stoer
- Als je een joint rookt, hoor je er bij
- Seks bewaren voor je partner 4 life: jij hebt tenminste zelfrespect
- Opkomen voor iemand die het moeilijk heeft, is goed

## 3.5.D Laat je niet inpakken

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren beseffen dat ze door de boodschap van de media ingepakt kunnen worden. Zo worden ze beroofd van hun (bewegings-) vrijheid, en wordt het lastig om stabiele LEGS te ontwikkelen.

### Materialen:

- 10 oude kranten, 5 rollen schilders tape

### Tijdsduur:

- 15 minuten; 5 minuten voor het uitleggen van de opdracht, 5 minuten voor het inpakken, en 5 minuten voor het uitpakken en opruimen.

### Instructies:

Verdeel de klas in 4 of 5 kleine groepen. Vertel dat de opdracht uit 2 onderdelen bestaat. (geef nog niet prijs wat het is, maar na het inpakken is het de kunst om ze het zo snel mogelijk op te laten ruimen en ze te laten zitten, dat scheelt jou een hele hoop opruimen) Leg uit dat er in ieder groepje één vrijwilliger door de rest van het groepje ingepakt gaat worden met alle kranten en alle tape. Geen enkel deel van het lichaam mag meer zichtbaar zijn, behalve het hoofd mag niet ingepakt worden.

De bedoeling dat alle kranten en alle tape op is, in een zo kort mogelijke tijd. De groep die als eerste klaar is en van wie de inpakkers op hun stoel zitten, heeft gewonnen. Geef alle groepen een gelijk aantal even grote kranten en één rol tape. Je bent pas klaar als alle kranten en het tape zijn opgebruikt. Geef het startsein en noteer welke groep als eerste, welke als tweede enz. klaar is.

Als alle vrijwilligers zijn ingepakt kun je de vraag aan hen stellen: 'kun jij je nog gemakkelijk bewegen?' of 'Voel je je in een gezonde balans op je LEGS?' Vraag wat zegt dit over de media? Hoe moet je dus met de media omgaan? (Laat je niet inpakken/beïnvloeden.) Geef de vrijwilligers opdracht om zichzelf zo snel mogelijk uit te pakken en samen met hun groepje alle papier in de prullenbak te stoppen. Het groepje dat als eerste klaar is en zit heeft gewonnen.

### Afronding:

"De media probeert jou in te pakken maar laat dat niet gebeuren. Laat je hoofd niet zomaar vol lopen met de denkbeelden die de media op je af stuurt. Laat je niet inpakken!"

### Aandachtspunten:

Let op dat jongeren die het echt niet willen, ook niet ingepakt worden.



## 3.6.A Bel-je-wijzer

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren krijgen inzicht in het mediawijs omgaan met sociale media.

### Materialen:

- Halli Galli belletje of een ander soort beleffect, dobbelsteen, kladblaadjes + pennen | potloden, punten (knopen, fiches o.i.d. of kopieer en knip bijlage uit, turf op het bord), beloning voor de winnende groep (snoepjes | prijsje o.i.d.)

### Tijdsduur:

- 15 minuten (afhankelijk van hoeveel vragen je stelt | hoe lang je doorgaat. Een competitieve groep vindt dit een leuke spelvorm).

### Instructies:

Verdeel de klas in groepen (minstens 2). Plaats de bel (o.i.d.) in het midden van de ruimte, de groepen rondom met voldoende loopruimte. De dobbelsteen wordt gegooid en naar het aantal ogen moeten er redenen/antwoorden bedacht worden bij de gestelde vraag. Bijv. de dobbelsteen gooit 5, dat vraagt 5 redenen/antwoorden op de gestelde vraag. Geef de groepen tijd om te overleggen en hun antwoorden op te schrijven. Als een groep klaar is, mag het op de bel drukken. De eerste groep die drukt leest de antwoorden op naar het aantal ogen wat gegooid is. Voor elk antwoord/reden die juist is, krijgt men een punt. Bij niet voldoende juiste antwoorden/redenen krijgt men helemaal geen punten! De andere groepen kunnen nog een bonuspunt verdienen door een nog niet genoemde reden/voorbeeld te noemen.

### Variant zonder dobbelsteen en met een timer:

Zet de timer op 1 minuut (of naar eigen inzicht). Duid de gestelde tijd naar de klas. Gebruik de vragen van de bijlage en stel ze als volgt: Hoeveel redenen kan je bedenken bij de vraag? Lees de vraag op en laat iedere groep aangeven hoeveel redenen zij kunnen bedenken. Degene die het hoogste aantal redenen kan noemen mag beginnen. Zet deze groep voor de klas of laat ze staan. Zet de timer aan. Laat de groep per groepslid om beurten een reden noemen (dus niet 1 persoon). Als een groepslid geen antwoord weet zegt hij/zij PAS. Dan gaat de volgende. Als binnen de gestelde tijd niet voldoende antwoorden zijn gegeven, mag een volgende groep) beginnen de ontbrekende redenen te benoemen. Zet de timer nu op halve tijd! Alleen de groep die de vraag goed heeft beantwoord of het aantal rond heeft gemaakt krijgt 3 punten. Maakt niet niemand het af? Dan krijgt niemand punten. Houd de score bij op het bord

### Afronding:

Stop het spel als de tijd om is, kijk welke groep de winnaar is. Zij krijgen de beloning. Sociale Media is niet goed of slecht, er zijn wel bepaalde dingen waar je rekening mee moet houden. De gebruikers zorgen ervoor dat het een positieve of negatieve waarde krijgt. Zoals we met elkaar gezien hebben weten jullie voldoende om er wijs mee om te gaan. Moedig de groep ook aan om het verschil te maken met eventueel een link naar complimenten spel: Uniek en waardevol zijn.

# Doe reLEGS

## Aandachtspunten:

Je maakt met de bel werkvorm gebruik van 'competitie'. Let op dat het er fanatiek aan toe kan gaan. Leidt dit in goede banen door duidelijke regels. Het helpt om samen met de groep goede antwoorden te formuleren als men met een antwoord het niet helemaal eens is.

Soms kunnen er meerdere tegelijk naar de bel rennen en erop drukken. Sommigen kennen hun eigen kracht niet en slaan zo hard op de bel dat ze de hand van iemand anders - die eerder op de bel drukt - pijn kunnen doen of dat ze de bel stuk slaan.

Je haalt het leuke aspect van het spel eruit als je té strak aanstuurt en weinig flexibel bent. Doe deze activiteit dan niet.

Speel het spel en gebruik de volgende vragen als leidraad. Vul of pas zelf aan:

- Noem (zoveel) dingen die je beter niet op Facebook kunt zetten
  - Noem (zoveel) redenen waarom je (gebruik de antwoorden van de leerlingen op vorige vraag) dat beter niet op Facebook kunt zetten
- Noot: het inspelen op hun antwoorden geeft een extra verdiepend inzicht
- Noem (zoveel) dingen die handig zijn om via WhatsApp/Twitter/ Instagram/etc. door te geven
  - Noem (zoveel) redenen waarom je (maak gebruik van hun antwoorden) het handig vindt
  - Noem (zoveel) redenen waarom het misschien toch niet handig kan zijn
  - Noem (zoveel) persoonlijke voorbeelden van iets positiefs op Facebook
  - Noem (zoveel) redenen waarom dat is
  - Noem (zoveel) dingen die je kunt doen als iemand een vervelend filmpje van jou op YouTube heeft gezet.
  - Noem voorbeelden van nuttige filmpjes op YouTube (bijv. recepten, instructiefilmpjes, grappige filmpjes, waarschuwingfilmpjes etc.)
  - Noem (zoveel) dingen die je echt niet van jezelf op sociale media wilt zien.
  - Noem (zoveel) redenen hoe sociale media iemand kan aanzetten tot verkeerd denken (of tot juist denken) over iets/iemand.
  - Etc. (breid deze lijst zelf naar behoefte uit met vragen die betrekking hebben op de verschillende vormen van Sociale Media, vraag steeds naar voorbeelden en redenen)

## 3.6.B Profiel-Puzzel

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren ervaren de gevolgen van anonimiteit op internet
- B. De jongeren worden zich bewust van hoe ze zichzelf presenteren op internet

### Materialen:

- Voor iedere jongere een profielkaart + één extra voor jezelf

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Leg de jongeren uit dat ze allemaal een profielkaartje krijgen om in te vullen. Het is belangrijk dat ze een profielnaam bedenken die niet bekend is bij de andere jongeren. Deel de kaartjes uit en geef ze een paar minuten de tijd om de kaarten in te vullen. Vul ondertussen zelf ook de kaart in alsof je een klasgenoot bent. (dus een leeftijd als die van de groep etc.) Haal de kaarten op en leg uit dat de groep moet gaan raden van wie welke kaart is. Degene die zichzelf herkent mag natuurlijk niets zeggen. Lees van één kaart een aantal gegevens op en vraag of iemand weet van wie de kaart is. Controleer of dit klopt. Herhaal dit met een paar kaartjes en lees dan de kaart voor die je zelf hebt ingevuld. Er zal wat discussie ontstaan wie nu toch die kaart heeft ingevuld. Uiteindelijk geef je toe dat je hem zelf hebt ingevuld.

### Gespreksvragen:

1. Wat heeft dit te maken met Sociale Media zoals Facebook? (iemand kan zich anders voordoen dan hij is)
2. Wat kunnen daar de gevolgen van zijn? (Je deelt persoonlijke dingen met iemand die je helemaal niet kent. Iemand met verkeerde bedoelingen kan veel over jou te weten komen en zelfs jouw vertrouwen winnen)
3. Wie heeft op Sociale Media contacten die hij/zij alleen maar via internet kent? Wat vind je daar van?
4. Wat laat je allemaal van jezelf weten/zien op internet? Wat voor beeld zet je neer van jezelf? Hoe zuinig ben jij op de privacy?

### Variant:

Je kunt er ook voor kiezen om alle ingevulde profielkaarten op te hangen en te nummeren. Vervolgens geef je de jongeren een paar minuten de tijd geven om er zoveel mogelijk te goed te raden. Dit kunnen ze doen door voor zichzelf op te schrijven welke naam volgens hen bij welk nummer hoort. Let op, verwissel één van de kaartjes natuurlijk wel met die van jezelf om tot de clou te kunnen komen. Als de tijd om is laat je iedereen weer zitten en ga je de kaartjes opnoemen zodat iedereen kan laten weten wie welk nummer had. Laat ze het nakijken en wie de meeste goed heeft, heeft gewonnen. Bespreek vervolgens aan de hand van de gespreksvragen de clou van de 'verkeerde kaart'.

### Aandachtspunten:

De variant neemt meer tijd in beslag dan de gewone vorm.

## Profielkaart

### PROFIEL

Profielnaam:

Leeftijd:

Geslacht:

Nationaliteit:

Favoriete kleur:

Favoriete eten:

Favoriete muziek:

Hobby's:

## 3.6.C Sociale Media

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren bewust maken van de gevaren die er kunnen zijn bij sociale media

### Materialen:

- Grote vellen papier, voor ieder groepje één vel. Situatiebeschrijvingen/vragen over sociale media (zie werkblad 3.6.C)

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Peil de klas op sociale media gebruik. Verdeel de klas in groepjes en leg uit dat ieder groepje een sociale media situatie krijgt. De bedoeling is dat ze in het groepje deze situatie bespreken en op het vel schrijven hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Deel de situaties uit met de vellen om op te schrijven. Geef de groepjes 5 minuten de tijd om op te schrijven hoe zij met deze situatie om zouden gaan. Hang na 5 minuten de vellen op in het lokaal en laat de groepjes zelf vertellen welke situatie ze hadden en hoe zij hier mee om zouden gaan. Geef kort de gelegenheid tot het stellen van vragen of het maken van opmerkingen.

### Achtergrondinfo bij de situaties:

Situatie 1: In deze situatie is het waarschijnlijk zo dat iemand anders op de telefoon van je beste vriendin zit, dat zal waarschijnlijk een vriend of vriendin van jouw beste vriendin zijn. Het kan ook zijn dat ze je niet helemaal goed begrijpt, en dat ze daarom niet snapt waar jij het over hebt. Het kan ook zijn, dat ze het helemaal niet bot bedoeld, maar dat het door Whatsapp zo over komt. Hier gaat het om inzicht te krijgen dat iemand op een andere manier een boodschap kan lezen, dan dat je eigenlijk bedoeld hebt. Dat komt omdat je de persoon niet ziet en niet weet in welk gemoed je bericht wordt gelezen. Persoonlijke dingen kun je dan ook beter delen met iemand die ie ziet.

Situatie 2: Instagram is een social medium waar je alles op kan plaatsen. Omdat de vrienden die worden toegevoegd, veelal bekenden zijn - en dus vertrouwd- aanvoelen, plaatst men vaak persoonlijke foto's erop. Je vindt het dan niet erg dat jouw vrienden dit zien. Hier gaat het erom inzicht te geven dat anderen zomaar aan de haal kunnen gaan met bijvoorbeeld jouw foto's, maar ook dat je van jezelf een beeld schetst. Je laat een indruk achter, door de foto's die je plaatst. Als je bijvoorbeeld op iemands profiel veel foto's ziet van paarden. Dan krijg je de indruk dat iemand van paarden houdt. Misschien rijdt hij of zij wel paard? Dit denk je dan alleen door de foto's te zien. Welke indruk laat iemand achter door social media?

Het is goed om vrienden te hebben die je kunnen waarschuwen voor wat voor indruk je achter laat op social media. Zij kunnen dan tegen je zeggen: "Met die foto's, laat je deze indruk achter." Als dat een indruk is die je niet wil geven, kun je er in vervolg rekening mee houden.

# Doe reLEGS

Situatie 3: Hier gaat het erom hoe je zorgvuldig omgaat met persoonlijke dingen. Natuurlijk is het niet slim dat er iets geplaatst is in een verhaal en niet naar iemand persoonlijk. Het is goed om een klasgenoot hiervoor te waarschuwen. Jongeren kunnen hierbij ook aangeven dat ze diegene niet goed kennen en daarom hem of haar niet waarschuwen. Maar soms plaatst iemand ook heel bewust een soort 'noodkreet', zodat iedereen het kan lezen. Dan is het goed om juist even contact op te nemen om te checken wat en of er iets aan de hand is. Zie voor de rest situatie 1.

Situatie 4: Het komt veel voor dat mensen op Instagram hier mee te maken krijgen. Mensen kunnen zich gemakkelijk als iemand anders voordoen en op die manier tot manipulatie overgaan. Ga nooit op dit soort verzoeken in en ga ook niet in discussie. Het sturen en doorsturen van naaktfoto's van minderjarigen is kinderporno en op deze manier strafbaar. Dit feit maakt veel indruk op tieners.

Situatie 5: Social media gaat snel: als je iets plaatst, wordt het dezelfde seconde in principe al gelezen. Belangrijk hier is inzicht te geven dat er een verschil is in vriendschapsbanden en in verstandhoudingen. Elke sociale context kent zijn eigen persoonlijke omgangsvormen. Als je rijbewijs (kind is geboren, diploma gehaald, etc.) hebt gehaald dan is het bijvoorbeeld fijn dat je ouders het van jou zelf horen en niet moeten horen via iemand die toevallig even langs komt, of door iemand die spontaan opbelt na het gelezen te hebben op Instagram, om ze te feliciteren. Sommige zaken hebben een persoonlijk karakter, die ook persoonlijk verteld behoren te worden.

Situatie 6: Hoe interessant kan het zijn of iemand op het toilet zit? Of nu naar de auto stapt? Of bij de groenteman staat en niet weet of die de rode of de groene appels zou kopen? Of een overweging heeft in een spijkerbroek aan of liever een rok? Inzicht geven dat elke informatie bruikbaar is. Wie zijn leven beschrijft tot op de minuút geeft anderen inzicht in iemands tijdsbesteding, interesses, etc. Het internet is één grote winkel. Het is een kopen en verkopen business. Zoekmachines speuren trefwoorden af in open tekst en weten zo hun klanten te vinden om hun goederen aan te bieden. En wie heeft er baat bij om te weten dat je nu in de auto stapt en dus van huis bent? Of lekker op vakantie gaat en dus van huis bent? In de stad bent en niet op school? Etc.

Situatie 7: Nieuwsgierigheid is de belangrijkste reden waarom we - zonder het te beseffen - iemand toestaan zonder echt te checken met wie je te maken hebt. Je kan reageren met een 'En wie ben jij dan wel? Ik ken je niet?' En het eerste contact is al gelegd. Inzicht geven om eerst na te denken alvorens te reageren op onbekenden. Check bij vrienden na.. ken jij iemand met dit nummer? Of met deze naam? Hoe meer woorden je toestaat je hart te bereiken, hoe minder je in de gaten hebt dat iemand er een spelletje meespeelt. Wees dus alert!

# Doe reLEGS

## Werkblad 3.6.C

<p><i>Situatie 1</i></p> <p>Je bent aan het appen met je beste vriendin. Je besluit iets aan haar te vertellen waar je al een lange tijd mee in de knoop zit. Het is erg persoonlijk, maar het is je beste vriendin, dus je kunt haar vertrouwen. Je hebt het eindelijk verteld, maar je krijgt een hele botte en stomme reactie terug. Je snapt er niets van: waarom zou ze zo reageren? Het is toch je beste vriendin?</p> <p>Wat kan hier aan de hand zijn en hoe zou jij reageren?</p>	<p><i>Situatie 2</i></p> <p>Je bent net terug van vakantie en je hebt eindelijk weer WiFi. Je besluit een paar foto's op Instagram te zetten om te laten zien hoe leuk je vakantie is geweest. Je zet een foto van jezelf in bikini/zwembroek op het strand op Instagram. Je krijgt er veel reacties op van het andere geslacht: "Sexy!" "Lekker ding!" "Hot!" Je krijgt een paar minuten later een appje van een vriendin: ze vindt de foto niet kunnen en zegt dat je hem beter van Instagram af kan halen. Wat zou je doen? En wat voor soort foto's zou je wel of niet op Instagram/Snapchat zetten?</p>
<p><i>Situatie 3</i></p> <p>Een klasgenoot die je niet zo goed kent heeft iets heel persoonlijks in zijn/haar verhaal geplaatst op Instagram/Snapchat, wat waarschijnlijk niet de bedoeling was. Waarschuw je hem/haar of niet?</p>	<p><i>Situatie 4</i></p> <p>Je bent al een tijdje aan het praten met iemand via Instagram DM, met iemand die je via Instagram hebt leren kennen. Je kunt alles bij hem/haar kwijt, ook al heb je diegene nog nooit in het echt gezien. Het is niet zomaar iemand, je praat al best wel een tijd met diegene. Je vindt hem/haar zelfs een beetje leuk. Ineens vraagt diegene of je een foto wilt sturen van jezelf, maar dan zonder shirt aan. Hoe reageer je? Wat doe je?</p>
<p><i>Situatie 5</i></p> <p>Je bent op de verjaardag van je oma en het is hartstikke gezellig. Ineens hoor je je nicht tegen je ouders zeggen: "Wat leuk zeg, dat *je naam* voor 3 maanden naar Portugal gaat voor stage! Dat zal wel wennen zijn voor jullie! Vinden jullie het leuk?" Je ouders reageren verbaasd: "Huh, waar heb je het over? Daar weten wij helemaal niets van!" Thuis zeggen ze tegen je dat ze teleurgesteld zijn dat je het niet aan hen verteld hebt. Ze voelen zich voor paal staan tegenover de rest van de familie. Je zegt dat je het net op Instagram hebt geplaatst, en dat je het echt wilde vertellen. Maar je merkt dat je ouders heel erg teleurgesteld zijn. Wat nu? Wat zou je hiervan kunnen leren en waarom?</p>	<p><i>Situatie 6</i></p> <p>Je kent iemand die alles op Instagram en Snapchat plaatst. Vanaf het wakker worden tot aan dat diegene gaat slapen, alles komt online te staan. Het ontbijt, het fietsen naar school, het aankomen bij de kluisjes, naar het lokaal lopen. Zelfs af en toe in de les zet hij/zij iets online. Als diegene thuis komt zie je uitgebreid Snaps over huiswerk maken en daarna over het eten, fietsen naar voetbaltraining en zelfs omkleden in de kleedkamer met de rest van het team. Wat vind je daarvan? En wat doe je hiermee?</p>
<p><i>Situatie 7</i></p> <p>Je krijgt een appje met "Hoi, hoe is het?" Het is van iemand die niet in je contacten staat. Je weet niet wie het is, want de profielfoto is niet duidelijk en diegene heeft ook zijn naam niet in zijn profiel staan. Wat doe je?</p>	

## 3.7.A Quiz

### Doel van de activiteit:

- B. Jongeren krijgen inzicht of ze met dit thema in balans zijn

### Materialen:

- Werkblad 3.7.A

### Instructies:

Deel na de korte uitleg de bewustwordingsquiz uit en laat de jongeren deze invullen. Na het invullen stoppen de jongeren het formulier achter in hun werkboek.

### Korte uitleg:

“Jullie krijgen na elk thema een bewustwordingsquiz. De naam zegt het al. Het gaat om bewustwording. Dat jij weet hoe jij met dit thema omgaat. Je kunt op alle vragen antwoordgeven door een kruisje te zetten in het vakje wat het best past zoals: Meestal/altijd, soms, bijna nooit of nooit. Als je dat hebt gedaan draai je het blad om. Je ziet achter elke vraag punten staan. Noteer op de voorkant in de laatste kolom de aantal punten uit het vakje dat jij hebt aangekruist. Tel vervolgens alle punten op en kijk naar je totaal score.”

### Afronding:

0 – 15 punten	=	Goed bezig! Jou duw je niet om.
15 – 30 punten	=	Hey, je staat best stevig. Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort. Misschien even chille met Terwille?
30 – 52 punten	=	Hier valt nog wat te halen! Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen of mailen. Kijk eens op <a href="http://doe-relegs.nl">doe-relegs.nl</a>

### Aandachtspunt:

Laat de jongeren de punten niet door de klas heen roepen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. Zo houd je het veilig voor iedereen.



## Werkblad 3.7.A Quiz

<b>Bewustwordingsquiz Media</b>		Meestal of altijd	soms	Bijna nooit	nooit	punten
1	Ik kijk meer dan 2 uur per dag TV.					
2	Ik kijk meer dan 4 films per week.					
3	Ik ga liever gamen, dan dat ik afspreek met vrienden.					
4	Ik game meer dan 2 uur per dag.					
5	Ik speel FPS (First Person Shooter) games.					
6	Hoe verder in het spel hoe meer ik game.					
7	Ik word uitgescholden via social media/WhatsApp.					
8	Ik chat met onbekenden.					
9	Als ik op social media zit, krijgen ze me er niet achter weg.					
10	Ik sms/WhatsApp meer dan 3 uur per dag.					
11	De muziek die ik luister gaat vaak over macht, geweld, seks of dood.					
12	De muziek die ik graag luister maakt mij boos.					
13	Ik film met mijn mobiel dingen die eigenlijk niet mogen/kunnen en zet dit op internet.					
14	Ik game om vervelende situaties even te vergeten.					
Totaal aantal punten						

Wil je doorpraten over dit onderwerp, kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

# DoerLEGS

Scores Bewustwordingsquiz Media		Meestal of altijd	soms	bijna nooit	nooit
1	Ik kijk meer dan 2 uur per dag TV.	3	2	1	0
2	Ik kijk meer dan 4 films per week.	3	2	1	0
3	Ik ga liever gamen dan dat ik afsprek met vrienden.	3	2	1	0
4	Ik game meer dan 2 uur dag.	5	3	2	0
5	Ik speel FPS (First Person Shooter) games.	3	2	1	0
6	Hoe verder in het spel hoe meer ik game.	3	2	1	0
7	Ik word uitgescholden via social media/WhatsApp.	5	3	2	0
8	Ik chat met onbekenden.	5	3	2	0
9	Als ik op social media zit, krijgen ze me er niet achter weg.	3	2	1	0
10	Ik sms/WhatsApp meer dan 3 uur per dag.	3	2	1	0
11	De muziek die ik luister gaat vaak over macht, geweld, seks of dood.	5	3	2	0
12	De muziek die ik graag luister maakt mij boos.	3	2	1	0
13	Ik film met mijn mobiel dingen die eigenlijk niet mogen/kunnen en zet dit op internet.	3	2	1	0
14	Ik game om vervelende situaties even te vergeten.	5	3	2	0
Totaal					

0 – 15 punten = Goed bezig! Jou duw je niet om.

15 – 30 punten = Hey, je staat best stevig.  
Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort.  
Misschien even chille met Terwille?

30 – 52 punten = Hier valt nog wat te halen!  
Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen  
of mailen. Kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

## Module 4 Risicogedrag

Veel ongelukken die door jongeren zijn veroorzaakt, hebben te maken met impulsiviteit. Jongeren vertonen meer risicovol gedrag dan volwassenen. Risicovol gedrag kan bewust worden opgezocht, door bijvoorbeeld te bungeejumpen, maar dit gedrag kan ook passief worden vertoond. Rijden zonder fietslicht in het donker, achteloos een leeg patatbakje naast de prullenbak gooien en een schoolboek vergeten zijn hier voorbeelden van.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen zich bezighouden met risicogedrag: nieuwsgierigheid, groepsdruk, erbij willen horen, verveling, problemen et cetera. Bij jongeren heeft de hersenontwikkeling hier ook invloed op. Daarnaast spelen het moreel bewustzijn en de omstandigheden een grote rol bij risicovol gedrag.

Bepaald risicogedrag heeft negatieve en ongezonde gevolgen, zoals roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, gokken, ongezond internetgebruik, gamen, pesten, agressie, geweld en ongezond eetgedrag. In deze module wordt hier aandacht aan besteed, door jongeren te leren inzien wat de risico's zijn op korte en lange termijn. Jongeren leren zo beter zelf risico's in te schatten.

### **De hoofdboodschap van deze module is: Beheers jezelf: zeg nee tegen ongezond risicogedrag**

Naast ongezond risicogedrag is er ook positief risicogedrag. Bij het maken van gezonde keuzes bestaat het risico buitengesloten te worden. Schuld bekennen heeft als risico gestraft te worden, maar het maakt iemand wel een integer persoon. Een jongere loopt het risico om ook gepest te worden als deze opkomt voor iemand anders die gepest wordt. Het vormen van een sterk karakter brengt soms risico's met zich mee. Het vormt echter je imago op een goede manier.

Ongezond risicogedrag kan ontstaan doordat mensen uit balans zijn geraakt. Hun LEGS zijn niet in evenwicht. Tegelijkertijd heeft ongezond risicogedrag negatieve gevolgen voor de LEGS. Een gezond eigenwaarde (ik ben uniek, kostbaar en waardevol) motiveert iemand om nee te zeggen tegen ongezond risicogedrag. Daarnaast helpen goede vriendschappen bij gezonde keuzes, terwijl verkeerde vrienden juist aanzetten tot het maken van ongezonde keuzes. Het maken van ongezonde keuzes leidt er vaak toe dat gestelde doelen/dromen niet worden bereikt. De media spelen ook een grote rol in het aanzetten tot ongezond risicogedrag. In veel populaire series, films, reclames, games en op het internet wordt ongezond risicogedrag op een positieve manier neergezet of mensen worden op ideeën gebracht.

#### *Doelstellingen van module "Risicogedrag":*

- De jongeren kennen de begrippen ongezond en gezond risicogedrag en zijn zich bewust van hun eigen risicogedrag.
- De jongeren kennen de redenen die leiden tot risicogedrag en de gevolgen van de verschillende vormen van risicogedrag.
- De jongeren zijn zich bewust van de waarde van zelfbeheersing en ervaren hoe dit hen beschermt tegen de verleiding van ongezond risicogedrag.
- De jongeren worden vaardig om zich weerbaar op te stellen tegen de verleiding van ongezond risicogedrag.

## Uit de literatuur

De adolescentie is de overgangsfase tussen de kindertijd en de volwassenheid. In Nederland is dit de periode van je 12e tot en met je 21ste levensjaar (Rigter, 2015). In de loop der jaren is de beginleeftijd en eindleeftijd van de adolescentie veranderd in de westerse landen (Rigter, 2015). Dit houdt in dat de adolescentie vroeger begint en langer duurt (Rigter, 2015). Kortom, het duurt langer voordat iemand volwassen is. Het merendeel van de jongeren gaat tijdens de adolescentie experimenteren, onder andere met middelengebruik, zoals alcohol en verschillende soorten drugs (Rigter, 2015). Doormiddel van opdrachten tijdens de training ervaren jongeren hoe het is om grenzen aan te geven en risico's te nemen, worden ze bewust gemaakt van hun eigen gedrag. Tevens leren ze omgaan met situaties waarin "risicogedrag" aan de orde komt.

Tijdens de adolescentie verkeren de hersenen van de jongere in een ontwikkelingsfase, waardoor de jongere extreem gevoelig is voor sociale invloeden/prikkels (Rigter, 2015). Jongeren hechten in deze fase veel waarde aan de mening van vrienden en andere leeftijdsgenoten. "Meedoen" en het "erbij willen horen" is voor jongeren in de adolescentie belangrijk; zo ontdekken jongeren welk gedrag hun netwerk en omgeving wel of niet oké vindt (Rigter, 2015). Bij de LEGSpedition worden groepsgesprekken gevoerd en gezamenlijk worden opdrachten uitgevoerd. Hierdoor worden de normen en waarden zichtbaar van de jongeren. Op basis hiervan kunnen de jongeren een beeld schetsen ten opzichte van risicogedrag/experimenteren. Door middel van de opdrachten kan de jongerenwerker een gezond beeld schetsen en dit aanbieden aan de jongeren. Hierdoor vindt er ordering, beeldvorming en meningsvorming plaats. Met gezond beeld gevormd met daarin passende normen en waarden.

Tijdens de adolescentie zijn de jongeren nieuwigheidsmachine en de hersen zijn de motor daarvan (Jolles, 2017). De hersenen staan open voor nieuwe ervaringen en sociale contacten, waarvan ouders zich afvragen of 'het wel zo verstandig is' (Jolles, 2017). De psychobiologie van de hersenen verandert in de adolescentie (Jolles, 2017). Hierin zit een grote bron van risicogedrag (Jolles, 2017). Risicogedrag kan ervoor zorgen dat de rijping van de hersenen zodanig verandert, dat het niet meer goed komt (Jolles, 2017). Een langere periode van drugs- en alcoholgebruik en slaaptkort kunnen de hersenontwikkeling bij jongeren veranderen. Uit fMRI-onderzoek blijkt dat alcohol anders op de hersenen van jongeren inwerkt (Jolles, 2017). Jongeren zijn kwetsbaar voor de negatieve effecten van alcohol op de hippocampus (het deel van de hersen dat verantwoordelijk is voor het geheugen en leren) (Jolles, 2017). Zwaar alcohol- en drugsgebruik gedurende de tienertijd leidt tot een kortere aandachtsboog en een slechter geheugen (Jolles, 2017). Gedurende LEGSpedition wordt stilgestaan bij de effecten en het gebruik van middelen. Door middel van interactieve opdrachten krijgt de jongere informatie aangereikt omtrent alcohol en drugs. De opdrachten zijn gericht op de leefwereld van de jongeren. Hierdoor kan bewustwording plaatsvinden.

Experimenteren en risico's nemen helpen de jongeren hun eigen grenzen te ontdekken en zijn sociaal belonend. Jongeren vinden het leuk om een kick te krijgen, vooral in de vorm van sociale goedkeuring van leeftijdsgenoten. Echter, jongeren in de adolescentie zien de langetermijneffecten hiervan niet of nauwelijks in (Rigter, 2015). Tijdens gezamenlijke gesprekken en opdrachten komen de jongeren met elkaar in contact. Gedurende deze momenten worden referentiekaders gesteld. Kortom, er worden in de groep normen en waarden geschept met betrekking tot risicogedrag, waaronder alcohol- en drugsgebruik.

Er is geen verschil te zien tussen jongens en meisjes in normaal middelengebruik. Over het algemeen beginnen jongens eerder, maar meisjes halen dat snel in. Wat hierin opvalt, is dat meisjes een paar jaar later even vaak gebruiken. Daarnaast zijn jongens vaker de zware gebruikers, wat kan

# Doe reLEGS

betekenen dat ze een bepaalde periode veel blowen of drinken (Rigter, 2015). LEGSpedition staat stil bij het gebruik van alcohol en/of drugs. Tijdens de LEGSpedition wordt uitleg gegeven over wat voor soorten middelen er zijn en wordt bovenal de nadruk gelegd op de gevolgen van overmatig middelengebruik. Dit gebeurt door middel van interactieve opdrachten die de jongeren zowel individueel als gezamenlijk kunnen uitvoeren.

Middelengebruik bij jongens gaat vaak samen met gedragsproblemen, zoals ADHD, maar ook criminaliteit. Bij meisjes kan middelengebruik samenlopen met negatieve stemmingen, zoals angststoornissen en depressies (Rigter, 2015). LEGSpedition wil deze jongeren aansporen om te kiezen voor een leven zonder middelen. Daarnaast wordt bij LEGSpedition benoemd dat de jongeren voor eventuele hulp bij Terwille terecht kunnen. Tevens wordt stilgestaan bij andere manieren van ontspanning wanneer een jongere bijvoorbeeld ADHD heeft. Hierbij worden ontspanningsoefeningen aangereikt en wordt benoemd dat ADHD niet gek is, maar dat je erover mag en kunt praten.

Elke jongere heeft beschermende en risicofactoren. Deze zijn zowel op groepsniveau als op individueel niveau aanwezig. Op individueel niveau zijn de volgende risicofactoren aanwezig:

Biologisch factoren:

- Genetische aanleg: iemand kan aanleg hebben voor een psychische stoornis, zoals ADHD, schizofrenie of een bipolaire stoornis. Tevens kunnen aangeboren afwijkingen, zoals een lichamelijke of verstandelijke handicap, de kans vergroten dat een kind overmatige middelen gaat gebruiken of een stoornis krijgt (Rigter, 2015).
- Prenatale programmering: hierbij is er iets misgegaan in de ontwikkeling van de foetus gedurende de zwangerschap. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen wanneer een moeder tijdens de zwangerschap middelen gebruikt (Rigter, 2015).
- Sekse: meisjes lopen het risico op internaliserende problemen (naar binnen gericht probleemgedrag) (Rigter, 2015). Dit gedrag kan te maken hebben met genetische aanleg en/of opvoeding. Jongens lopen het risico op externaliserende problemen (naar buiten gericht probleemgedrag), zoals agressie.

Gedragskenmerken:

- Temperament: een kind wordt geboren met een bepaald temperament, wat vooral een genetische kwestie is. Er kan een verband gelegd worden tussen een moeilijk temperament en "latere" gedragsproblemen (Rigter, 2015). Of temperament lastig of moeilijk is, beoordelen vaak ouders/verzorgers van het kind (Rigter, 2015). Ouders die hun kinderen lastig en/of moeilijk vinden, kunnen zich niet goed voelen of onzeker zijn over hun opvoedvaardigheden, waardoor het kind zich moeilijk kan gaan gedragen (Rigter, 2015).
- Gehechtheidstype: de wijze waarop een jongere gehecht is, speelt mee bij het ontstaan van middelengebruik en bij de ontwikkeling van psychische problemen (Rigter, 2015). Gehechtheid begint bij de relatie tussen deelnemers en wederzijdse beïnvloedingen.

Ingrijpende gebeurtenissen:

- Mishandeling en echtscheiding: ingrijpende gebeurtenissen kunnen vaak overlap hebben met gezins- en omgevingskenmerken (Rigter, 2015). Een mishandeling en/of echtscheiding is niet alleen een risicofactor voor het kind, maar ook voor de opvoeders en andere familieleden, zoals broertjes en zusjes.
- Bepaalde overgangsfases: kinderen kunnen overgangsfases, zoals van de basisschool naar het voortgezet onderwijs, als lastige gebeurtenissen ervaren (Rigter, 2015).

# Doe reLEGS

- Langdurig gescheiden worden van ouders: voor kinderen tussen de 4 en 14 jaar is het een ingrijpende gebeurtenis om van ouders gescheiden te worden, omdat het gehechtheidssysteem dan wordt afgesteld (Rigter, 2015).
- Verwaarlozing, misbruik en mishandeling: alle drie vergroten de kans op middelengebruik, psychische problemen en overige problemen (Rigter, 2015).
- Ingrijpende angstaanjagende gebeurtenissen: het meemaken van zinloos geweld of het overlijden van een ouder kunnen bij kinderen een trauma veroorzaken (Rigter, 2015).

Op groepsniveau wordt onderscheid gemaakt tussen structurele kenmerken (zoals echtscheiding) en proceskenmerken (zoals gezinsklimaat). Op groepsniveau doen zich de volgende risicofactoren voor.

## Structurele kenmerken:

- Ouders met psychische problemen: wanneer ouders van een kind kampen met psychische problematiek, loopt het kind een hoog risico om zelf ook psychische problemen te ontwikkelen (Rigter, 2015). Vaak hebben ouders met psychische problematiek moeite met het volbrengen van de opvoedtaken (Rigter, 2015).
- Echtscheiding: zie bovenstaand punt 'ingrijpende gebeurtenissen'.

## Proceskenmerken:

- Eenoudergezin: de gezinsleden binnen tweeloudergezinnen kunnen steun hebben aan elkaar. Alleenstaande ouders doen het vaak goed, maar geldgebrek, een kind met een moeilijk temperament of stress kunnen opvoeden voor alleenstaande ouders lastig maken (Rigter, 2015).
- Opvoedingsstijl of opvoedingsgedrag: de wijze waarop de ouders hun kind opvoeden. De autoritaire opvoedingsstijl wordt in de westerse cultuur als geschikte opvoedingsstijl gezien (Rigter, 2015). Hierin is de juiste balans tussen warmte/controle en krijgt het kind de ruimte tot zelfontwikkeling (Rigter, 2015).

Bovenstaande factoren neemt de jongerenwerker mee tijdens LEGSpeditie. De jongerenwerker is continu bezig met observeren en registeren. Zodoende probeert de jongerenwerker te signaleren. Vervolgens gaat de jongerenwerker hierover in gesprek met de jongeren. Tevens worden de punten besproken met de mentor. Wanneer nodig kan een plan gestart worden, maar de keuze hieromtrent ligt bij school en gedeeltelijke bij de jongere.

# Doe reLEGS

## Activiteitschema

Nr	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>4.1 Risicogedrag, wat is dat eigenlijk?</b>				
4.1.A	Wat vind jij van riskant gedrag?	25 min	Verkenning begrip risicogedrag	Eerst verkennen de jongeren het woord risicogedrag. Vervolgens denken zij aan de hand van stellingen na over dit begrip en over verslaving
4.1.B	Going to the limit	30 min	Verkenning van en ervaring met risicogedrag (actie gevolgen)	Actief spel waarbij jongeren risico's moeten nemen om te kunnen winnen
4.1.C	De koffer	15 min	Verkenning van en ervaring met risicogedrag (actie gevolgen)	Uitdagen van jongeren, wie neemt het risico? En wat zijn de gevolgen?
<b>4.2 Enquête</b>				
4.2.A	Jij en riskant gedrag	15 min	Bewust worden van eigen risicogedrag en motivatie	De jongeren vullen een vragenlijst in, waardoor ze ontdekken hoe zij omgaan met risicovol gedrag
4.2.B	Nu zal ik eens zeggen wat ik er van vind	15 min	Verkenning eigen ervaring met middelengebruik	In een klassengesprek delen de jongeren ervaringen die zij (in hun omgeving) met alcohol en roken hebben opgedaan.
<b>4.3 Informatie over risicogedrag</b>				
4.3.A	Presentaties over risicogedrag	40 min	Bewust worden van specifieke gevolgen van en redenen tot bepaald risicogedrag	In groepjes van 3 of 4 personen bereiden de jongeren een kleine presentatie voor over een van de risico's.
4.3.B	Waar of niet waar?	30 min	Bewust worden van belangrijke feiten m.b.t risicogedrag	De jongeren krijgen allerlei stellingen voorgelegd. Van deze stellingen moeten zij aangeven of ze waar of niet waar zijn. Tussendoor krijgen ze allerlei informatie over de middelen.
<b>4.4 Zeg nee tegen risicogedrag</b>				
4.4.A	Een gevaarlijke missie (Deze kan ook in module 6 gedaan worden)	20 min	Ervaren en begrijpen hoe je weerbaar bent tegen risicogedrag	Geblinddoekt in een kring zitten. Niet bewegen en praten ondanks de verleiding. Lukt dat?

# Doe reLEGS

<b>4.4.B</b>	Hier trek ik de grens	25 min	Vaardig worden in nee zeggen ondanks groepsdruk	Via rollenspellen wordt een medegroepslid uitgedaagd over zijn grenzen te gaan
<b>4.4.C</b>	Ik doe het niet. Jij toch ook niet?	35 min	Verwerking: jongeren vertalen weerbaarheid in praktische tips voor leeftijdsgenoten	De jongeren waarschuwen op een creatieve manier hun leeftijdsgenoten voor de gevallen van risicogedrag en laten zien hoe het wel moet.
<b>4.4.D</b>	Krantje meppen	10 min Bewust worden door beleving van mogelijke gevolgen van alcohol		In een kring zitten en snel reageren, roep snel een naam of incasseer een mep met de krant
<b>4.5 Bewustwording</b>				
<b>4.5.A</b>	Quiz	15 min	Inzicht hoe stevig zij staan m.b.t. dit thema.	Jongeren krijgen een bewustwordingsquiz waarop ze kunnen scoren hoe stevig ze met dit onderwerp omgaan.



## 4.1.A Wat vind jij van riskant gedrag?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten wat de term risicogedrag inhoudt.
- B. De jongeren kunnen aan de hand van stellingen hun mening geven over diverse vormen van risicogedrag.

### Materialen:

- Bord, flip-over of behangrollen; voldoende stiften; plakband

### Tijdsduur:

- 25 minuten. Hiervan zijn ongeveer 5 minuten voor het verkennen van het woord 'risicogedrag'. De rest van de tijd is bestemd voor het bespreken van stellingen. Voor variant 3 heb je wel 30 minuten nodig.

### Instructies:

Schrijf het woord 'risicogedrag' op het bord. Vraag aan de jongeren wat dit volgens hen inhoudt. Je kunt het woord in tweeën splitsen. Begin achteraan. Het gaat om gedrag en dus om concreet handelen. Het is handelen dat grote risico's met zich meebrengt. Het kan goed, maar het kan ook fout gaan. De volgende definitie kun je er na een gesprekje bijschrijven: "Hierdoor loop je een grote kans je doelen niet te bereiken en de vorming van je karakter te stoppen of zelfs tegen te werken." Vraag de jongeren concrete vorm en van risicogedrag te bedenken en zet deze ook op het bord. Nadat het begrip helder is, ga je met de jongeren bekijken wat zij van risicogedrag vinden. Je kunt op verschillende manieren de stellingen, die hieronder staan, met ze bespreken (zie stellingenspel variant 1 t/m 3) Bespreek de stellingen na. Afhankelijk van de variant die je kiest, kun je dit steeds na het bespreken van iedere stelling doen of pas aan het eind.

### Stellingenspel:

#### *Variant 1 - Muurdiscussie*

Kies hieronder een aantal van de vetgedrukte stellingen uit en schrijf die op grote vellen papier. Hang de vellen (voor het begin van de activiteit) met plakband aan de muur. Als ze niet aan de muur kunnen blijven hangen, kun je ze ook op tafels of de vloer plakken. Leg bij elk vel een aantal pennen/potloden.

Geef de jongeren 10 minuten de tijd om met elkaar te discussiëren op papier. Moedig ze aan om alle vellen langs te gaan.

# Doe reLEGS

## *Variant 2 - Lagerhuis*

Verdeel de groep in groepjes. In iedere groep moeten ongeveer 5 mensen zitten. In totaal moet er echter een even aantal groepjes komen en zijn er minimaal 4 groepen nodig. Twee groepjes gaan steeds aan de slag met dezelfde stelling. De ene groep gaat argumenten voor de stelling bedenken en de andere groep gaat argumenten tegen de stelling bedenken. Geef ieder groepje alleen die stelling waar ze argumenten voor of tegen moeten bedenken. Geef de groepen 5 minuten om argumenten te bedenken. Vertel wat de bedoeling is na die 5 minuten. De stellingen worden één voor één besproken. De jongeren die voor de stelling zijn gaan aan de ene kant van jou zitten. De jongeren die tegen de stelling zijn, gaan aan de andere kant van jou zitten. De rest van de klas gaat in een vak midden achter de twee zittende groepen staan. De groep die voor de stelling is, laat één iemand uit de groep in een halve minuut vertellen waarom zij voor de stelling zijn. De tegenpartij mag hier nog niet op reageren. Daarna mag de groep, die tegen is, precies hetzelfde doen.

Ondertussen mag de groep, die staat, steeds kiezen of zij meer voor of tegen de stelling zijn. Zij laten dit zien door achter de zittende groep te gaan staan waar zij het mee eens zijn. Gaan ze pal achter één groep staan, dan zijn ze het helemaal met hen eens. Gaan ze meer naar het midden staan, dan zijn ze het er een beetje mee eens. Het is de bedoeling dat de zittende partijen de staande partij met argumenten steeds meer van hun gelijk overtuigen. De staande groep, mag gedurende de bespreking van de stelling steeds van mening wijzigen. Nadat de groepen ieder wat argumenten genoemd hebben, mogen beide groepen elkaar vragen stellen over die argumenten en met elkaar in discussie gaan. Jij bent voorzitter en geeft telkens een jongere een beurt. Alleen een jongere die opstaat van zijn stoel, komt in aanmerking om iets te zeggen. Na 3 minuten discussiëren stop je de discussie, door te zeggen: "Nog 10 seconden". Vervolgens mag de staande groep verder aftellen. Bekijk welke groep uiteindelijk gewonnen heeft. Dit is de groep die de meeste mensen in haar vak heeft staan. Bespreek vervolgens kort na. Zijn er onjuiste argumenten genoemd of heb je argumenten gemist? Vertel dit aan de groep.

## *Variant 3 - Speed-discussie*

Verdeel de klas in groepjes van ongeveer 5 jongeren. Zorg dat er voor ieder groepje een stelling is. Schrijf iedere stelling van te voren op een flip-over vel of een ander groot vel papier. Deel het papier in zoals het stelling voorbeeld, zodat er een aantal vakken ontstaan. Ieder groepslid krijgt zijn eigen vak. In dit vak mag hij telkens zijn mening geven op de stelling. Geef iedere roep een stelling en laat hen in hun vak hun mening opschrijven. Als ze willen en tijd hebben, mogen ze ook wel met elkaar in discussie. Als iedereen zo ongeveer zijn mening opgeschreven heeft, moeten alle vellen zo snel mogelijk doorgedraaid worden. Groep 2 moet een mening over stelling 1 geven, groep 3 over stelling 2, enz. Als iedereen weer klaar is met schrijven, worden weer alle bladen zo snel mogelijk doorgedraaid. Zorg voor een lekker hoog tempo. Vraag, nadat iedere groep op ieder blad zijn mening gegeven heeft of alle groepen eens goed naar hun blad willen kijken. Zijn er over het algemeen meer mensen voor of tegen de stelling? Wat voor argumenten worden er veel genoemd? Laat iedere groep iets over het vel op hun tafel vertellen en bespreek zo nodig nog kort na .

# Doe reLEGS

## **Stellingen:**

*Verslaving is het gevolg van verkeerde keuzes.* Bijvoorbeeld: als je ervoor kiest met jongeren om te gaan die drugs gebruiken, kan dat voor jou aanleiding zijn om ook te gaan gebruiken.

*Je moet wel heel dom zijn om verslaafd te raken!* Iedereen maakt keuzes en iedereen kan verkeerd kiezen. In principe zou dus iedereen verslaafd kunnen raken.

*Blowen is niet verslavend.* Deze stelling is onjuist. Wetenschappers hebben aangetoond dat hasj en wiet dezelfde verslavende effecten op je hersenen kunnen hebben als andere drugs (zie achtergrondinfo)!

*Je kunt best je kleingeld in de gokautomaat gooien.* Wees je ervan bewust dat veel jongeren gaan gokken uit verveling. Als je er zeker van wilt zijn dat je niet verslaafd raakt aan gokken, is er maar één oplossing: geen gokkast aanraken, geen krasloten kopen en geen goksites bezoeken via internet! Veel gokkers denken dat ze de kast onder controle kunnen krijgen of dat ze het geheim van de kast kunnen ontdekken. Maar dat is niet mogelijk. Van tevoren is er niets te zeggen over de uitkomst.

*Je bent jong en dan mag je toch best eens iets uitproberen?* Met drugs en gokken hebben al zoveel mensen zoveel slechte ervaringen. Door al die verhalen is het heel duidelijk dat je er niet gezonder of gelukkiger van wordt. Het is dan ook onverstandig om het wiel als het ware opnieuw uit te willen vinden.

*Eens verslaafd, altijd verslaafd.* Dat is niet correct. Er is altijd een mogelijkheid om te breken met een verslaving! Ook als je al jarenlang verslaafd bent, is een verslavingsvrij leven nog altijd mogelijk.

*Verslaving: eigen schuld, dikke bult.* Verslaving is het gevolg van verkeerde keuzes, dat wel. Maar dat betekent niet dat we verslaafden maar moeten laten zitten! We moeten ze helpen te breken met verslaving en met het beginnen van een nieuw en verslavingsvrij leven. Verslaafden moeten dat zelf ook echt willen, anders lukt het niet!

*Je moet goed voor je lichaam zorgen, maar roken kan best.* In tabak zit nicotine. Die stof is erg verslavend. Bovendien krijg je als je rookt heel veel schadelijke stoffen binnen. Het is niet voor niets dat er alleen al in Nederland elk jaar 30.000 mensen overlijden aan de gevolgen van roken (hart- en vaatziekten, longkanker)!

*Ik mag toch zeker zelf weten of ik iets gebruik, niemand heeft er last van!* Als je iets gebruikt, heeft dat inderdaad in eerste instantie altijd effect op jou. Maar dat anderen er in het begin misschien geen last van hebben, wil niet zeggen dat je dus maar moet gaan gebruiken! Op de lange termijn heeft je omgeving er wel degelijk last van.

*Alcohol en tabak worden tot de drugs gerekend? Laat me niet lachen!* Drugs zijn verslavende middelen die je bewustzijn beïnvloeden. Alcohol en tabak zijn in onze maatschappij behoorlijk geaccepteerd, dat klopt, maar strikt genomen zijn het echt drugs. Alcohol vanwege de verdovende werking en tabak vanwege de opwekkende werking.

# Doe reLEGS

*Iemand met een eetstoornis vraagt alleen maar aandacht.* Dat is niet waar. Mensen met een eetstoornis hebben veelal een complex probleem. Niet alleen door aandacht te krijgen lost deze stoornis op, maar er is veel moed en doorzettingsvermogen voor nodig om van een eetprobleem af te komen. Vaak is begeleiding daarbij ook hard nodig.

*Mensen met een pornoverslaving zijn zielig.* Veel mensen onderschatten het verslavende facet bij het bekijken van pornografische websites, foto's, films en dergelijke. Het begint allemaal een beetje uit een grapje of om de spanning, maar uiteindelijk raken mensen verstrikt in een verslaving: niet meer kunnen slapen zonder porno te kijken, bijvoorbeeld. Dat heeft heel veel gevolgen, want het beeld van iemand op seksualiteit wordt vervormd. Seks is bedoeld als iets moois, iets ontzettend kostbaars, en niet goedkoop zoals er in de porno-industrie met seksualiteit omgegaan wordt.

*Gameverslaving is niet zo'n erge verslaving. Je ontspant dan tenminste!* Gamen kan je doen ter ontspanning. Maar wanneer er sprake is van verslaving, wanneer het dwangmatig is, is er niet zoveel lol meer aan te beleven. Je hele leven draait dan niet meer om je familie, werk of andere belangrijke dingen. Dag en nacht ben je dan bezig met je game. Zelfs al zit je op school kun je in gedachten nog aan het computeren zijn. Kun jij het je voorstellen?

*De pester heeft zelf ook een probleem.* Dat klopt. Niet alleen voor de gepeste heeft het gepest worden op korte en op lange termijn gevolgen, maar ook voor de pester. Deze ontwikkelt bepaald gedrag, met wat voor reden dan ook (zoals bang zijn zelf gepest te worden, om emoties af te reageren, omdat het thuis niet goed gaat), wat de pester voor de rest van zijn of haar leven meeneemt. Op lange termijn zijn dit jongeren die vaker vervallen in zinloos geweld, zij meten zich een verkeerde omgangsvorm aan en hebben 400% hogere kans om in het criminele circuit te komen.

*Mensen die zichzelf snijden zijn niet goed snik!* Zelfkastijding wordt ook wel automutilatie genoemd. Daarbij doen mensen zichzelf opzettelijk pijn. Soms zichtbaar voor anderen, soms niet zichtbaar voor de omgeving. Daarbij ontwikkelen ze vaak een verslaving. Lichamelijk door het stofje endorfine wat vrijkomt, geestelijk door de emoties die worden opgewekt of worden onderdrukt. Er zijn heel veel verschillende redenen waarom mensen zichzelf pijnigen, een aantal redenen zijn; zichzelf willen straffen, het kwijtraken van spanningen, het omzetten van geestelijke pijn naar lichamelijke pijn, om andere dingen te vergeten, om bewust of onbewust je omgeving te manipuleren.

*Softdrugs hebben geen invloed op schoolprestaties.* Dit is onjuist! Blowen breekt hersencellen af, je kunt je slechter concentreren. Daarnaast heeft het invloed op je korte termijn geheugen. Je wordt dus gewoon dommer van blowen.

*Eén keer in de maand een joint reinigt je longen!* Dit is een fabeltje! Om te blowen gebruik je in de meeste gevallen tabak om een joint te draaien. En in tabak zitten teer en andere afvalstoffen. Het zou uiterst vreemd zijn dat je door afval in te ademen je longen reinigt. Tevens zitten er veel afvalstoffen in hasj en wiet. Een maand blowen levert dezelfde schade aan de luchtwegen op als een jaar tabak roken. Daarnaast is blowen 12 keer meer kankerverwekkend dan tabak roken. Je vergroot hiermee de kans op hart- en vaatziekten en longkanker aanzienlijk. Door de hogere verbrandingstemperatuur van hasj en wiet dringen de schadelijke stoffen juist dieper in de longen en verbranden trilhaartjes die bescherming zouden moeten bieden tegen schadelijke bacteriën.

# Doe reLEGS

*Een joint is softdrugs, dus lang niet zo schadelijk als andere drugs. Wanneer we kijken naar de hedendaagse cannabis, ook wel Nederwiet genoemd, is deze niet meer te vergelijken met de cannabis die bestond toen de Opiumwet is opgesteld. In 1999 lag de THC-waarde, de werkzame stof in cannabis, nog beneden de 10 procent, maar in 2005 lag deze waarde op 17,5 procent. Waarschijnlijk zal vandaag de dag, als men nu een Opiumwet zou schrijven, geen verschil gemaakt worden tussen soft en harddrugs.*

## **Aandachtspunten:**

Je kunt er voor kiezen één type risicogedrag centraal te stellen. Dan geef je bijvoorbeeld alleen maar stellingen rondom het thema roken, of rond het thema alcohol. Let hierbij op de leeftijd van jouw groep. Voor kinderen uit groep 8 staat het gebruik van drugs bijvoorbeeld veel verder weg dan roken.

De variant 'Het Lagerhuis' is minder geschikt voor de jongste groepen. Zij vinden het nog heel moeilijk argumenten te bedenken waar zij het zelf niet mee eens zijn.

## 4.1.B Going to the limit

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten wat de term risicogedrag inhoudt.
- B. De jongeren krijgen inzicht in de reden waarom jongeren risicogedrag vertonen.

### Materialen:

- Speelveld; vlaggetjes; eventueel obstakels

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Hiervan zijn ongeveer 5 minuten bedoeld voor het uitleggen van het spel. 15 minuten voor het spelen en dan 10 minuten voor het nabespreken van het spel en het uitleggen van risicogedrag.

### Instructies:

Maak van te voren het speelveld gereed, hierbij markeer je een speelveld van 10 x 12 meter. Verdeel in het veld vlaggetjes met punten erop. Vooraan 10, olopend naar 50 punters achteren met 50 punten. (Hoe verder naar achteren, hoe moeilijker ze te pakken zijn). Verdeel de deelnemers in 2 gelijke groepen. Laat iedere groep 1 iemand selecteren die de vlaggetjes gaat verzamelen. Vraag een tikker van iedere groep, die probeert de punten af te pakken. Word je getikt, dan moet je de door jou ingezamelde vlaggetjes inleveren. De bedoeling is zoveel mogelijk punten te verzamelen. Wanneer je het spel 1 of meerdere keren gespeeld hebt, kan je de activiteit nabespreken, aan de hand van het groeps gesprek.

### Groepsgesprek:

1. Wat dacht je bij de aanvang van het spel?
2. Wat was het gevolg van steeds verder het speelveld ingaan?
3. Waarom ging je toch verder weg om die vlaggetjes te pakken, ondanks je wist dat de kans dat je gepakt zou worden groter was? 'Eigenlijk kan je zien dat jullie een bepaald risico aangingen door het gedrag wat jullie vertoonden, dit noemen we ook wel risicogedrag.'
4. Schrijf het woord 'risicogedrag' op het bord. Vraag aan de jongeren wat dit volgens hen inhoudt. Je kunt het woord in tweeën splitsen. Begin achteraan. Het gaat om gedrag en dus om concreet handelen. Het is handelen dat grote risico's met zich meebrengt. Het kan goed, maar het kan ook fout gaan. Laat de jongeren voorbeelden noemen van dat zogenaamde risicogedrag. En laat de jongeren de risico's noemen op kort en op lange termijn. De volgende definitie kun je er na een gesprekje bijschrijven: "Hierdoor loopje een grote kans je doelen niet te bereiken en de vorming van je karakter te stoppen of zelfs tegen te werken."

### Aandachtspunten:

De jongeren ervaren tijdens het spel een bepaalde spanning of kick die het geeft wanneer ze zullen gaan voor de vlaggetjes met het hoogst aantal punten. De meest risicovolle vlaggetjes. Benoem die spanning ook in de nabespreking, want dat is ook iets wat risicogedrag ook met zich mee neemt. Trigger daarbij de jongeren niet, maar geef hen inzicht in de risico's op korte en lange termijn dat bepaald gedrag met zich meebrengt. 'Misschien geeft het je wel een bepaalde kick. Als je daarentegen het risico bekijkt wat jouw gedrag met zich meebrengt, moet je je afvragen of het wel verstandig is om het te doen.'

# Doe reLEGS

**Variaties:**

Je kan door middel van het plaatsen van obstakels ervoor zorgen dat het moeilijker wordt om de hoger gewaardeerde vlaggetjes te pakken. Je kan ook meerdere jongeren tegelijkertijd op pad sturen om de vlaggetjes te verzamelen, let dan wel op de grootte van het speelveld .

## 4.1.C De koffer

(Deze opdracht kan ook bij module 6 gebruikt worden om inzicht te geven in het groepsproces en groepsdruk m.b.t. nieuwsgierigheid en keuzes maken.) ‘

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren weten wat risicogedrag is
- B. Jongeren beseffen hoe verleiding werkt
- C. Jongeren krijgen inzicht in het groepsproces m.b.t. risicogedrag

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Materiaal:

- Een koffertje met daarin een briefje met de tekst van het eerste couplet van het Wilhelmus en daarbij een briefje met de tekst: "Vette pech! Jij moet straks voor de hele klas het Wilhelmus zingen. De vraag is, ga je dat alleen doen of zijn er nog meer die in de koffer kijken?"

### Instructies:

Je legt het gesloten koffertje voor iedereen zichtbaar op een tafel of bureau je vertelt de groep dat er in dat koffertje een geheim zit. "Misschien ben je wel nieuwsgierig en wit je weten wat erin zit. Je mag kijken maar dat is niet zonder gevolgen." Speel een beetje met de groep totdat er een is die durft te kijken. Laat de eerste naar voren komen en leg uit dat het wel geheim moet blijven dus hij/zij mag alleen kijken en niets zeggen. Zorg ook dat niemand anders kan meekijken. Zorg dat deze persoon het briefje gelezen heeft, doe dan de koffer weer dicht en laat die persoon bij je staan. Vraag of er nog iemand is die durft, maar benoem opnieuw dat er wel gevolgen aan zitten. Betrek de eerste persoon ook in dit spel. Laat vervolgens een tweede kijken. Herhaal dit 2 of 3 keer. Je zult zien dat er steeds meer mensen 'durven'. Als er 3 of 4 mensen vooraan staan kun je stoppen en ze de opdracht uit laten voeren. Als ze klaar zijn met zingen kun je beginnen met de terugkoppeling

### Terugkoppeling:

Waarom wilde je kijken? (nieuwsgierigheid is vaak een motief voor risicogedrag) Wat vond je ervan dat er nog meer mensen wilden kijken? (als mensen gebruiken willen ze graag meer mensen om zich heen hebben die dat ook doen, dan lijkt het minder erg) Waarom wilden jullie uiteindelijk ook kijken maar in het begin niet (hoe meer mensen iets doen hoe minder gevaarlijk het lijkt) "Uiteindelijk zit je wel met de gevolgen. Zo werkt risicogedrag dus. Je doet iets (nieuwsgierig in de koffer kijken) en je loopt een risico (misschien had je wel een mars mogen hebben, maar nu moest je het Wilhelmus voor de hele groep zingen)"

### Variaties:

Je kunt ook snoep (lolly's) in de koffer doen met een briefje 'Vette pech nu jij kijkt krijg je geen snoep alleen degene die niet kijkt krijgt snoep. Verder is de uitwerking hetzelfde en worden degene beloond die hun nieuwsgierigheid kunnen bedwingen. Je kunt er ook voor kiezen om de nieuwsgierigen te belonen in dat geval doe je snoep in de koffer en een briefje 'Dit snoep is alleen voor jou als jij de enige bent die kijkt. Zorg ervoor dat er verder niemand komt kijken.' Als laatste variant kun je een combinatie maken van de twee bovengenoemde. Je kunt de werkvorm dan opdelen bijvoorbeeld voor en na de pauze en in de pauze verwissel je dan het briefje. Vooral voor bijdehantere groepen met een sterke groepscohesie kun je met deze combinatie veel bereiken.



## 4.2.A Test jezelf op risicogedrag

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren krijgen zicht op hun eigen risicogedrag.
- B. De jongeren krijgen zicht op hun eigen motieven om zich risicovol te gedragen

### Materialen:

- Werkblad 4.2.A

### Tijdsduur:

- 15 minuten. Er zijn ruim 5 minuten nodig voor het invullen van het werkblad.

### Instructies:

Vertel de jongeren dat veel leeftijdsgenoten gebruik maken van verslavende middelen en dat je graag wilt weten hoe het bij hen zit. Deel werkblad 4.2A uit en laat de jongeren deze invullen. De jongeren kunnen de antwoorden op de achterkant of op een apart vel schrijven. Bespreek het werkblad. Bespreek de vragen van het werkblad steeds per kopje. Vraag een aantal jongeren hoe vaak zij gebruik maken van een betreffend middel. Vraag echter vooral naar de reden van het gebruik.

### Aandachtspunten:

Als je de vragenlijst te lang vindt kun je er ook één of een aantal middelen uitkiezen die je van belang acht voor de groep. Het laatste blokje is een test specifiek over internet en games. Je zou deze ook kunnen gebruiken bij module 3. Het kan ook zijn dat je juist bij module 3 merkt dat er veel gegamed en geïnternet wordt. Je kunt er in deze module dan op terugkomen met deze test. Als je te veel bezig bent met games of internet, dan behoort dat ook tot risicogedrag.

## Werkblad 4.2.A Test jezelf op risicogedrag

### Alcohol:

- Drink je wel eens alcohol?
- Zo ja, hoeveel drink je?
- Vind je dat je minder zou moeten drinken?
- Waarom drink je? (gezelligheid, meedoen, problemen vergeten)
- Waar liggen jouw grenzen bij alcoholgebruik?
- Waarom is dat voor jou een grens?

### Roken:

- Rook je wel eens?
- Zo ja, hoe veel rook je ?
- Vind je dat je minder zou moeten roken?
- Waarom ben je begonnen met roken?

### Gokken:

- Gok je wel eens?
- Zo ja, op welke manier gok je?
- Hoeveel geld besteed je aan gokken?
- Vind je dat je minder zou moeten gokken?

### Anorexia Nervosa/ Boulimia Nervosa:

- Heb je wel eens gelijnd?
- Waarom lijn je/ heb je gelijnd?
- Vind je dat jij zelf of anderen dat je te veel bezig bent met lijnen?

### Drugs:

- Ken je familie of vrienden die drugs gebruiken?
- Zo ja, welke drugs?
- Heb je zelf wel eens drugs gebruikt?
- Zo ja, welke? Hoe lang geleden?
- Vind je dat je minder drugs zou moeten gebruiken?
- Wat doe je als vrienden jou drugs aanbieden? Waarom?

### Pesten:

- Weet je het verschil tussen pesten en plagen?
- Vind je dat pesten kan? Pest jij wel eens?
- Wat doe je als jouw vriend(in) wordt gepest?
- Wat vind jij de beste oplossing om pesten te stoppen?

### Geweld:

- Hoe reageer jij op iemand die vervelend tegen je doet?
- Scheld je wel eens? Wanneer?
- Heb je wel eens iets kapot getrapt met vrienden? Waarom?
- Wat zeg je tegen iemand die iets zomaar kapot maakt/beschadigd?
- Heb je zelf wel eens te maken gehad met geweld?

# Doe reLEGS

<b>Test je internet en game gebruik</b>	<b>Nooit</b>	<b>Zelden</b>	<b>Soms</b>	<b>Vaak</b>	<b>Zeer vaak</b>
Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met internet of gamen?					
Hoe vaak ga je langer door met internetten of gamen terwijl je jezelf had voorgenomen om te stoppen?					
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten internetten of gamen?					
Hoe vaak kom je slaap tekort door het internetten of gamen?					
Hoe vaak ben je in gedachten aan het internetten of gamen, ook als je niet online bent?					
Hoe vaak verheug je je op de volgende keer dat je kunt internetten of gamen?					
Hoe vaak heb je geprobeerd om minder tijd aan internetten en gamen te besteden en is dat niet gelukt?					
Hoe vaak voel je je rot wanneer je niet kunt internetten of gamen?					
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om te kunnen internetten of gamen?					
Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt internetten of gamen?					
Hoe vaak ga je internetten of gamen omdat je je rot voelt?					
Hoe vaak ga je internetten of gamen om een probleem te vergeten?					
Hoeveel uur ben je gemiddeld per week aan het internetten?	uur				

## 4.2.B Nu zal ik eens zeggen wat ik ervan vind!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen ervaringen die zij en/of hun omgeving hebben opgedaan met roken en alcohol delen.
- B. De jongeren hebben van elkaar geleerd dat het gebruik van verslavende middelen over het algemeen helemaal niet leuk is

### Materialen:

- Evt. sheet 4.2.A

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Houd met de groep een klassengesprek over de onderwerpen alcohol en roken. Eventueel kun je ook andere verslavende middelen in dit gesprek betrekken. De kans dat de jongeren hier in hun omgeving mee te maken hebben gehad, is over het algemeen kleiner. Vraag aan de jongeren wie er bijvoorbeeld een vader of een moeder of een broer/zus heeft die rookt? Wat vinden ze daarvan? Zijn ze volgens de jongeren verslaafd? Waarom wel/niet? Vraag wie van hen zelf al wel eens gerookt heeft. Wat vonden ze ervan? Waarom deden ze het? Hoe staat het er nu mee? Roken ze nog of zijn ze gestopt? Waarom gestopt of doorgegaan? Heb je wel eens iemand gezien die aangeschoten of dronken was? Wat vond je daarvan? Vraag aan de jongeren wie er wel eens alcohol gedronken heeft. Wanneer was dat? Wat vonden ze er van? Wat vonden je ouders er van? Hoe gaat het nu met drinken? Ken je mensen in je omgeving die ergens anders aan verslaafd zijn, bijvoorbeeld aan drugs of gokken?

### Aandachtspunten:

Het gaat in deze activiteit om de ervaringen van de jongeren. Het kan heel goed dat het gesprek heel anders loopt als hierboven beschreven is. Dit maakt helemaal niet uit. Waak er wel voor dat je niet te veel afdwaalt. Dit gespreksonderwerp kan voor bepaalde jongeren heel dichtbij komen. Wees hier alert op en schenk extra aandacht aan deze jongeren (in een pauze bijvoorbeeld).

## 4.3.A Presentaties over risicogedrag

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten het één en ander over de meest voorkomende uitingen van risicogedrag. Zij weten onder andere waarom dit gedrag schadelijk is.
- B. De jongeren kunnen redenen bedenken waarom mensen zich risicovol gedragen.

### Materialen:

- Voor iedere jongere één van de middelenfolders.
- Werkblad 4.3a;

### Tijdsduur:

- 40 minuten: voor het voorbereiden 15 minuten en voor het presenteren en informatie geven 25 minuten. De presentatie van een groepje mag niet langer dan 5 minuten duren.

### Instructies:

Leg uit dat het de bedoeling is dat de jongeren zich in één van de vormen van risicogedrag verdiepen. Je kunt de jongeren uitdagen zich te verdiepen in het gedrag wat ze zelf wel eens vertoond hebben of nog steeds vertonen en/of in het middel dat ze zelf gebruiken, als dit van toepassing is.

Verdeel de groep in niet al te grote groepjes van ongeveer 3 á 4 personen. Ieder groepje krijgt de opdracht zich te verdiepen in één van de vormen van risicogedrag. Hierbij mogen ze gebruik maken van de folder en/of internet (wanneer computers in het lokaal staan). Ze moeten in ieder geval antwoorden kunnen geven op de vragen die op het werkblad staan. Het is de bedoeling dat de jongeren het voorbereide werk aan elkaar gaan presenteren. Zij moeten dus iets vertellen over het middel/gedrag.

Zorg dat je rondloopt, als de jongeren in groepjes aan het werk zijn om te assisteren. Zeker voor de jongere groepen zal een kwartier vrij kort zijn. Na een kwartier mag over ieder gedrag één groepje presenteren. Je kunt een groepje aanwijzen, maar je kunt eerst ook nog naar een groepje vrijwilligers vragen.

Nadat een groepje klaar is met presenteren, vraag je aan de andere groepjes, die het middel/gedrag ook bestudeerd hebben of zij nog meer over het onderwerp te vertellen hebben. Of stel die groepjes heel gerichte vragen over het onderwerp. Geef daarna zelf nog informatie die het groepje wellicht over het hoofd gezien heeft.

### Variatie:

Je kan iedere groep een foto van activiteit 6.3A Herstel na risicogedrag geven, zodat de jongeren de opdracht persoonlijk kunnen gaan maken. Ze kunnen dan de persoon een naam geven en alle opdrachtonderdelen specificeren voor deze persoon. Let wel op dat ze geen naam kiezen van iemand uit de klas.

# Doe reLEGS

Om het verschil tussen korte en lange termijn concreet te maken kun je dat doen door het volgende voorbeeld. Wie houdt er van Engelse drop?! Mmm ... Op de korte termijn geeft dat een bevrediging van je smaakpapillen, lekker! Wat geeft het op de korte termijn nog meer?! En als je dan kijkt naar het lange termijn. Als je nu heel vaak veel dropjes eet, wat zouden daarvan de gevolgen op lange termijn kunnen zijn? ... Gaatjes, te dik worden, misselijk worden, ongezond leven enz. Zo heeft ook het gebruik van verslavende middelen of bepaald gedrag zowel gevolgen op het korte als op het lange termijn. Het is goed om je daarvan bewust te zijn.

Je kunt er ook voor kiezen om het presenteren in verschillende vormen te laten doen. Gebruik hiervoor instructieblad 4.3.A

## **Aandachtspunten:**

Voor de jongste groepen zal het moeilijk zijn in zo'n korte tijd een verhaal uit verschillende bronnen samen te stellen. Je kunt hen beter de folder laten bestuderen. Dit geldt ook voor groepen van de wat lagere schoolniveaus. Je kunt ook een competitie-element toevoegen. De groepen moeten elkaar een cijfer geven voor de presentatie. De groep met het hoogste cijfer kun je een prijsje geven. Als alle groepen willen presenteren, kun je bijvoorbeeld de groep de beurt geven die het eerste een getal onder de 10 geraden heeft. Wanneer je eerder gehoord hebt, dat er in de groep ook geëxperimenteerd wordt met ander risicogedrag, dan kun je hier nog iets over vertellen. Je kunt zelfs jongeren over dit onderwerp een presentatie laten voorbereiden aan de hand van de folder.

## Werkblad 4.3.A

### Risicogedrag, waarom zou je?

Zorg dat je tijdens de presentatie in ieder geval antwoord kunt geven op de volgende vragen. Niet alle antwoorden staan in de folder, die je gekregen hebt. Op deze vragen zul je als groep een antwoord moeten bedenken.

- Wat zijn de kenmerken van dit risicogedrag/middel?
- Wat hebben jullie zelf voor ervaring met dit gedrag/middel?
- Waarom vertonen mensen dit gedrag/gebruiken mensen dit middel?
- Wat zijn gevolgen op de korte termijn?
- Wat zijn gevolgen op de lange termijn?
- Wanneer loop je extra risico's dit gedrag tegen te komen of dit product te (gaan) gebruiken?
- Wat is de invloed van dit gedrag/middel op je L.E.G.S.? Is het een gezonde of een ongezonde manier om in balans te komen? Waarom denken jullie dat? Geef tips om te voorkomen dat dit gedrag/middel je leven verpest.

Tips voor je presentatie:

- Praat luid en duidelijk
- Laat iedereen wat vertellen
- Zorg voor een logisch verhaal
- Maak er wat leuks van, zodat het leuk is om naar te kijken en te luisteren.

# Doe reLEGS

## Instructieblad 4.3.A Presenteer richtlijnen

<p><b>Presenteer het als een artikel in een wetenschapsblad:</b>          Goede duidelijke tekst          Pakkende titel          Logische redenering en verdeling          Conclusie          Optie: interviews met ervaringsdeskundigen          Optie: interviews met deskundigen  <b>Het artikel wordt voorgelezen</b></p>	<p><b>Presenteer het als een educatief radioprogramma</b>          Goede duidelijke tekst          Heldere stemmen          Ervaringsdeskundigen aan het woord          Deskundigen aan het woord          Presentator  <b>Jullie zijn niet in beeld! (Ruggen naar de groep of scherm jezelf af of wel in beeld en dan in een radiostudio)</b></p>
<p><b>Presenteer het als een TV documentaire</b>          Goed in 'beeld'          Goede duidelijke tekst          Heldere achtergrondstem (optie)          Ervaringsdeskundigen aan het woord          Deskundige aan het woord          Presentator  <b>Bedenk een locatie bij waar het zich afspeelt</b></p>	<p><b>Presenteer het als een Wikipedia infostuk</b>          Goede duidelijke tekst met informatie          Geschiedenis (ontstaan)          Wat de wetgeving er van zegt          In welke culturen het 't meest voorkomt          Risico's          Etc.  <b>Het stuk wordt voorgelezen</b></p>
<p><b>Presenteer het als een toneelstuk</b>          Goede duidelijke tekst          Heldere stem          Spelers          Te denken is aan ervaringsdeskundigen, familie, vrienden etc.</p>	<p><b>Presenteer het als een lied, rap of gedicht</b>          Goede duidelijke tekst          Heldere stem          Treffend en pakkend  <b>Het wordt gezongen, gerapt of voorgelezen</b></p>
<p><b>Presenteer het als een YouTube filmpje</b>          Goede duidelijke tekst          Heldere stem          Dit is wat er gebeurt als je dit doet          Effect op korte termijn          Effect op lange termijn  <b>Je speelt dit uit</b></p>	



## 4.3.B Waar of niet waar?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kennen feiten over verslavende middelen en handelingen, verslaving, de gevolgen en groepsdruk.

### Materialen:

- Werkbladen 4.3.B en infoblad 4.3.B

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Hiervan duurt het voorgesprek 5 minuten, de quiz 15 minuten en het nagesprek 10 minuten

### Instructies:

Vertel dat de jongeren al regelmatig hebben laten zien wat zij van verslaving en risicogedrag afweten. In het maken van keuzes is het heel belangrijk dat je goed geïnformeerd bent. Dat je weet waarover je praat. Niet alle informatie is betrouwbaar of feitelijk juist. Hierdoor kun je op het verkeerde been gezet worden. Vraag aan de jongeren waar zij hun informatie over bijvoorbeeld verslavende middelen vandaan halen (zie 'vragen voorgesprek') Vertel dat jullie gaan bekijken hoe betrouwbaar die bronnen nu eigenlijk zijn en wat ze echt weten. Speel de kennistest. Dit kun je op vier manieren doen (zie hieronder). Afhankelijk van de variant, die je kiest, kun je telkens na het spelen van een vraag of na het spelen van alle vragen informatie over de stelling geven. Aan de hand van de stellingen geef je zo de informatie die je over het middel wilt geven. Waarschijnlijk heb je niet voldoende tijd om alle testjes te doen. Geef van de middelen waarvan je geen test doet, de belangrijkste informatie. Vertel dat de meesten uit de groep wel zullen weten dat verslavende middelen eigenlijk niet goed voor je zijn, zeker na het spelen van de test. Toch is het lang niet altijd makkelijk 'nee' te zeggen tegen de verslavende middelen. Ga hierover met de jongeren in gesprek (zie groepsgesprek).

### Voorgesprek:

- Waar halen de jongeren de informatie over bijvoorbeeld verslavende middelen vandaan?
- Tijdschriften? (welke?) Klopt de informatie die gegeven wordt? Hoe weet je dat? Hoe kun je dat checken?
- Websites? (welke?) Zijn die betrouwbaar?
- Vrienden/vriendinnen? (goede of vage?) Vertrouw je wat zij zeggen?
- Andere bronnen?

# Doe reLEGS

## **Variante 1:**

De jongeren mogen kiezen uit drie kennistestjes op het gebied van risicogedrag: alcohol, roken of drugs. (Op basis van de tijd kun je eventueel nog een tweede test doen.) Vraag de jongeren waarom zij voor deze test gekozen hebben. Lees de door de jongeren uitgekozen test voor. Laat alle jongeren zelfstandig de test maken door op een papiertje de cijfers 1 tot en met 10 op te schrijven. Daarachter kunnen ze de antwoorden schrijven. Geef ze een paar minuten om de test te maken. Laat iedereen zijn antwoorden aan de buurman of -vrouw geven. Iedereen kijkt het werk van iemand anders dus na. Vertel steeds wat de goede antwoorden waren en geef rond de stellingen uitleg over het middel. Ga aan het einde na hoeveel goede antwoorden iedereen had. De winnaar kun je een prijsje geven. Als je nog tijd over hebt, kun je nog de kennistest van een ander middel doen. Vraag na afloop of ze nog vragen hebben naar aanleiding van de stellingen.

## **Variante 2:**

Verdeel de ruimte/lokaal in tweeën. Aan de ene kant staat een jongere (vrijwilliger) met een stuk karton met 'waar', aan de andere kant staat een jongere (vrijwilliger) met een stuk karton met 'nietwaar'. Ga in het midden op een tafel of stoel staan en lees steeds een van de vragen voor. De jongeren moeten antwoord geven door te kiezen of zij in het 'waar'- of 'niet waar' vak gaan staan. Degene die een goed antwoord geven, hebben een punt en moeten dat onthouden. Geef na elke vraag de motivatie voor het goede antwoord. Degene die de meeste punten heeft, heeft gewonnen. Door goede punten te scoren, blijft iedereen betrokken en doe je tegelijk een beroep op een belangrijke karaktereigenschap: eerlijkheid! Deel na afloop van de drie tests wel de papieren versies uit, zodat de jongeren alles nog eens rustig kunnen nalezen.

## **Variante 3:**

Geef iedere jongere een rood en een groen kaartje. Laat alle jongeren achter hun stoel gaan staan. Speel één van de kennistests met hen. Zij geven antwoord door een rood of een groen kaartje op te steken. Het rode kaartje steken zij op wanneer het antwoord volgens hen fout is en het groene kaartje steken zij op wanneer het antwoord volgens hen juist is. Wanneer zij een fout antwoord geven, moeten ze gaan zitten. Degene die het langste staat is de winnaar. Geef na iedere vraag informatie. Hiervoor kun je de sheet gebruiken.

## **Variante 4:**

Deel de kennistest uit en geef de jongeren een paar minuten de tijd om de test te maken. Je kunt er ook voor kiezen om de meerkeuze test hardop voor te lezen. Dat kost wel meer tijd, maar kan een leuk onderdeel zijn.

## **Groepsgesprek:**

1. Is het makkelijk om NEE te zeggen? Wie heeft een voorbeeld uit de praktijk? Vertel eens ...
2. Welke barrières kom je tegen die een gezonde leefstijl in de weg kunnen staan? Hoe ga je daar dan mee om?
3. Hoe ga je om met risicovolle situaties, bijvoorbeeld verveling, ouders niet thuis, problemen...
4. Wie heeft er wel eens iets meegemaakt en zegt nu: 'als ik het over moet doen, zou ik het anders doen...'

## **Aandachtspunten:**

Wanneer andere risicogedragingen in jouw groep spelen, kun je hier ook aandacht aan besteden.

## Werkblad 4.3.B.1 Roken kennistest

Rokers zijn vaker verkouden en ziek dan niet-rokers	WAAR / NIET WAAR
2. Er geldt in alle openbare gebouwen in Nederland een rookverbod.	WAAR / NIET WAAR
3. Aan sigaretten raak je sneller verslaafd dan aan shag.	WAAR / NIET WAAR
4. Tabak is een drug.	WAAR / NIET WAAR
5. Passief roken is als je van anderen een sigaret aangeboden krijgt.	WAAR / NIET WAAR
6. Er sterven jaarlijks in ons land 1.000 mensen aan de gevolgen van roken	WAAR / NIET WAAR
7. Bij het roken van filtersigaretten of milde sigaretten krijg je toch nicotine binnen	WAAR / NIET WAAR
8. Als een niet-roker vaak in een ruimte zit waar stevig gerookt wordt, rookt ie een paar sigaretten mee	WAAR / NIET WAAR
9. Jongeren gaan roken omdat ze stoer willen doen en erbij willen horen.	WAAR / NIET WAAR
10. De beste manier om te stoppen met roken is met nicotine kauwgom of nicotine pleisters	WAAR / NIET WAAR

## Werkblad 4.3.B.2 Alcohol kennistest

1. Nederland telt meer drugs- dan alcoholverslaafden.	WAAR / NIET WAAR
2. in een glaasje jenever zit meer alcohol dan in een glas bier.	WAAR / NIET WAAR
3. Met twee flesjes bier op in het verkeer ben je strafbaar.	WAAR / NIET WAAR
4. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier.	WAAR / NIET WAAR
5. Na een kop koffie ben je weer snel nuchter.	WAAR / NIET WAAR
6.. De afbraak van 1 glas alcohol duurt 1,5 uur.	WAAR / NIET WAAR
7. Alcohol is een drug.	WAAR / NIET WAAR
8. Vanaf 16 jaar mag je sterke drank kopen.	WAAR / NIET WAAR
9. Van alcohol word je dik.	WAAR / NIET WAAR
10. Vrouwen worden eerder dronken dan mannen.	WAAR / NIET WAAR

# Doe reLEGS

## Werkblad 4.3.B.3 Drugs kennistest

1. Drugs zijn middelen die je gevoel, je stemming en je denken veranderen.	WAAR / NIET WAAR
2. Van hasj roken, word je meestal ontspannen.	WAAR / NIET WAAR
3. Blowen is niet verslavend.	WAAR / NIET WAAR
4. Je kunt zonder risico's softdrugs gebruiken	WAAR / NIET WAAR
5. Ecodrugs zijn schadelijk.	WAAR / NIET WAAR
6. Je kunt aan de vorm en de kleur van een XTC pil zien wat de samenstelling is	WAAR / NIET WAAR
7. Wanneer ik alleen in de weekenden blow, kan het geen kwaad.	WAAR / NIET WAAR
8. Verslaafden kamen voornamelijk uit de sociaal zwakkere milieus.	WAAR / NIET WAAR
9. Als je lichamelijk bent afgekickt, ben je niet meer verslaafd.	WAAR / NIET WAAR
10. Softdrugs hebben invloed op je schoolprestaties	WAAR / NIET WAAR

## Werkblad 4.3.B.4 Test je ALCOHOL-kennis

1. Wat is een black-out als gevolg van het drinken van alcohol?
  - a. Even flauwvallen
  - b. Tijdelijke hersenstoornis door te veel
  - c. Vergeetachtigheid door dronkenschap drinken
2. Waar zit de meeste alcohol in: in een glaasje wodka of in een glas bier?
  - a. in een standaardglas bier, wijn of sterke drank zit evenveel alcohol als in een borrelglaasje
  - b. in bier, omdat een bierglas veel groter is.
  - c. in wodka, omdat het sterke drank is.
3. Hoe lang zit de alcohol nog in je bloed nadat je een glas bier hebt gedronken?
  - a. Ligt eraan hoe goed je lichaam tegen alcohol kan.
  - b. 0,5 uur
  - c. 1 à 1,5uur
4. Sommige soorten drankjes veroorzaken slijtage van het tandglazuur. Voor welke drankjes geldt dit?
  - a. Mixdrankjes
  - b. Bier
  - c. Water, thee
5. Wat gebeurt er met je hersenen als je een aantal jaren meer dan 25 glazen per week drinkt?
  - a. Je geheugen wordt steeds beter
  - b. Je hersenen beginnen te verschrompelen
  - c. Je hersenen beginnen uit te zetten
6. Sinds maart 2002 ben je als beginnende bestuurder in het verkeer altijd strafbaar met meer dan 0,2 promille alcohol in je bloed. Na hoeveel glazen bier is de grens van 0,2 promille bereikt?
  - a. Na 1 glas bier binnen een uur
  - b. Na 2 flesjes bier (3 glazen) binnen een uur.
  - c. Na 2 glazen bier in 1 uur tijd
7. Waarom is het levensgevaarlijk om binnen enkele uren 20 glazen bier of een liter sterke drank te drinken?
  - a. Je lever stopt na ongeveer 10 glazen met de afbraak van alcohol
  - b. Je kunt stikken door een ademhalingsstilstand of een hartstilstand krijgen
  - c. Je kunt een maagbloeding krijgen
8. Hoeveel glazen alcohol is volgens een arts nog verantwoord voor een gezond lichaam?
  - a. Maximaal 20 glazen in een weekend
  - b. Ongeveer 2 glazen per dag maar niet elke dag.
  - c. Maximaal 4 glazen per dag

# Doe reLEGS

9. Onderzoek laat zien dat het meeste geweld tijdens het uitgaan wordt veroorzaakt door:
  - a. Drugs
  - b. Zowel drugs als alcohol
  - c. Alcohol
  
10. Alcoholgebruik kan de vruchtbaarheid aantasten. Voor wie geldt dat?
  - a. Voor zowel mannen als vrouwen
  - b. Voor vrouwen
  - c. Voor mannen

## Werkblad 4.3.B.5 Test je TABAK-kennis

- Op welke manier is tabak in Nederland terecht gekomen?
  - In het Romeinse rijk gebruikten de Romeinen de tabak om de vijand te imponeren. De vijand dacht dat de Romeinen bovennatuurlijke krachten hadden als ze rook uit hun mond zagen komen.
  - Columbus kwam tijdens zijn ontdekking van Amerika rokende indianen tegen. Zijn matrozen hebben tabak meegenomen naar Europa.
  - Eén van de Germanen kreeg een licht gevoel in zijn hoofd toen hij de rook van een brandende tabaksplant in ademde.
- Hoeveel schadelijke stoffen zitten er in sigarettenrook?
  - Zo'n 1450 waarvan 5 kankerverwekkend.
  - Zo'n 2700 waarvan 15 kankerverwekkend.
  - Zo'n 3800 waarvan 40 kankerverwekkend.
- Sommige mensen zeggen dat ze van roken slank blijven, is dit waar?
  - Dit is onzin, gezond eten en voldoende beweging is dé manier om niet te zwaar te worden. Raken heeft daar niets mee te maken.
  - Klopt, de nicotine breekt vetcellen af, zo word je slanker.
  - Nee, door de nicotine in je bloed vermenigvuldigen de vetcellen zich juist.
- Welke (drie) schadelijke stoffen uit sigarettenrook zijn het gevaarlijkst?
  - Nicotine, Koolmonoxide, en Teer.
  - Nicotine, Nitraat en Arsenicum
  - Nicotine, Cyanide en Ammoniak.
- Stel je rookt één pakje sigaretten per dag, hoeveel geld geef je dan per jaar uit aan je verslaving?
  - Zo'n € 700,- per jaar.
  - Zo'n €1600,- per jaar.
  - Zo'n €2100,- per jaar,
- Wanneer je wilt stoppen met roken, dan kun je dat het beste doen met nicotinekauwgom of nicotinepleisters?
  - Klopt, deze hulpmiddelen voorkomen dat je vreetkicks krijgt of dat je je chagrijnig gaat voelen.
  - Het maakt niet uit of je met of zonder deze hulpmiddelen stopt, je moet gewoon je eerste peukje niet meer opsteken.
  - Nee, nicotine is de verslavende stof. Wanneer je deze in een kauwgompje stopt duurt het alleen maar langer voordat je van je verslaving af bent.
- Wat vind ik eigenlijk van het roken van tabak? (meerdere antwoorden mogelijk)
  - Ik ga toch geen geld uitgeven om uit me bek te stinken?
  - Als je rookt stap je makkelijker op mensen af: "Heb je een vuurtje?"
  - Roken is slecht voor mijn conditie, als ik zou gaan roken dan word ik uit de voetbalselectie gezet. Ik kijk wel uit.
  - Als christen hoor je niet te roken, je hoort geen slaaf van de zonde te zijn.
  - Anders, namelijk



## Werkblad 4.3.B.6 Test je kennis over Energydrink

- Hoeveel suikerklontjes zitten er gemiddeld in één blikje energydrink (=250 ml)?
  - 2 suikerklontjes
  - 6 suikerklontjes
  - 9 suikerklontjes
- Wat gebeurt er met je als je energydrink drinkt?
  - Het geeft je meer energie
  - Het haalt energie uit je lijf en het boort een reserve voorraad energie aan, je wordt extra moe
  - Je kunt je beter concentreren voor een toets
- Uit onderzoek is gebleken dat energydrink invloed heeft op het hart. Hoe?
  - Het hart gaat sneller kloppen
  - De bloeddruk daalt
  - Het hart slaat over
- Wanneer je een overdosis (te veel van hetzelfde middel) neemt van energydrink, dan:
  - Kun je een hartaanval of beroerte krijgen en uiteindelijk kan dit dodelijk zijn
  - Heb je zoveel energie dat je 48 uur wakker kunt blijven
  - Wordt je zo moe dat je 48 uur kunt slapen
- Kan energydrink samengaan met alcohol?
  - Ja, je krijgt er nog meer energie van
  - Ja, het is beide opwekkend waardoor het elkaar versterkt
  - Nee, beide drijven vocht uit waardoor je extra snel een kater kunt krijgen
- Welke drie stoffen zitten het meeste in elk energiedrankje?
  - Guarana, ginseng en koolzuur
  - Cafeïne, taurine en suiker
  - Zoetstof, vitamine B en glycerol
- Wie wordt sterk afgeraden om energydrink te drinken?
  - Zwangere vrouwen
  - Mensen met een hartkwaal
  - Jongeren onder de 16
- Waarom is de hoeveelheid suiker in de energydrink slecht voor je?
  - Je krijgt er gele tanden van
  - Je krijgt een droge mond door de hoeveelheid suiker
  - Het tast je tandglazuur aan, hierdoor kun je gaatjes krijgen
- Kun je aan energydrink verslaafd raken?
  - Nee, er zit geen verslavende stof in
  - Ja, je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde effect
  - Ja, je stelt steeds je slaap uit, waardoor je meer nodig hebt

## Infoblad 4.3.B.1 Antwoorden roken-KENNISTEST

### 1. Waar

Koolmonoxide zorgt voor een sterk verminderde zuurstofopname en is verantwoordelijk voor de slechte conditie van veel rokers. Teer pleegt een grote aanslag op de longen. Het tast het slijmvlies met de trilhaartjes in de luchtwegen aan, waardoor slijm en vuil dat in de longen zit niet meer via de trilharen kan worden afgevoerd, maar moet worden opgehoest. De zogenaamde 'rokershoest',

### 2. Waar

Vastgelegd in de Tabakswet.

### 3. Niet waar

In beide gevallen rook je tabak, waar nicotine in zit wat voor de verslaving zorgt.

### 4. Waar

Drugs zijn middelen die je gevoel, stemming en denken veranderen. De nicotine in tabak doet dat ook. Het heeft eerst een opwekkend en daarna een kalmerende werking. Mensen raken eraan verslaafd.

### 5. Niet waar

Passief roken is als je zelf niet rookt maar wel in de rook zit van een ander. Dit is uiteindelijk net zo schadelijk als zelf roken.

### 6. Niet waar

Helaas zijn dit jaarlijks 30.000 (!) rokers. Zij overlijden aan hart- en vaatziekten en longkanker. Velen zijn eerst langdurig ziek. Een sigaret produceert ongeveer 3800 schadelijke stoffen, waarvan veertig kankerverwekkende.

### 7. Waar

Echt onschadelijke sigaretten bestaan niet. Nicotine zit altijd in tabak. Gassen gaan gewoon door het filter heen.

### 8. Waar

Zie bij 5.

### 9. Waar

Behalve stoer doen en erbij willen horen zijn er nog veel meer redenen om te roken: nieuwsgierigheid, onzekerheid, verveling.

### 10. Niet waar

De beste manier om te stoppen met roken is direct stoppen van de een op de andere dag. Daarmee is de nicotine het snelst uit het lichaam. Na een week is alle nicotine eruit. Met nicotine kauwgom of nicotine pleisters duurt dit langer.

## Infoblad 4.3.B.2 antwoorden alcohol-KENNISTEST

### 1. Niet waar

Er zijn ongeveer 1.100.000 probleemdrinkers (meer dan acht glazen per dag) en ongeveer 27.000 harddrugverslaafden.

### 2. Niet waar

In elk standaardglas voor bier (5% alcohol), wijn (12%) of gedestilleerd (35%), zit evenveel pure alcohol: ca. 12,5 cc alcohol per glas.

### 3. Waar

In een glas bier zit 250 ml, in een flesje zit 330 ml. Dit is geen standaard glas! De reactievermogen neemt dus af. 1 a 2 glazen alcohol = 0- 0,5 promille; 3 - 8 glazen = 0,5 - 1,5 promille. Met twee flesjes bier zit je dus ruim boven de 0,5. Per 1 januari 2006 is voor beginnende bestuurders en snor- en bromfietzers tot 24 jaar het wettelijk toegestane promillage verlaagd naar 0,2 promille. Het rijden onder invloed is een misdrijf en wordt daarom zwaar bestraft.

### 4. Niet waar

Zie antwoord 2 en 3. In elk glas zit evenveel pure alcohol. Het is de hoeveelheid pure alcohol, oftewel het promillage alcohol, dat de mate van beïnvloeding en verslaving vaststelt en dus niet de soort drank.

### 5. Niet waar

Alcohol is in feite een gif en het lichaam reageert daarop. De alcohol wordt in het lichaam afgebroken door de lever. Koffie, frisse lucht, water enz. veranderen hier niet aan.

### 6. Waar

Zie antwoord 5.

### 7. Waar

Drugs zijn middelen die een effect hebben op het bewustzijn en daarom gebruikt worden. Alcohol is een dempend middel omdat het de natuurlijke remmingen verdooft.

### 8. Niet waar

Vanaf 18 jaar mag pas alcohol gekocht worden.

### 9. Waar

Alcohol bevat veel calorieën.

### 10. Waar

Factoren als lichaamsgewicht, -bouw, -lengte en alcoholgehalte van de geconsumeerde drank zijn van invloed op het effect van alcohol. Mannen zijn anders gebouwd dan vrouwen.

## Infoblad 4.3.B.3 antwoorden drugs-KENNISTEST

### 1. Waar

Drugs zijn middelen die een effect hebben op het bewustzijn. Er zijn dempende, opwekkende en bewustzijns veranderende middelen.

### 2. Niet waar

Van blowen word je niet per definitie ontspannen. Softdrugs versterken je stemming. Voel je je goed, dan voel je je beter. Ben je down of onzeker, dan wordt dat erger. Verdriet kan omslaan in depressiviteit.

### 3. Niet waar

Verslaving aan softdrugs bestaat. Je kunt zo'n groot verlangen krijgen naar de kick van blowen, dat je niet meer kunt stoppen. Je geest is afhankelijk/slaaf geworden van de softdrugs.

### 4. Niet waar

Door softdrugs kun je problemen krijgen. Je gedrag verandert, je wordt onverschillig en je kunt je slecht concentreren. Problemen thuis en op school zijn het gevolg, evenals geldgebrek, een beschadigd vertrouwen en kapotte relaties.

### 5. Waar

Ecodrugs (paddo's) hebben een uitwerking op de hersenen en zijn verslavend.

### 6. Niet waar

De gebruiker weet nooit wat er in een pilletje zit. Allerlei pillen worden als XTC verkocht: speed, LSD en zelfs aspirine.

### 7. Niet waar

Softdrugs blijven ongeveer vier weken in je lichaam. Ook geestelijk maakt het geen verschil of je doordeweeks of in het weekend blowt. Afhankelijkheid kan altijd ontstaan.

### 8. Niet waar

Verslaving is een keuze. Iedereen kan verslaafd raken als gevolg van verkeerde keuzes m.b.t. omgaan met problemen.

### 9. Niet waar

Verslaving is te verdelen in lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid. Elk middel geeft geestelijke afhankelijkheid, daarnaast geven sommige ook lichamelijk afhankelijkheid.

### 10. Waar

Blowen breekt hersencellen af. Je kun je slechter concentreren. Je wordt dus gewoon dommer van blowen.

## Infoblad 4.3.B.4 Antwoorden Kennistest Alcohol

1. *Wat is een black-out als gevolg van het drinken van alcohol?*

C. Tijdelijke hersenstoornis door te veel drinken

Een black-out ontstaat als je veel alcohol gedronken hebt en je hersenen daardoor niet meer in staat zijn vast te leggen wat je meemaakt. De volgende dag weet je niet meer wat de avond ervoor met je is gebeurd. Je bent een stukje van de film kwijt. Alcohol heeft de geheugenfunctie van de hersenen dus even helemaal platgelegd. Een black-out is dus niet zo onschuldig als je denkt. Tijdens het drinken merk je dit zelf niet en ook je omgeving niet dat je hersenen niet meer goed werken. Een black-out is dus meestal best schrikken: want je weet niet meer hoe je bent thuisgekomen, je kunt wel hele stomme opmerkingen gemaakt hebben of iemand knock-out hebben geslagen...

2. *Waar zit de meeste alcohol in: in een glaasje wodka of in een glas bier?*

A. In een standaardglas bier, wijn of sterke drank zit evenveel alcohol.

De percentages alcohol verschillen, maar de glazen zijn daarop aangepast. In bier zit ongeveer 5% alcohol, in wijn zo'n 12% en sterke drank bevat gemiddeld 35% alcohol. Als je een borrel drinkt, krijg je dus net zoveel alcohol binnen als wanneer je een biertje drinkt. Voor mixdrankjes ligt het heel anders. In een blikje met een mixdrankje kan ongeveer anderhalf keer zoveel pure alcohol zitten als in een gewoon glas bier.

3. *Hoe lang zit de alcohol nog in je bloed nadat je een glas bier hebt gedronken?*

C. 1 à 1,5 uur

De lever kan gemiddeld 7 à 8 gram alcohol per uur afbreken. Een standaardglas bier, wijn en sterke drank bevat ongeveer 10 à 12 gram pure alcohol. Dus het lichaam heeft 1,0 à 1,5 uur nodig om de alcohol in 1 glas bier af te breken. Koffie of water drinken, frisse lucht of veel bewegen hebben daar géén invloed op.

4. *Sommige soorten drankjes veroorzaken slijtage van het tandglazuur. Voor welke drankjes geldt dit?*

A. Mixdrankjes

De frisse smaak van mixdrankjes komt van de vruchtensappen en de toevoeging van fosforzuur of citroenzuur. Door de toevoeging van suiker proef je het zuur niet altijd. Maar het is er wel. We spreken van tanderosie wanneer tandglazuur of blootliggende tandwortel wordt opgelost door een zuur dat niet afkomstig is van de mondbacteriën. De zuurgraad van mixdrankjes is lager en daarmee schadelijker dan bijvoorbeeld water, thee of bier.

5. *Wat gebeurt er met je hersenen als je een aantal jaren meer dan 25 glazen per week drinkt?*

B. Je hersenen beginnen te verschrompelen

Als je een aantal jaren gemiddeld meer dan 3 à 4 glazen per dag drinkt (of meer dan 25 glazen per week) neemt de kans op vroegtijdige hersenbeschadiging toe: je hersenen verschrompelen, letterlijk! Dit heeft een negatieve invloed op belangrijke hersenfuncties: met name het kritisch en

# Doe reLEGS

analytisch denken, je geheugen en het vermogen om je aan te passen aan nieuwe situaties, gaan achteruit.

*6. Sinds maart 2002 ben je als beginnende bestuurder in het verkeer altijd strafbaar met meer dan 0,2 promille alcohol in je bloed. Na hoeveel glazen bier is de grens van 0,2 promille bereikt?*

B. Na 2 glazen bier in 1 uur tijd

Na het drinken van 1 standaardglas heeft een volwassen man ongeveer 0,2% alcohol in zijn bloed. Dus één glas kan dan nog net wel en twee niet. Veiliger is het om helemaal niet te drinken. Vanaf 0,5% is alcohol in het verkeer altijd strafbaar. Als je gepakt wordt, kun je zware straffen verwachten: je rijbewijs (tijdelijk) kwijt raken en een forse boete. Als je een ongeval veroorzaakt zijn de straffen nog veel zwaarder. Toch worden er jaarlijks ruim 30.000 mensen betrapt op het rijden onder invloed. Meer dan 2000 mensen raken ernstig gewond en ruim 230 mensen vinden door alcohol in het verkeer de dood.

*7. Waarom is het levensgevaarlijk om binnen enkele uren 20 glazen bier of een liter sterke drank te drinken?*

C. Je kunt stikken door een ademhalingsstilstand, of een hartstilstand krijgen

Bij meer dan 4% alcohol in je bloed (meer dan 20 glazen) wordt de kans op bewusteloosheid heel groot. Vanaf dit promillage is er sprake van acuut levensgevaar. Uiteindelijk kan het centrale zenuwstelsel zo sterk worden verdoofd dat de ademhalingscentra verlamd raken en de drinker overlijdt. Als iemand in korte tijd zo veel alcohol heeft gedronken dat hij of zij bewusteloos raakt, bel dan direct 1-1-2.

*8. Hoeveel glazen alcohol is volgens een arts nog verantwoord voor een gezond lichaam?*

C. Ongeveer 2 glazen per dag, maar niet elke dag

Het drinken van zo'n 1 à 2 glazen per dag voor vrouwen en 2 à 3 glazen voor mannen, en dan minstens twee dagen helemaal niet, zal voor veel mensen geen problemen opleveren. Je moet dan wel gezond zijn, volwassen en niet zwanger zijn, geen medicijnen gebruiken en geen drankprobleem hebben gehad. Er zijn ook situaties waarin je helemaal geen alcohol moet drinken omdat je je hoofd erbij moet houden, zoals in het verkeer, op je werk, op school en voor of tijdens het sporten. Het is veel schadelijker om in een keer veel te drinken dan af en toe een paar glazen.

*9. Onderzoek laat zien dat het meeste geweld tijdens het uitgaan wordt veroorzaakt door:*

B. Alcohol

Jongeren die agressief worden tijdens het uitgaan, blijken meestal te behoren tot de groep stevige drinkers. Uit recent onderzoek blijkt dat 86% van de jongeren die agressief worden tijdens het uitgaan, vooraf alcohol gedronken had, 14% had zowel drugs als alcohol gebruikt en 0% alleen drugs. Meer dan de helft van de jongeren ziet alcohol ook als belangrijkste oorzaak van agressief gedrag.

# Doe reLEGS

10. Alcoholgebruik kan de vruchtbaarheid aantasten. Voor wie geldt dat?

A. Voor zowel mannen als vrouwen

Voor mannen geldt dat overmatig alcoholgebruik de testosteronspiegel in het bloed verlaagt. Dat kan ertoe leiden dat men geen erectie of zaadlozing krijgt. Des te vaker en meer de man drinkt des te schadelijker de effecten ook in dit opzicht kunnen zijn: circa 8% van de alcoholisten is impotent en bij de helft komt dat niet meer goed ook al stopt men met drinken. Alcoholgebruik kan bij de man ook het sperma beschadigen, met als risico verminderde vruchtbaarheid. Overmatig alcoholgebruik kan bij vrouwen de cyclus verstoren. Bekend is dat alcoholgebruik tijdens de zwangerschap schadelijk is voor het aangeboren kind (geestelijke achterstand, groeigebreken, gezichtsafwijkingen e.a.). Ook komen er meer miskramen voor.

## Infoblad 4.3.B.5 Antwoorden kennistest TABAK

1. *Op welke manier is tabak in Nederland terecht gekomen?*

B. Columbus kwam tijdens zijn ontdekking van Amerika rokende indianen tegen.

Zijn matrozen hebben tabak meegenomen naar Europa. Het duurde negen jaren voordat het roken van tabak algemeen geaccepteerd was.

2. *Hoeveel schadelijke stoffen zitten er in sigarettenrook?*

C. Zo'n 3800 waarvan 40 kankerverwekkend.

De bekendste schadelijke stoffen zijn Nicotine, Teer en Koolmonoxide. Nicotine is de stof waardoor mensen verslaafd worden aan het roken van tabak. Teer is dé kankerverwekker uit de sigaret. Koolmonoxide is een onzichtbaar gas in de sigarettenrook. Dit gas is een veroorzaker van hart- en vaatziekten.

3. *Sommige mensen zeggen dat ze van roken slank blijven, is dit waar?*

A. Dit is onzin, gezond eten en voldoende beweging is dé manier om niet te zwaar te worden.

Raken heeft daar niets mee te maken. Wanneer je stopt met roken, moet je opletten dat je geen dikmakers gaat eten om de peuk te vervangen, neem liever een stuk fruit. Je conditie wordt beter als je stopt met roken.

4. *Welke (drie) schadelijke stoffen uit sigarettenrook zijn het gevaarlijkst?*

A. Nicotine, Koolmonoxide, en Teer.

Nicotine is de stof waardoor mensen verslaafd worden aan het roken van tabak. Teer is dé kankerverwekker uit de sigaret. Koolmonoxide is een onzichtbaar gas in de sigarettenrook. Dit gas is een veroorzaker van hart- en vaatziekten.

5. *Stel je rookt één pakje sigaretten per dag, hoeveel geld geef je dan per jaar uit aan je verslaving?*

C. Zo'n €2100,- per jaar.

Reken maar uit. Een pakje kost gemiddeld zo'n € 6,00 X 365 dagen = € 2100,00

6. *Wanneer je wilt stoppen met roken, dan kun je dat het beste doen met nicotinekauwgom of nicotinepleisters?*

A. Nee, nicotine is de verslavende stof.

Wanneer je deze in een kauwompje stopt duurt het alleen maar langer voordat je van je verslaving af bent.



## Infoblad 4.3.B.6 Antwoorden kennistest ENERGIEDRANK

1. Hoeveel suikerklontjes zitten er gemiddeld in één blikje energydrink (250 ml)?

Antwoord: C. 9 suikerklontjes

2. Wat gebeurt er met je als je energydrink drinkt?

Antwoord: B. Het haalt energie uit je lijf en boort een reserve voorraad energie aan, je wordt extra moe.

3. Uit onderzoek is gebleken dat energydrink invloed heeft op het hart. Hoe?

Antwoord: A. Het hart gaat sneller kloppen.

4. Wanneer je een overdosis (teveel van hetzelfde middel) neemt van energydrink, dan:

Antwoord: A. Kun je een hartaanval of een beroerte krijgen en uiteindelijk kan dit dodelijk zijn.

5. Kan energydrink samengaan met alcohol?

Antwoord: C. Nee beide drijven vocht uit waardoor je extra snel een kater kunt krijgen.

6. Welke drie stoffen zitten het meeste in elk energiedrankje?

Antwoord: B. Cafeïne, taurine, suiker.

7. Wie wordt sterk afgeraden om energydrink te drinken?

Antwoord: B. Mensen met een hartkwaal.

8. Waarom is de hoeveelheid suiker in de energydrink slecht voor je?

Antwoord: C. Het tast je tandglazuur aan, hierdoor kun je gaatjes krijgen.

9. Kun je aan energydrink verslaafd raken?

Antwoord: B. Ja, je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde effect.

## 4.4.A Een gevaarlijke missie (kan ook in module 6)

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren leren dat zij kennis en vaardigheden nodig hebben om risicovol gedrag te weerstaan en dat ze hierin een keuze hebben.
- B. De jongeren weten hoe zij risicovol gedrag moeten weerstaan en kunnen dit in de praktijk toepassen.
- C. De jongeren weten dat training en discipline onmisbaar zijn om risicovol gedrag te weerstaan.

### Materialen:

- Blinddoeken;
- een horloge of klok met alarm;
- een veer of een ander kietelend voorwerp;
- cd-speler en cd met spannende muziek;
- ventilator;
- kaartjes met daarop 'Mooi/Waardevol' (zie afbeelding)
- flip-over of bord.

### Tijdsduur:

- 20 minuten. Hiervan zijn ongeveer 10 minuten nodig voor het spel en 10 minuten voor de nabespreking.

### Instructies:

Blinddoek alle jongeren en laat ze in een (of twee) kring(en) zitten. Ze moeten elkaar niet aanraken. Geef aan dat ze stil moeten zijn en goed moeten luisteren. Geef ieder van de jongeren 1 kaartje met de tekst "Waardevol!". Benadruk dat het kaartje van waarde en heel kostbaar is. Het is je leven, dus van levensbelang!

Zet de cd speler aan, geluid zacht. Lees het verhaaltje voor (zie 'een gevaarlijke missie') en speel het spel. Praat met de groep door over hun ervaringen (zie groepsgebesprek). Speel het spel opnieuw, maar voeg eraan toe dat degenen van wie een kaartje afgepakt wordt een stevige 'straf' krijgen. Verzin die eerst met elkaar of verzin het zelf. Het mag geen leuke straf zijn.

Merk op dat de meeste jongeren (misschien wel iedereen!) nu wel stil blijft zitten. Vraag waarom het nu veel makkelijker was om stil te blijven zitten. Loop hierbij de 4 punten van het trainingsprincipe (zie hieronder) nog een keer langs. Leg nu parallellen met de risicogedragingen uit deze module.

### Afronding:

"Zorg dat je weet wat er mis is met bepaald risicogedrag! Schat van te voren in wat je bijvoorbeeld op een feest kunt tegenkomen en hoe omgegaan zal worden met risicogedrag. Bepaal van te voren je strategie. Hoe kun je het beste handelen (om je L.E.G.S. in een gezonde balans te krijgen/behouden)? Denk na over de gevolgen van het risicogedrag. Het is dus heel belangrijk om van te voren al na te denken over keuzes die je gaat tegenkomen. Wees voorbereid! Het helpt om 'nee' te zeggen."

# Doe reLEGS

## *Een gevaarlijke missie*

*“Stel je voor dat je nu in vijandig gebied zit. Het is een kwestie van leven en dood. Je moet wachten totdat de helikopter je op komt halen om je uit het gebied weg te halen’. Zet het geluid harder zodat je ook harder moet praten. ‘De soldaten van de vijand zijn rondom je en de minste beweging verraad je aanwezigheid’. Zet de ventilator aan en richt deze over de hoofden van de jongeren. ‘De helikopter is al in de buurt. Het duurt vijf minuten eer hij ter plaatse is’. (Praat nu met gedempte stem) Vijf minuten van stilte en geen beweging. Niet giechelen, niet krabben, niet spreken, helemaal niets!”* Zet de klok aan. Kijk in hoeverre men zich kan beheersen. Kietel na een minuut een paar jongeren met de veer. Zie of zij bewegen of doodstil blijven zitten. Van de personen die bewegen, wordt een kaartje afgenomen. Na vijf minuten mag iedereen de blinddoek af doen.

## **Groepsgesprek en het trainingsprincipe:**

1. Was het moeilijk om stil te blijven zitten? Waarom?  
Jongeren van wie een kaartje afgenomen is, zullen aangeven dat het moeilijk was. De anderen zeggen van niet. Ga met elkaar ontdekken waar de denkverschillen zitten. Schrijf deze op. Zo maak je inzichtelijk dat de één de situatie kan beheersen, en de ander onder dezelfde omstandigheden daar moeite mee heeft.
2. Stel dat jullie werkelijk in vijandig gebied zouden zijn (neem voorbeeld uit Nederlandse uitgezonden mariniers naar een oorlogsgebied - Eritrea, Irak, Afghanistan, etc.), zou het dan gemakkelijk zijn om stil te zitten? Jongeren zullen snel aangeven om dan wel de situatie te kunnen beheersen. Bespreek waarom dat zo is. Schrijf dit op.  
Belangrijkste factor waarom men zich kan beheersen is, omdat men getraind is in zulke situaties. Het betekent dat men:
  - a. kennis heeft gekregen van de gevaren
  - b. weet wat te wachten staat
  - c. leert hoe het beste te handelen
  - d. weet wat de gevolgen zijn als men zo handelt of als men zo niet handelt

Speel het spel opnieuw, maar voeg eraan toe dat degenen van wie een kaartje afgepakt wordt een stevige 'straf' krijgen. Verzin die eerst met elkaar of verzin het zelf. Voorbeelden: vijf rondjes rennen (alleen als je in een grote ruimte het spel speelt), afwassen (kampsetting), lokaal opruimen na de les. Merk op dat de meeste jongeren (misschien wel iedereen!) stil blijft zitten. Vraag waarom het nu veel makkelijker was om stil te blijven zitten. Loop hierbij de 4 punten van het trainingsprincipe nog een keer langs.

# Doe reLEGS

## Voorbeeld: een trainingsprincipe voor alcoholgebruik

1. Kennis van alcoholgebruik  
Ik weet dat teveel alcoholgebruik invloed heeft op de ontwikkeling van mijn hersenen, de kans op risicovol gedrag vergroot, mijn lever aantast, mijn nuchterheid afneemt, etc.
2. Wat je te wachten staat als je met je vrienden een avond gaat stappen  
Verwachting: er wordt standaard bier gedronken. De meesten zullen teveel drinken. Er zal mij ook drank aangeboden worden.
3. Hoe zal ik handelen?  
Het beste is om alcohol te weigeren of ik beperk mij tot 2 glazen en ga dan over op cola of...
4. Wat zal het gevolg van mijn handelingskeuze zijn?  
Als ik weiger dan blijf ik lekker nuchter en behoud ik de controle over mijzelf en de situatie. Als ik me beperk tot 2 glazen en over ga op cola, dan geniet ik intenser van mijn biertje, behoud ik de controle over mijzelf en de situatie. Als ik helemaal los ga, dan verlies ik de controle over mijzelf en de situatie. Ik maak mijzelf daardoor kwetsbaar en zwak (niemand zal dan nog enig nut van mij hebben) plus dat ik mijn lichaam schade toebreng die levensbedreigend kan zijn (alcoholvergiftiging, etc.).

### Aandachtspunten:

Jongeren, met traumatische ervaringen kunnen het erg eng vinden een blinddoek om te moeten en niet te weten wat gaat gebeuren. Laat ze dan gewoon hun ogen dicht houden, wanneer het te eng wordt kunnen ze gewoon even kijken. Wanneer er in de groep allochtone jongeren zitten, die oorlogen meegemaakt hebben, kun je hen het beste van te varen waarschuwen .

## 4.4.B Hier trek ik de grens!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen grenzen trekken, ondanks groepsdruk.

### Materialen:

- A. Opdrachtkaartjes voor de groepjes (werkblad 4.4.B)

### Tijdsduur:

- B. 25 minuten De groepjes krijgen ongeveer 5 minuten voor de voorbereiding. De rest van de tijd is voor het uitspelen en het bespreken van de rollenspelen.

### Instructies:

Verdeel de klas in groepjes van ongeveer 5 personen. Van ieder groepje mag één persoon naar de gang. De rest van de groep krijgt een situatieschets. Deze mogen zij gaan uitspelen. Zij gaan de persoon, die op de gang staat proberen over te halen risicogedrag te vertonen. Terwijl de groepjes aan het voorbereiden zijn, vertel je op de gang wat de bedoeling is. De jongeren op de gang krijgen de opdracht het rollenspel gewoon mee te spelen. Ze weten dat de rest van de groep hen tot risicogedrag zal proberen over te halen. Het is hun taak 'nee' te zeggen op het moment dat zij niet verder willen meegaan.

Laat de groepjes één voor één de situatie uitspelen. Een rollenspel mag niet te lang duren. Vertel van te voren hoeveel tijd ieder groepje heeft. Stop het spel na een paar minuten. Vraag waarom de persoon die op de gang stand op een gegeven moment 'nee' zij. Aan de groep kun je vragen waar zij de grens getrokken hadden.

### Afronding:

"We hebben deze module een heleboel geleerd. We weten veel meer over risicogedrag. Hopelijk helpt het jullie daadwerkelijk 'nee' te zeggen als iemand je bijvoorbeeld een sigaret aanbiedt."

### Aandachtspunten:

Voor de kinderen op de basisschool zullen sommige situaties wat aangepast moeten worden. Bij hen zal het allemaal veel meer stiekem gaan. Zo kan het in een rollenspel bijvoorbeeld gaan over iemand die een pakje sigaretten van zijn ouders gejat heeft en zijn buit nu met vrienden wil delen.

# Doe reLEGS

## Werkblad 4.4.B Situaties voor rollenspellen

<p><b>Gokken</b> Jullie vervelen je een beetje. Opeens komt er een vriend met een idee, waarom gaan we niet met elkaar naar die nieuwe speelhal! Want daar staan van die fruitautomaten en wie weet kunnen we even snel wat geld verdienen! Daar aangekomen gooit iemand van jullie wat kleingeld in de gokkast. Opeens een hoop gerinkel: hij heeft gewonnen! Jullie willen nu ook wel eens jullie geluk beproeven en gooien er allemaal geld in.</p>	<p><b>Alcohol</b> Tijdens een feest kopen jullie een meter bier. Zeer snel is de meter op en jullie bestellen een nieuwe meter. Dan komt iemand met het idee een wedstrijdje te houden. Degene die het snelst 4 biertjes achterover kan slaan heeft gewonnen</p>
<p><b>Blowen</b> Een aantal jongeren uit jullie vriendengroepje hebben al eens geblowd. Eén van jullie steekt een joint op. Hij neemt er een trekje van en geeft hem door. Alle jongeren nemen een trekje.</p>	<p><b>Roken</b> Jullie staan in een winkelcentrum. Jullie hebben trek in iets lekkers. Daarom gaan er twee van jullie naar de supermarkt (onder andere de persoon die nu op de gang staat). Naast chips en cola, kopen jullie ook nog een pakje sigaretten. Vervolgens steken jullie een sigaret op.</p>
<p><b>Internet</b> Net zoals de meeste mensen die jij kent, zit je vaak op je telefoon. Volgens jou en je vriend(in)en niet te vaak. Je ouders denken hier echt heel anders over. Ze vinden het maar niets dat je 'de hele dag op je telefoon zit'. Toch willen jullie gewoon gezellig met elkaar de hele avond blijven appen.</p>	<p><b>Eetstoornis</b> Jullie vinden jezelf allemaal een beetje te dik. Daarom sporten jullie fanatiek en lijnen jullie Tot voor kort aten jullie gewoon heel gezond Sinds kort hebben jullie echter besloten het wat drastischer aan te pakken. Jullie proberen zo min mogelijk te eten. Je brood gooi je op school weg en je neemt er niets voor in de plek</p>
<p><b>Pesten</b> Eén van je vrienden besluit zomaar om iemand eens flink te pesten. Er wordt van alles geroepen naar die persoon. Ook wordt er geduwd en geschopt. De tas wordt afgepakt en er wordt besloten om deze in de prullenbak te gooien.</p>	<p><b>Zinloos geweld</b> In de bus onderweg naar school zit een mevrouw met een rollator. Een paar van je vrienden pakken de rollator en gooien hem zomaar naar buiten als de deuren open gaan bij de halte. Iemand zegt daar wat van en er ontstaat een fikse discussie</p>

## 4.4.C Ik doe het niet. Jij toch ook niet?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen anderen laten zien hoe je je moet weren tegen risicogedrag.
- B. De jongeren kunnen anderen waarschuwen voor risicogedrag.

### Materialen:

- C. Eventueel verkleedkleden

### Tijdsduur:

- D. 35 minuten. Hiervan zijn 15 minuten bestemd voor het voorbereiden en 20 minuten voor het uitspelen van het toneelstuk.

### Instructies:

Geef de jongeren de opdracht een toneelstukje voor te bereiden waarin zij leeftijdsgenoten waarschuwen voor de gevaren van één van de verslavende middelen of waarin zij laten zien hoe je 'nee' kunt zeggen tegen een bepaald soort risicogedrag.

Verdeel de klas in groepen van 5 à 6 personen (afhankelijk van de groepsgrootte). Laat ieder groepje van tevoren bij je komen vertellen wat ze bedacht hebben. Zo kom je niet voor al te grote verrassingen te staan! In dit toneelstukje is alles toegestaan: toneel, zingen, dans, mime, spel, enz. Wijs de jongeren er wel op dat ze niet zoveel voorbereiding hebben. Spreek duidelijk een tijd met ze af. Spreek ook af hoe lang ieder toneelstukje maximaal mag duren en houdt ze hier tijdens het spelen ook aan.

Besprek na ieder toneelstukje wat de groep duidelijk wilde maken.

Eventueel kun je samen met de klas aan ieder groepje een cijfer geven. Zo voeg je een competitie-element toe.

### Aandachtspunten:

De 35 minuten die nu voor het spel gegeven zijn, zullen vrij krap zijn. De jongeren zullen namelijk tijd nodig hebben om een goed idee uit te werken. Als je tijd in het programma kunt vinden, kun je beter voor deze activiteit meer tijd uittrekken. De jongste groepen zullen bij deze opdracht meer sturing nodig hebben. Je kunt hen bijvoorbeeld op weg helpen door te zeggen over welk verslavend middel zij een stukje moeten maken. Verder kun je hen laten kiezen uit bijvoorbeeld toneel of een lied.

## 4.4.D Krantje Meppen

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren bewust maken van de invloed van alcohol op het reactievermogen en het geheugen.

### Materialen:

- Een paar oude kranten

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Leg aan de jongeren uit dat we een spel gaan doen waar het aankomt op snelheid en een goed geheugen want je moet zo veel mogelijk namen weten van je klasgenoten. Leg het spel uit: 'We gaan krantje meppen. Straks gaan we in één grote kring zitten en één van jullie gaat in het midden staan met een opgerolde krant in zijn/haar hand. Dan wordt er een naam geroepen, degene die in het midden staat loopt zo snel mogelijk naar die persoon toe om hem/haar 'met de krant te meppen' (let op niet in het gezicht of op het hoofd). Als het lukt om hem/haar te meppen dan moet degene in het midden gaan staan om te meppen. Maar degene wiens naam is geroepen kan heel snel gelijk een andere naam roepen, dan moet de mepper die persoon slaan. Als je naam dus wordt geroepen moet je snel een andere naam roepen voordat je gemept wordt, lukt dat niet dan ben jij mepper. Je mag niet gelijk de naam roepen van degene die jouw naam heeft geroepen'

Zet alles in het lokaal aan de kanten ga in een grote kring zitten. Wijs één mepper aan en geef hem/haar een opgerolde krant. Zeg dat jij als trainer de eerste naam zal roepen en dat we dan gelijk beginnen. Roep de eerste naam en laat het spel beginnen. Als je het spel een tijdje gespeeld hebt leg je het stil voor het leggen van de link.

### Afronding:

Vraag aan de jongeren waar het bij zit spel op aan komt. (snelheid, geheugen, reactievermogen) Leg aan de jongeren uit dat juist die eigenschappen door het misbruik van alcohol aangetast worden. Dit merk je direct al doordat alcohol je reactievermogen beïnvloed, je kan niet eens meer recht lopen als je flink wat gedronken hebt. Maar veel erger nog is de schade die je pas na een aantal jaren merkt. Dezelfde gevolgen als bij het dronken worden maar dat blijvend. Bijvoorbeeld het syndroom van Korsakov. Natuurlijk is dan het minst erge dat je dit spel niet meer kunt spelen. Veel erger is het dat je niet meer weet wie je vrienden of je familie zijn. Dat je de snelheid van een schildpad hebt en een reactievermogen van niets.

### Aandachtspunten:

De kennis is al overgedragen in de voorgaande werkvormen. Het gaat hier dus niet om het overdragen van nieuwe feiten. Het gaat om een stuk bewustwording, we proberen zo de gevolgen een 'gezicht' te geven. Het kan zijn dat er jongeren zijn met familie of vrienden die te maken hebben met alcoholverslaving of de gevolgen daarvan. Wees hier alert op en ga hier fijngevoelig mee om.



## 4.5.A Quiz

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren krijgen inzicht of ze met dit thema in balans zijn

### Materialen:

- Werkblad 4.5.A

### Instructies:

Deel na de korte uitleg de bewustwordingsquiz uit en laat de jongeren deze invullen. Na het invullen stoppen de jongeren het formulier achter in hun werkboek.

### Korte uitleg:

“Jullie krijgen na elk thema een bewustwordingsquiz. De naam zegt het al. Het gaat om bewustwording. Dat jij weet hoe jij met dit thema omgaat. Je kunt op alle vragen antwoord geven door een kruisje te zetten in het vakje wat het best past zoals: Meestal/altijd, soms, bijna nooit of nooit. Als je dat hebt gedaan draai je het blad om. Je ziet achter elke vraag punten staan. Noteer op de voorkant in de laatste kolom de aantal punten uit het vakje dat jij hebt aangekruist. Tel vervolgens alle punten op en kijk naar je totaal score.”

### Afronding:

0 – 15 punten	=	Goed bezig! Jou duw je niet om.
15 – 30 punten	=	Hey, je staat best stevig. Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort. Misschien even chille met Terwille?
30 – 52 punten	=	Hier valt nog wat te halen! Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen of mailen. Kijk eens op <a href="http://doe-relegs.nl">doe-relegs.nl</a>

### Aandachtspunt:

Laat de jongeren de punten niet door de klas heen roepen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. Zo houd je het veilig voor iedereen.

# Doe reLEGS

## Werkblad 4.5.A Quiz

	<b>Bewustwordingsquiz Risicogedrag</b>	Meestal of altijd	Soms	Bijna nooit	Nooit	Punten
1	Ik drink in het weekend wel eens meer dan 4 glazen alcohol.					
2	Het is gezellig om met vrienden(innen) in te drinken.					
3	Vrienden van mij gebruiken drugs.					
4	Ik rook/blow/drink om vervelende situaties even te vergeten.					
5	Als ik een joint krijg aangeboden van vrienden probeer ik 't uit.					
6	Ik heb geëxperimenteerd met drugs (blowen etc.).					
7	Door blowen zie ik het weer zitten.					
8	Ik word buitengesloten als ik niet meedrink.					
9	Ik voel me zelfverzekerder als ik rook.					
10	Ik gebruik wel eens drugs zoals cocaïne, XTC, of iets anders.					
11	Ik doe wel aan pesten / treiteren.					
12	Door roken heb ik meer vrienden.					
13	Ik rook omdat ik erbij wil horen.					
14	Aangeschoten zijn is leuk.					
	Totaal aantal punten					

Wil je doorpraten over dit onderwerp, kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

# Doe reLEGS

Scores Bewustwordingsquiz Risicogedrag		Meestal of altijd	soms	bijna nooit	nooit
1	Ik drink in het weekend wel eens meer dan 4 glazen alcohol.	3	2	1	0
2	Het is gezellig om met vrienden(innen) in te drinken.	3	2	1	0
3	Vrienden van mij gebruiken drugs.	5	3	2	0
4	Ik rook/blow/drink om vervelende situaties even te vergeten.	5	3	2	0
5	Als ik een joint krijg aangeboden van vrienden probeer ik 't uit.	3	2	1	0
6	Ik heb geëxperimenteerd met drugs (blowen etc.).	5	3	2	0
7	Door blowen zie ik het weer zitten.	5	3	2	0
8	Ik word buitengesloten als ik niet meedrink.	3	2	1	0
9	Ik voel me zelfverzekerder als ik rook.	3	2	1	0
10	Ik gebruik wel eens drugs zoals cocaïne, XTC, of iets anders.	5	3	2	0
11	Ik doe wel aan pesten / treiteren.	5	3	2	0
12	Door roken heb ik meer vrienden.	3	2	1	0
13	Ik rook omdat ik erbij wil horen.	3	2	1	0
14	Aangeschoten zijn is leuk.	3	2	1	0
Totaal					

0 – 15 punten = Goed bezig! Jou duw je niet om.

15 – 30 punten = Hey, je staat best stevig.  
Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort.  
Misschien even chille met Terwille?

30 – 52 punten = Hier valt nog wat te halen!  
Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen  
of mailen. Kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

## Module 5 Seksualiteit

In onze huidige maatschappij wordt seksualiteit als een 'technische handeling' gezien. Het is iets wat je doet met je lijf en dat heeft niet perse te maken met emoties, gedachten (LEGS) en intimiteit. De norm die algemeen geaccepteerd wordt is, doe het veilig, doe wat je wilt en prettig vindt, en doe niets tegen je zin in. Alles mag en alles kan! Men vindt het belangrijk dat kinderen van jongs af aan goed op de hoogte zijn van de 'technische' kant van seks en de genoemde norm. Hiernaast worden we voortdurend geconfronteerd met erotiek en seks vanuit de media. In de commercie, de muziekindustrie, films en series en vooral op internet is werkelijk van alles te zien. Het motto 'sex sells' blijkt nog altijd te gelden.

### De hoofdboodschap van deze module is: Gezonde seks op je LEGS

Een mens is een complex wezen de verschillende menselijke aspecten: lichaam, emotie, geest en sociaal zijn onlosmakelijk verweven met elkaar. Seksualiteit is de meest intieme vorm van contact tussen mensen. Het zit zo verweven met de verschillende aspecten van onze persoonlijkheid dat het alles te maken heeft met ons lijf, onze emoties, onze gedachten en ons sociale leven. Gedachten over en ervaringen met seksualiteit zijn van invloed op ons zelfbeeld, onze eigenwaarde en op de keuzes die we maken in het nu met betrekking tot sociale contacten. We helpen jongeren zich bewust te worden van hun eigen LEGS. Door bewust(er) met hun eigen seksualiteit om te kunnen gaan leren we hen ook wezenlijke verschillen tussen jongens en meiden te begrijpen.

#### Voorgaande modules

Ook bij seksualiteit vormt een goed zelfbeeld en eigenwaarde een stevige basis voor gezonde keuzes. De LEGS zijn van belang om te kunnen duiden dat seks meer is dan alleen maar een lichamelijke daad, maar dat het ook effect heeft op de psyché. Gezonde vriendschappen spelen een grote rol bij het maken van gezonde keuzes. Een gezond karakter en een goed begrip van wat intimiteit is, zijn van groot belang. Zoals gezegd speelt de media een grote (vaak negatieve) rol. Onder invloed van middelen (risicogedrag) worden vaak ongezonde keuzes gemaakt op het vlak van seksualiteit. Wat invloed op de LEGS van een jongere kan hebben, op korte termijn en/of op langere termijn, bijvoorbeeld een vertekend beeld of seksualiteit met de bijbehorende grenzen en gedragingen.

#### Doelstellingen

- Jongeren begrijpen dat seks niet alleen iets is wat je doet met je lijf maar dat alle aspecten van je LEGS daarbij zijn betrokken.
- Jongeren kennen de verschillen tussen jongens en meiden en kunnen voor hun zelf grenzen bedenken om hier keuzes mee te maken.
- Jongeren begrijpen hoe ze verstrikt kunnen raken in seksualiteit.
- Jongeren leren op een gezonde manier seks op hun LEGS te gebruiken.

## Uit de literatuur

Vanaf dat een kind geboren is, vindt bij hem of haar een seksuele ontwikkeling plaats. De seksuele ontwikkeling wordt bij elke jongere anders doorlopen (CJN, 2014). Seksualiteit omvat gedachtes, gevoelens, verlangens, opvattingen, fantasieën en gedragingen die seksueel getint zijn (CJN, 2014). De seksuele ontwikkeling hangt daarnaast samen met cognitieve, lichamelijke, psychische, ethische, religieuze en culturele factoren (CJN, 2014). De opdrachten in deze module zijn gericht op de leef- en belevingswereld van de jongeren. Hierdoor wordt het onderwerp tastbaar voor de jongeren en vinden informatie- en beeldvorming plaats. Daarnaast kan een referentiekader ontwikkeld worden met normen en waarden.

Tijdens de puberteit ontwikkelen jongeren een referentiekader door middel van contact met peergroups (Nelis, 2017). Het referentiekader bestaat uit normen en waarden die voor de jongeren van belang zijn. De jongere vormt het referentiekader op basis van de gedragingen, behoeften en handelingen in zijn of haar peergroup (Nelis, 2017). De jongerenwerker gaat met de jongeren in (groeps)gesprek. Door een groepsgesprek te starten, krijgen de jongeren de mogelijkheid om een referentiekader te vormen ten opzichte van seksualiteit bij klasgenoten, leeftijdsgenoten en vrienden. De jongerenwerker waarborgt de veiligheid in de groep. Zodra de veiligheid in het geding is, grijpt hij of zij in. De jongeren krijgen de mogelijkheid om meningen en opvattingen te delen. Hierdoor vindt er informatieoverdracht plaats en kan de jongere een beeld vormen en op basis daarvan zijn of haar referentiekader aanpassen.

Jongeren zijn tijdens hun lichamelijke veranderingen geïnteresseerd in hoe zij eruit zien en vooral ook in de mogelijke reactie van de peergroep 'Ik zie er niet uit en iedereen ziet het'. De tiener denkt na over hoe hij er voor de ander uitziet: hij schat in hoe anderen naar hem kijken. Daarmee is zijn psychologie belangrijk, zijn emoties, en daarnaast lichamelijke gewaarwordingen, ervaringen en stemmingen. Het lichaamsbeeld is daarom subjectief, en ook sterk te beïnvloeden door reacties van de peergroup. (Jolles 2016). De jongerenwerker maakt hier gebruik van tijdens het programma en zoekt in op de (stereotype) denkbeelden om vervolgens het gesprek met de jongeren te starten.

Jongeren spelen een actieve rol in hun eigen seksuele ontwikkeling. Dit doen zij door te reageren op de omgeving (CJN, 2014). Hierdoor geven de jongeren betekenis aan emoties, seksuele keuzes, denkbeelden en gedragingen, lichamelijke veranderingen, seksuele gevoelens, seksuele oriëntatie en seksuele gedragingen (CJN, 2014). De LEGSpedition maakt bovenstaande onderwerpen bespreekbaar. De jongerenwerker neemt een open houding aan. Dit nodigt de jongeren uit om hun verhaal te doen. De jongerenwerker is op de hoogte van de ontwikkelingsfase van de jongeren en van wat speelt in hun leven. Deze informatie neemt hij mee in het contact met de jongeren.

Tijdens de puberteit maken jongeren zich los van de omgeving en worden ze nieuwsgierig. Ze worden ook nieuwsgierig naar seksualiteit en zetten hierin hun eerste stappen. De geslachtskenmerken veranderen, zoals de lichaamsbeharing die toeneemt (CJN, 2014). Daarnaast groeit het hele lichaam door. De jongeren gaan seksuele relaties aan, worden vruchtbaar, zijn actief op (social) media en experimenteren met seksueel gedrag, grenzen, relaties en wensen (CJN, 2014). Gedurende LEGSpedition worden de veranderingen in het lijf besproken en wordt benoemd dat deze erbij horen. Op basis hiervan gaat de jongerenwerker in gesprek met de jongeren. Hierdoor krijgt de jongere de ruimte om te praten over zijn of haar behoeftes en onzekerheden.

# Doe reLEGS

De seksuele ontwikkeling verloopt bij de meeste jongeren niet zorgwekkend of problematisch (CJN, 2014). De ene jongere loopt meer seksuele risico dan de andere. Laagopgeleide, niet-westerse jongeren en jonge starters kunnen eerder te maken krijgen met seksuele dwang, soa's en ongewenste zwangerschap (CJN, 2014). De eerste keer seks is voor sommige jongeren soms onverwachts en niet prettig (CJN, 2014). Meisjes en jongens beleven seksualiteit anders, lopen tegen andere problemen aan en zoeken op een andere manier hulp of advies (CJN, 2014). Door middel van interactieve opdrachten worden de jongeren bewust gemaakt van seksualiteit en wat dit betekent per sekse. Hierdoor krijgen de jongeren een beeld van elkaars behoeften en grenzen. Vanuit hier start de jongerenwerker een groepsgesprek. Gedurende het groepsgesprek heeft de jongerenwerker oog voor veiligheid binnen de groep. Hierdoor kunnen de jongeren persoonlijke verhalen delen en vragen stellen.

Als een jonge vrouw bij een man in de buurt komt en hem omhelst, komt een proces van verbondenheid op gang, waardoor haar verlangen naar nog meer contact groeit. Nog belangrijker: ze wil nog meer vertrouwen in de man gaan stellen. Als de man het lichamelijke aspect van de relatie gaat uitbreiden, zal het voor haar steeds moeilijker worden om 'nee' te zeggen, grenzen aangeven. Het pubermeisje dat in een intieme lichamelijke relatie komt, zal door de normale werking van haar hersenhormonen, naar steeds meer lichamelijk contact gaan verlangen en de jongen of de man die haar manipuleert met beloften van liefde en trouw om seks met haar te kunnen hebben, volledig vertrouwen (S. McIlhaney, 2011.) De jongerenwerker legt dit verhaal uit. Hij maakt dit verhaal beschikbaar door passende voorbeelden en later jongeren hiermee oefenen door middel van interactieve opdrachten.

Bij jongens start de puberteit vanaf ongeveer het elfde levensjaar (CJN, 2014). In deze fase verandert het lijf van de jongen naar het lijf van een man. Gedurende dit proces experimenteren jongens en krijgen zij fantasieën, normen en waarden wat betreft seksualiteit (CJN, 2014). Meisjes zijn gemiddeld 10,5 jaar als ze in puberteit komen. Meisjes doorlopen een lichamelijke verandering tot en met hun 18<sup>e</sup> levensjaar (CJN, 2016). Tijdens de LEGSpedition mogen jongeren individuele opdrachten maken. Hierbij wordt stilgestaan bij de eigen seksuele ontwikkeling. De jongerenwerker probeert de jongeren bewust te maken van hun seksualiteit en wat dit voor hen betekent.

Online media speelt een grote rol in het leven van jongeren. Dit heeft zijn weerslag op de seksuele en relationele ontwikkeling. Een deel van de jongeren gebruikt online media voor het ontmoeten van iemand voor relatie of een relatie (Seks onder de 25, z.j.). Een op de zes jongeren ontmoette de laatste sekspartner via online media, bijvoorbeeld Tinder. Een derde van de totale groep jongeren gebruikte in de afgelopen 6 maanden een datingapp (Seks onder de 25, z.j.). Een veel kleiner deel (9% van de jongens en 7% van de meisjes) maakte in diezelfde periode een afspraakje via een datingapp en een nog kleiner deel (5% van de jongens en 4% van de meisjes) had in die periode seks met iemand die ze via een datingapp leerden kennen. Onder seksueel ervaren jongeren is dat respectievelijk 12% en 8%. Binnen relaties wordt online media veelvuldig gebruikt om met elkaar te communiceren, hoewel jongeren de meeste gesprekken nog steeds makkelijker vinden 'in real life' dan in een chat. Alleen de eerste stappen in een relatie vinden jongeren makkelijker in een chat, bijvoorbeeld het vertellen dat je iemand leuk vindt (Seks onder de 25, z.j.). Latere stappen vinden ze makkelijker in real life. Hierbij kun je denken aan elkaar leren kennen en aangeven wat je niet prettig vindt. Door middel van interactieve opdrachten en groepsgesprekken maakt de trainer bovenstaande onderwerp bespreekbaar. Hierbij houdt de trainer oog voor de groepsdynamische processen.

# Doe reLEGS

## Activiteitschema

Nr	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>5.1 Seks! Ehh...waar heb je het over?</b>				
5.1.A	Wanneer is seks, seks?	15 min	Verkenning begrip seksualiteit	De jongeren bedenken wat seksualiteit volgens hen inhoudt
5.1.B	Wat hoort er bij?	10 min	Verkennen begrip seksualiteit	De jongeren geven aan of de woorden horen bij seksualiteit of niet
5.1.C	Liefde, Lust of verliefdheid	10 min	Inzicht in de verschillende wegen die kunnen leiden tot seksueel handelen	Al deze woorden hebben binnen het begrip seksualiteit ook hun waarde. Het is dus niet alleen een technisch verhaal over seksueel handelen, maar seksualiteit heeft ook een duidelijk functioneel karakter.
5.1.D	Definitie Seksualiteit	15 min	bewust van de verschillende functies en inzicht dat seksualiteit meer is dan alleen seksueel handelen.	Jongeren presenteren hun definitie van seksualiteit. Dit kan ondersteund zijn in de opbouw van de module.
<b>5.2 Seks als handelsmerk</b>				
5.2.A	Seks als product	10 min of meer	Verkenning begrip+ functie seksualiteit	De jongeren discussiëren over vragen m.b.t het functionele van seksualiteit
<b>5.3 Verschillen tussen jongens en meiden</b>				
5.3.A	Hoe anders ben jij	15 min	Kennen verschillen jongens VS meiden en de toepassing	De meiden bedenken wat ze niet begrijpen over jongens en vice versa.
5.3.B	Zo verschillend	15 min	Kennen verschillen jongens VS meiden en de toepassing	Deel 1: Jongens en meiden bedenken apart hoe volgens hen de ideale verkering eruit ziet. Uit de reacties zal blijken dal jongens en meiden verschillen Deel 2: Ook op seksueel gebied verschillen Je geeft informatie over deze verschillen 3 verschillen van Dick Baarse

# Doe reLEGS

<b>5.3.C</b>	Welk beeld vorm jij?	20 min	Bewust worden verschil jongens/meiden in beeldvorm	Aan de hand van bekende man/vrouw idolen geven meiden en jongens aan hoe de andere sekse volgens hen denkt over die idolen
<b>5.4 Film</b>				
<b>5.4.A</b>	Film NA	30 min	Bewust worden van redenen tot en gevolgen van seksuele relatie	De jongeren bekijken de film en beantwoorden ondertussen een kijkvraag. Na de film is er tijd hem na te bespreken
<b>5.4.B</b>	Ja of Nee	20 min	Inzicht in gevolgen van en belang eigen keus bij seks binnen/buiten een veilig kader	De jongeren zien twee schema's. Op het eerste schema staan de mogelijkheden wacht en niet vroegtijdig met iemand naar bed gaat. Op het tweede (veel uitgebreidere) schema staat wat er kan gebeuren als je dit wel doet; je leven wordt dus een stuk ingewikkelder!
<b>5.5 Seks heeft invloed op je hele persoonlijkheid</b>				
<b>5.5.A</b>	Seks beïnvloedt je hele persoon	20 min	Bewust worden dat je hele wezen bij seks betrokken is en dus schade op kan leveren.	Aan de hand van een aantal voorbeelden laat je zien welke gevolgen ongezonde drang naar seks heeft voor je LEGS. En dat je beïnvloed wordt door ervaringen in eerdere relaties waardoor je het voor jezelf en je toekomstige man of vrouw erg moeilijk maakt om een goede relatie op te bouwen.
<b>5.5.B</b>	Meer dan seks alleen	10 min	Bewust worden dat je met seksualiteit je lichamelijk, emotionele en geestelijk bindt. En schade kan op leveren.	Jongeren worden bepaald bij de schade die seksualiteit kan opleveren wanneer je een ongezonde drang naar seksualiteit ontwikkeld.



# Doe reLEGS

<b>5.5.C</b>	Seks als Mars	10 min	Bewust worden dat de manier waarop je met seks omgaat invloed heeft op je uiteindelijke beleving van seksualiteit	Aan de hand van een vergelijking met een Mars wordt duidelijk dat de manier waarop je daar mee om gaat uiteindelijk bepaald of je er nog van kan genieten.
<b>5.6 Een SOA heb je zo opgelopen!</b>				
<b>5.6.A</b>	SOA: Als kussens konden praten	25 min	Jongeren weten hoe SOA's zich verspreiden en kennen globale ziektebeelden	Jongeren worden actief betrokken bij een verhaal waarin wisselende relaties belicht worden: als zij hun naam horen, moeten ze plaats nemen op het laken. Achteraf bekijken jullie wat de gevolgen van al die wisselende contacten zijn en geef je informatie over de Soa's
<b>5.6.B</b>	Soa's krijgen een gezicht	30 min	Inzicht in de ziektebeelden en besef van persoonlijke gevolgen m.b.t Soa's	Je presenteert wat cijfers over Soa's. Vervolgens gaat de groep in groepjes een collage maken met daarop allerlei mensen. Bij al die mensen moeten ze bedenken wat voor ziekte zij hebben en wat voor gevolgen dit voor hen heeft.
<b>5.7 De verwoestende wereld van HIV/aids</b>				
<b>5.7.A</b>	Feiten en statistieken	10 min	Jongeren kennen feiten en gevolgen m.b.t. wereldwijde HIV/aids problematiek	Je vertelt iets over de grootte van het wereldwijde HIV/aids probleem
<b>5.7.B</b>	Mijn lichaam een kort toneelstuk	25 min	Bewust worden van de werking van HIV/aids op je lichaam	Een aantal jongeren laat in een hoofdstuk zien wat HIV/aids met je doet. Na het bespreken van het toneelstuk lopen jullie de belangrijkste feiten over HIV/aids na.
<b>5.7.C</b>	Mythen en waarheden over HIV/aids	15 min	Kennen feiten over effect, besmetting en behandeling van HIV/aids	De jongeren leren wat hiv/aids precies voor ziekte is. Over de ziekte doen allerlei mythen de ronde. De jongeren vullen een werkblad in om te kijken hoe goed hun kennis echt is.

# Doe reLEGS

5.7.D	Veilig of riskant	15 min	Kennen van feiten m.b.t. besmetting van HIV/aids	Welke activiteiten kun je nu wel doen met iemand die seropositief is en welke niet? Elke keer gaan de jongeren staan als ze denken dat de activiteit veilig is.
5.7.E	Aids in Afrika	40 min	Bewust worden; wat is HIV/aids en welke gevolgen heeft dit in Centraal- en Zuid-Afrika	Aan de hand van een testje bepalen de jongeren hoeveel zij over hiv/aids weten. Vervolgens kijken zij een film over de ramp die zich door deze ziekte in Afrika voltrekt.
<b>5.8 Zo ziet een verantwoorde (seksuele) relatie er uit</b>				
5.8.A	Help ik heb een vraag!	25 min	Verwerking/toepassing van geleerde feiten m.b.t. seksualiteit	De jongeren beantwoorden in groepjes vragen over seksualiteit van leeftijdsgenoten
5.8.B	Tot zo ver wil ik gaan		Bewust worden van eigen grenzen m.b.t. seksualiteit en hoe die te communiceren	Met behulp van stellingen denken de jongeren na over hun eigen grenzen als het gaat om seksualiteit.
5.8.C	Populaire zinnen en geweldige antwoorden	15 min	Bewust en vaardig worden in aangeven van eigen grenzen binnen een relatie	De jongeren bedenken leuke, originele en duidelijke antwoorden op veelgebruikte verleidingszinnen
5.8.D	Creatieve afspraakjes en veilige grenzen	20 min	Bewust worden van belang alternatief en vaardig worden in het bedenken er van	De jongeren bedenken in een groepje een zo origineel mogelijk afspraakje voor een stel dat verking heeft. Hierbij mag het stel niet verleid worden over hun seksuele grenzen te gaan. Het leukste idee wint een prijsje.
5.8.E	De Ware	10 min	Bewust worden van eigen verantwoording in relatie: De ware zijn in plaats van vinden.	Jongeren bedenken waaraan hun ware zou moeten voldoen. Maar dan wordt deze wolk doorgeprikt.
<b>5.9 Bewustwording</b>				
5.9.A	Quiz	15 min	Inzicht hoe stevig zij staan m.b.t. dit thema.	Jongeren krijgen een bewustwordingsquiz waarop ze kunnen scoren hoe stevig ze met dit onderwerp omgaan.

## 5.1.A Wanneer is seks, seks?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen bedenken wat er bij het begrip seks hoort.
- B. De jongeren weten dat seks veel meer inhoud dan alleen met elkaar naar bed gaan.

### Materialen:

- Post-its, flip-over of bord.

### Tijdsduur:

- 15minuten

### Instructies:

Vertel de jongeren dat jullie het deze module over seks gaan hebben. Plak twee A3 papiervellen op het bord (of ergens in de ruimte). Het ene vel is voor de meiden, het andere voor de jongens. Deel de post-its uit en vraag de jongeren wat zij verstaan onder seksualiteit. Wat hoort daarbij? Laat ze het opschrijven op de post-its. De jongens plakken het op het jongensvel, de meiden op het meidenvel.

Je kunt het ook plenair doen en zelf hun antwoorden opschrijven en categoriseren. Koppel terug met het benoemen van hun antwoorden. Categoriseer technische antwoorden (seksuele handelingen) en emotioneel, sociaal gekleurde antwoorden (liefde, houden van, romantiek, etc.).

Over het algemeen zullen de meiden emotionele kenmerken benoemen en jongens handelingen. Dit is een typisch sekse verschil. Je komt hier later op terug. Vertel dat seksualiteit volgens het woordenboek twee dingen betekent: geslachtelijk en zinnenprikkelend. Het gaat dus om de aantrekkingskracht tussen de twee geslachten. Daarnaast prikkelt seksualiteit je zintuigen.

### Afronding:

'Als we het hebben over seksualiteit, dan hebben we het dus niet alleen over met elkaar naar bed gaan, maar over veel meer dingen.'

### Aandachtspunten:

Met elkaar open en eerlijk over seksualiteit praten, zal zeker in het begin vaak voor een wat lacherige sfeer zorgen. Geef hier ruimte voor, maar stel tegelijkertijd ook grenzen. Lachen mag, blijven lachen niet. Groep 8 en eerste brugklassers kunnen erg verlegen reageren. Dit uit zich vaak in gegiechel en blozen.

Afhankelijk van de context (leeftijd en sociaal economische status) zullen de antwoorden over het algemeen gegeven worden. In de training wordt hier meer aandacht aan besteed.

Houd rekening met sociaal wenselijke antwoorden. Ze kunnen anders denken, maar dat niet durven te benoemen. Je kunt dit signaleren als je tijdens de opdracht rondloopt,

Veiligheid is belangrijk bij dit thema om er vrij over te kunnen praten. Let op hoe de jongeren reageren op leidinggevend (mentor, jongerenwerker, oudsten, etc.) of onbekenden die er zomaar bij komen zitten. Overleg wat wenselijk is. Jongeren kunnen nieuwsgierig zijn wat de andere sekse antwoorden. Zij kunnen daarop anticiperen. Dit maakt hun antwoorden gekleurd. Dit voorkom je door de A3 vellen te bedekken of zo op te hangen dat de andere sekse daar geen vrije toegang tot heeft.

## 5.1.B Wat hoort er bij?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen bedenken wat er bij het begrip seks hoort.
- B. De jongeren weten dat seks veel meer inhoud dan alleen met elkaar naar bed gaan.

### Materialen:

- Woorden op papier (zie werkblad 5.1.B), groot vel papier, bord.

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Vertel de jongeren dat jullie het deze module over seks gaan hebben. Maar wat vinden zij wat bij seks hoort? Kopieer de woorden of print ze uit. Je toont ze één voor één de woorden met daarbij de vraag "Hoort dit bij seksualiteit?" Vraag waarom ze het wel of niet vinden. Bedenk met elkaar nog meer woorden waarvan zij vinden dat het erbij hoort. Je kunt hiervoor ook eventueel activiteit 5.1a gebruiken.

Categoriseer technische antwoorden (seksuele handelingen) en emotioneel, sociaal gekleurde antwoorden (liefde, houden van, romantiek) en plak ze op het vel of bord. Over het algemeen zullen de meiden emotionele kenmerken benoemen en jongens handelingen. Dit is een typisch seksverschil. Je komt hier later op terug. Vertel dat seksualiteit volgens het woordenboek twee dingen betekent: geslachtelijk en zinnenprikkelend. Het gaat dus om de aantrekkingskracht tussen de twee geslachten. Daarnaast prikkelt seksualiteit je zintuigen.

### Afronding:

'Als we het hebben over seksualiteit, dan hebben we het dus niet al/een over met elkaar naar bed gaan, maar over veel meer dingen.'

### Aandachtspunten:

Dit is een geschikte manier bij jongeren die schroom hebben om te praten over seksualiteit. Zie verder aandachtspunten 5.1 a

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.1.B

Zoenen	Strelen	Elkaar aankijken
Samen film kijken	Gearmd lopen	Hand in hand lopen
Lieve woordjes fluisteren	Winkelen	Elkaar bevredigen
Liefde	Vrijen	Gemeenschap
Romantiek	Tongzoenen	Aanraken wat je zelf niet hebt
Knuffelen	Gamen	Houden van
Verliefd	Lust	Gezelligheid

## 5.1.C Liefde, lust en verliefdheid

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren krijgen inzicht in de verschillende wegen die kunnen leiden tot seksueel handelen

### Materialen:

- Drie stuks koek, chocolade of snoep. Men moet het wel snel kunnen opeten!

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Kies drie vrijwilligers en laat ze naar de gang gaan. Geef ze elk 1 snoepgoed en de daarbij behorende instructie: zie onderaan omschreven, hoe ze het moeten opeten. Voor de klas demonstreren ze die drie manieren: lust, verliefdheid en liefde. Stel de klas na elke demonstratie de vraag: met welke intentie (gemoed, motivatie) werd dit snoepgoed opgegeten? Laat ze het eerst raden, voor je het op gaat schrijven.

Schrijf die drie woorden op het bord. Stel de vraag: Wat is lust? (snel, gehaast, zelfgericht etc.) Wat is verliefdheid? (gevoel, vlinders in je buik, cocktail van stofjes etc.) Wat is liefde? (houden van, de ander etc.)

### Afronding:

Er zijn verschillende 'weggetjes' die leiden naar seksueel handelen. Een verkering begint meestal met verliefd worden op elkaar. Maar dat hoeft niet voor iedereen zo te zijn. Het kan zo zijn dat de ander denkt aan lust en helemaal niet aan liefde. Veel jongeren geven aan dat je 'het ook gewoon kan doen' zonder verliefdheid of liefde. Gewoon omdat je het wilt. Dat is dus lust. Als je jong bent weet je het verschil nog niet tussen de weggetjes. Geef aan dat er dus verschillende wegen zijn om te komen tot seksueel handelen en dat het van grote invloed kan zijn op de gevolgen van je eigen seksualiteit.

### Omschrijving voor de drie vrijwilligers:

#### Liefde:

Jij eet dit snoepgoed op met de intentie van liefde. Liefde laat op zich wachten, is een proces en neemt de tijd. Eet dit snoepgoed heel rustig genietend op. Kleine hapjes en het hoeft niet helemaal op. In ieder geval niet sneller dan de andere twee. Je kunt er ook voor kiezen om het te bewaren. Totdat de juiste tijd er voor is. Liefde laat namelijk op zich wachten.

#### Verliefdheid:

Jij eet dit snoepgoed op met de intentie van verliefdheid. Je bent er super verliefd op. Kriebels in je buik, helemaal in de wolken. Eet dit snoepgoed als in de wolken op. Helemaal verliefd kijkend er naar, rustig en ontspannen, maar wel helemaal op.

#### Lust:

Jij eet dit snoepgoed op met de intentie van lust. Lust laat niet op zich wachten, heeft haast, het moet vlug en snel. Er wordt niet nagedacht. Eet dit snoepgoed zo snel en gehaast als je kan op.

## 5.1.D Definitie Seksualiteit

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren worden zich bewust van de verschillende functies van seksualiteit
- B. Jongeren krijgen inzicht dat seksualiteit meer is dan alleen seksueel handelen.

### Materialen:

- Werkblad 5.1.D, per groepje een A4 + pen + stift

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Verdeel de klas in groepjes of tweetallen. Leg uit dat de jongeren hun eigen definitie van het begrip seksualiteit bedenken aan de hand van de gevonden woorden in de puzzel op blz.11, ze moeten minstens vijf woorden gebruiken. Ze schrijven het op een papier. Geef ze de tijd om de woorden te vinden en een definitie te formuleren. Laat ieder groepje/tweetal zijn bevinding presenteren. Afhankelijk van je opbouw in deze module kun je ervoor kiezen om later erop terug te komen.

### Afronding:

Al deze woorden hebben binnen het begrip seksualiteit ook hun waarde. Het is dus niet alleen een technisch verhaal over seksueel handelen, maar seksualiteit heeft ook een duidelijk functioneel karakter. Later zal je ontdekken dat die functionaliteit meer van betekenis zal zijn binnen een relatie.

### Aandachtspunten:

Deze aanvieligroute helpt jongeren om op een andere manier naar seks te kijken dan alleen maar leuk, lekker en spannend. Vanuit dit begrip kun je later in de module (bijvoorbeeld bij de werkvorm liefde, lust, verliefdheid) terugkomen op het feit dat de functie, die seks voor iemand in een bepaalde situatie heeft, van grote invloed is op de beleving en de gevolgen. Deze werkvorm helpt je om over de verschillende vormen van seks te praten. Wanneer komen welke functies het best tot zijn recht? Vergelijk bijvoorbeeld een one night stand eens met een echtpaar dat al 25 jaar getrouwd is. Welke functies zie je waar terugkomen? Wat zegt dit over de waarde van seks in die situatie?

### Functies:

Hieronder vind je de verschillende functies met daarbij een korte verklaring:

**Eren**, door seks in een liefdevolle relatie te beleven kan het een manier zijn om de ander eer te betonen. Synoniemen zijn: respecteren, iemand hoog achten. Het tegenovergestelde is onteren. Dat is wat je bijvoorbeeld ziet in de seksindustrie. Waarbij bewezen is dat het vooral ontierend is voor vrouwen.

**Binding**, door seks te beleven ontstaat er een sterke emotionele en geestelijke binding met degene waarmee je seks beleeft. Dit heeft te maken met het bindingshormoon oxytocine. Er vindt dus op celniveau in je brein een reactie plaats. Dat maakt dat men niet in staat is om de 'eerste' keer uit te wissen uit het geheugen.

# Doe reLEGS

**Herstel**, betekent dat iets wat gebroken of niet op orde is, weer gefikst moet worden. Zelfs in een liefdevolle relatie kan iets niet op orde zijn. Het beleven van seksuele intimiteit werkt als een bevestiging van herstel. Het is weer okay. Herstel is een mooie functie van seksualiteit.

**Liefde**, is houden van. En dan niet in die zin van 'Ik hou van patat met appelmoes'. Het is houden van iemand waar je bereid bent je leven mee te willen delen. En die ander te eren, het goede voor hem/haar te doen en van waarde te weten.

**Bevestiging**, betekent dat iets klopt. Het is zo. Als je een online bestelling doet, bijvoorbeeld van een boek, dan krijg je via je email of sms een bevestiging opgestuurd. Het bedrijf geeft te kennen dat je bestelling is binnengekomen, het klopt. Zo bevestigt seksualiteit ook dat 'de relatie klopt'. Wij horen bij elkaar. Er is geen enkele twijfel meer. Het klopt. Daarom geeft het huwelijk een dieper en intensere dimensie aan seksualiteit. Jij en ik zijn een zekerheid.

**Vruchtbaar**, een bijzondere functie van seks is dat je nageslacht kunt verwekken en zo jezelf verweven met die ander kan voortplanten.

**Tegenover**, mannen verschillen van vrouwen, dit zie je in de 3 verschillen terugkomen. Bij seksualiteit kernt het tegengesteld zijn aan elkaar mooi tot uitdrukking. Noot: m.b.t. dit begrip is enige bedachtzaamheid op zijn plaats. Jongeren zitten in hun seksuele oriëntatie, houdt hier rekening mee.

**Harmonie**, een synoniem is samenhang en overeenstemming. Seksualiteit kent alleen zijn bijzondere waarde als het in harmonie is. Er is geen onbalans. Geen sprake van onteren, van zelfgerichtheid, etc. Het is in overeenstemming. In een goede relatie is seks een mooie manier om harmonie te beleven

**Genieten**, betekent dat je aan iets plezier kan beleven. Het is een aangenaam bevinden.

**Eenheid**, door seks te hebben vorm je een bij elkaar horend geheel, want dat betekent eenheid. En dat op alle vlakken van je LEGS

**Compleet**, dat er niets ontbreekt, betekent net, in een relatie complementeert men elkaar. Je vult elkaar aan. Wat de ander mist, vult de een aan. Je merkt wel hoe al de voorgaande begrippen hier mee te maken hebben.

**Gekend** zijn is het feit dat iemand precies weet wie je bent. Niet alleen je naam, niet alleen je uiterlijk, niet alleen wat je doet, wat je smaak is, etc. het is een 'door iemand gekend' zijn, die aanvoelt en merkt wanneer je goed in je vel zit en wanneer niet. Seks is de meest intieme manier van 'zijn' tussen twee mensen. Waar - met name meisjes - zich ten diepste weten of ze gekend zijn door de ander of niet. . Indien dat niet zo blijkt te zijn, raakt dat het emotionele en geestelijke vlak van de LEGS.

**Intiem**, betekent dat het niet openbaar is. Het is iets van jezelf, wat je met niemand deelt. Seksueel intiem zijn betekent dan ook dat je jezelf deelt met die ander, je stelt jezelf open op. Dat maakt je kwetsbaar, want als je er niet goed mee omgaat, raakt het je op het vlak van intimiteit, maar ook van vertrouwen. Intiem zijn is iets speciaals om te beleven en grijpt diep in op alle vlakken van de LEGS



# Doe reLEGS

**Geluk**, is een status, een gemoed waarin iemand zich in bevind. Wanneer seksualiteit beleefd wordt binnen de veilige kaders van de begrippen is het de ultieme manier om geluk te beleven. Gezond, het voert te ver om alle details te omschrijven welke biologische en neurologische processen er zijn bij het beleven van seksualiteit in de juiste context. Cel vernieuwing is daarbij een kernwoord. Seks (op de juiste manier beleeft) is erg gezond voor je LEGS

**Respect**, zie eren

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.1.D Definitie Seksualiteit

G	L	E	N	E	T	E	I	N	E	G
E	R	E	N	K	G	E	K	E	N	D
L	K	E	E	E	N	H	E	I	D	R
U	G	E	Z	O	N	D	G	F	H	U
K	G	N	I	D	N	I	B	N	A	E
V	R	U	C	H	T	B	A	A	R	D
C	H	E	R	S	T	E	L	T	M	F
I	O	R	E	S	P	E	C	T	O	E
R	E	V	O	N	E	G	E	T	N	I
N	E	E	E	M	E	I	T	N	I	L
B	L	☺	C	O	M	P	L	E	E	T

Eren  
Binding  
Herstel  
Liefde  
Bevestiging  
Vruchtbaar  
Tegenover  
Harmonie  
Genieten  
Eenheid  
Compleet  
Gekend  
Intiem  
Geluk  
Gezond  
Respect

Zet de overgebleven letters op een rij, wat zeggen deze woorden over de bedoeling van seksualiteit.

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 5.2.A Seks als product

Aanvulling op 5.1.A

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen bedenken wat de functie van seksualiteit kan zijn
- B. De jongeren weten dat seks veel meer inhoud dan alleen met elkaar naar bed gaan.

**Noot:** De werkvorm is erg geschikt voor groepen die van discussiëren houden. Als een discussie leiden of discussiëren jouw ding niet is, doe deze activiteit dan niet!

### Materialen:

- Plenaire discussie; een recent artikel (en) of iets uit de geschiedenis waarin duidelijk naar voren komt hoe seksualiteit functioneel gebruikt wordt om doelen te bereiken (verkoop van een product, als repressie middel om mensen te onderdrukken of macht over te krijgen, loverboy problematiek)

### Tijdsduur:

- 10 minuten, of zo lang wenselijk is.

### Instructies:

Deze activiteit is een aanvulling op activiteit 5.1a. Bespreek met elkaar de volgende vragen:

1. Waarom is seks belangrijk voor ons als mens? Wat doet het met ons?
  - a. Seks is belangrijk omdat de mens een seksueel wezen is. Seksuele prikkels zijn sterke prikkels waar heel je wezen als mens op reageert. Het doet wat met je LEGS. Seks kan belangrijk zijn als het als middel gebruikt wordt om iets te verkrijgen. Kinderen (gezinsuitbreiding), prostitutie (geld), loverboy praktijken (macht en geld), misbruik (macht), verzwakken volk, in bijvoorbeeld oorlog situaties, door het verkrachten van meisjes en vrouwen (macht door vernedering), etc. Sommige gebruiken seks als middel om liefde te krijgen. Leuk discussie punt!
2. Waarom is seks belangrijk in de media? Hoe worden we erdoor beïnvloed?
  - a. Seks is belangrijk omdat het verkoopt. Voeg erotiek toe aan een product- bijvoorbeeld het verkopen van een nieuw soort shampoo, of automodel - en de kijker wordt erdoor geboeid. Het prikkelt je zintuigen en dat geeft hogere 'kijkcijfers'.
3. Waarom is seks belangrijk in de samenleving?
  - a. Seks is alleen belangrijk in een samenleving als het ook als belangrijk kenmerk wordt gezien. De mate waarop erover gesproken wordt en de wijze waarop het beleefd wordt is bepalend. in sommige landen wordt er niet zo vrij over seksualiteit gesproken als in Nederland. In Iran bijvoorbeeld vind je geen erotisch getinte beelden op billboards of in magazines en wordt er niet vrij over gesproken .  
Noot: wij willen dat benoemen als dat er nog een taboe op ligt. De vraag is of je dat zo wel moet zien. Leuk discussie punt!

# Doe reLEGS

4. Wat is de boodschap die jij meekrijgt op het vlak van seksualiteit?
  - a. Seks hoort erbij en als je het doet, doe het dan veilig is de algemene boodschap. Voorkom allerlei soa's en dat je zwanger wordt. In een gelovige setting wordt de algemene boodschap aangevuld met dat het niet mag, zonde is en dat je moet wachten totdat je getrouwd bent.
5. Wat is de boodschap die jij niet meekrijgt op het vlak van seksualiteit? Missen we wat aan informatie?
  - a. Op deze vraag kan heel breed worden gereageerd. Het geeft je als trainer inzicht hoe de groep ontvankelijk is voor meer informatie.
6. Hoe kunnen we nu de discussie samenvatten? Maak met elkaar de slagzin af: het functionele van seksualiteit zou moeten zijn ....
  - a. Maak met elkaar een samenvatting die duidelijk aangeeft wat een gezonde manier is van de functie van seksualiteit.

## **Afronding:**

'We hebben het over seksualiteit en de functie ervan gehad. De redenen tot seksueel handelen kan dus verschillend zijn.'

## **Aandachtspunten:**

Dit is een discussie activiteit. Het gaat niet om wat jij vindt, maar om ruimte te geven jongeren zelf na te laten denken over de functie van seksualiteit. Er zit geen oordeel aan vast! Jongeren kunnen kort door de bocht gaan. Bijvoorbeeld over prostituees. Die doen het alleen maar voor het geld en ze willen het zelf anders doe je dat werk niet. Of dat alleen 'domme' meisjes zich laten inpalmen door een loverboy. Geef inzicht wat redenen kunnen zijn. Gebrek aan bevestiging geliefd te zijn, armoede, onderdrukking, niet weerbaar zijn, etc. Belicht ook het aspect van de mens die gebruik maakt van deze meiden/jongens, bladen, producten, etc. Wat is hun rol dan? Waarom gaan zij vaak vrij uit? Belicht het aspect wat de redenen zouden kunnen zijn waarom worden deze praktijken in stand worden gehouden? Seks sells. Er is heel veel geld mee gemoeid! En dat geeft een impuls op economisch niveau. Geef aandacht aan loverboys/girls indien dit wenselijk is!

## 5.3.A Hoe anders ben jij!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen verschillen tussen jongens en meisjes benoemen.
- B. De jongeren kunnen de kennis over de verschillen tussen jongens en meiden toepassen in hun contact met de andere sekse.

### Materialen:

- A4 gekleurd papier voor de jongens een kleur en de meiden een kleur. Tekst voor de jongens "wat ik - als jongen - niet begrijp van meiden is .... " En voor de meiden "wat ik - als meisje - niet begrijp van Jongens is .....

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Scheid de jongens en de meiden in groepen. Het liefst niet te dicht bij elkaar. Geef ze per groep een A4 papier. Laat iemand de schrijver zijn. Laat ze zoveel mogelijk algemene (!) verschillen bedenken en opschrijven. Om te voorkomen dat ze elkaar iets toerekenen als een antwoord roept, is het beter om zelf de verschillen die zij hebben opgeschreven te benoemen. De activiteit roept veel commotie op wat chaos geeft. Merk op dat men de eigen sekse probeert te verdedigen. Dat is niet verkeerd.

### Afronding:

'We hebben gezien dat er wezenlijke verschillen zijn tussen jongens en meiden. Op het vlak van seksualiteit is dat ook het geval.'

### Aandachtspunten:

Let op dat jongeren niet persoonlijk worden bij het benoemen van de verschillen. Soms kan de manier waarop de verschillende verwoord worden kwetsend zijn voor de andere sekse. Als het veilig genoeg is kun je dit bespreekbaar maken. Anders kun je zelf aangeven wat hierin wenselijk is.

## 5.3.B Hoe anders ben jij!

Variante op 5.3.A

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen drie verschillen tussen jongens en meisjes benoemen.
- B. De jongeren kunnen de kennis over de verschillen tussen jongens en meiden toepassen in hun contact met de andere sekse.

### Materialen:

- Post-its; Grote vellen papier; eventueel een aantal foto's van meiden/jongens

### Tijdsduur:

- 20 minuten. Hiervan zijn ongeveer 5 minuten nodig voor het bedenken van de perfecte verkering.

### Instructies:

*Deel 1 'kenmerken van de perfecte verkering door de ogen van jongens en meiden'*

Deze activiteit komt in grote lijnen overeen met activiteit 2.2a. Roep deze activiteit even in herinnering als je deze ook gedaan heeft. Dan hoef je minder uitleg te geven.

Maak groepjes van ongeveer 5 jongeren. Scheidt hierbij de jongens en de meisjes. Er ontstaan dus een paar meiden- en een paar jongensgroepen. Laat ieder groepje kenmerken voor de perfecte verkering bedenken. Ieder kenmerk schrijven ze op een aparte post-it. Als ze klaar zijn mogen de meiden hun kenmerken op het roze en de jongens op het blauwe vel plakken.

Hierbij moeten gelijksoortige antwoorden bij elkaar komen. De groep die als eerste klaar is, bekijkt zijn eigen antwoorden goed. Wat hoort bij elkaar? Dit moet op het vel ook bij elkaar komen. Dingen die heel anders zijn, moeten verder weg op hetzelfde vel gehangen worden. Andere groepen houden dezelfde categorieën aan. Eigenschappen die dus lijken op al genoemde eigenschappen plakken ze er vlak bij. Andere plakken ze wat verder weg. Dit scheelt een hoop uitzoekwerk bij de nabespreking. Wat voor soort kenmerken hebben de jongeren gekozen? Vat de categorieën samen door er één woord met een dikke stift bij te zetten. Waarom vinden ze juist deze categorieën belangrijk? Hebben ze vooral uiterlijke dingen gekozen of gaat het meer over het innerlijk. Wat zijn verschillen tussen jongens en meiden?

Als je activiteit 2.2a gedaan hebt, kun je de antwoorden van de twee activiteiten vergelijken. Zijn er verschillen tussen een gewone relatie en verkering? Waarom wel of niet? Seksualiteit is maar een heel klein onderdeel van verkering. In een verkering is het juist belangrijk gewoon leuke dingen met elkaar te doen, lekker kletsen, gezellig met een grotere groep vrienden weggaan, enz. Vertel de jongeren dat het in een verkering, net als bij een gewone relatie, ook gaat om de ander. Als het goed is, vind je het leuk je vriend(in) gelukkig te maken. Een belangrijke vraag is, wat is het doel van je verkering?

# Doe reLEGS

## Deel 2 'verschillen tussen jongens en meiden'

De jongeren hebben kunnen zien dat zij van elkaar verschillen. Vertel de jongeren dat zij ook in hun seksuele beleving van elkaar verschillen. (zie 'informatie') Laat de jongeren de kernwoorden uit de tabel, opschrijven op het werkblad in het werkboek. Leg uit wat er met deze kernwoorden wordt bedoeld en bespreek vervolgens na wat voor gevolgen de verschillen tussen jongens en meiden hebben in het contact met mensen van het andere geslacht. (zie 'informatie') Laat de jongeren, als zij daar een mogelijkheid voor hebben, de hoofdpunten opschrijven.

### Informatie:

Tussen jongens en meisjes zijn op het gebied van seksualiteit 3 verschillen te noemen.

Jongens	Meisjes
<i>Vanzelf</i>	<i>Slaapt</i>
<i>Zien</i>	<i>Gevoel</i>
<i>Loskoppelen</i>	<i>Heel haar wezen</i>

Uit 'Het grote verschil' van Dick Baarsen

### Uitleg kernwoorden:

**VANZELF:** De allereerste keer dat je als mens te maken krijgt met lichamelijke seksuele gevoelens verschilt sterk tussen jongens en meisjes. Door de lichamelijke ontwikkeling krijgt een jongen vanzelf een erectie en een eerste zaadlozing. (vaak in hun slaap: de 'natte droom'). Dit is een de normale lichamelijke ontwikkeling van een jongen, je ontdekt dat jouw seksualiteit ontwikkeld is en dat is heel gezond.

**SLAAPT:** In tegenstelling tot jongens krijgen meisjes niet vanzelf te maken met lichamelijke seksuele gevoelens. Bij meisjes slapen deze gevoelens en moet er iets buiten dat meisje gebeuren in reactie waarop de lichamelijke seksuele gevoelens van een meisje stap voor stap ontwaken. Bijvoorbeeld een aanraking van een jongen, lieve woordjes, ze wordt voor het eerst verliefd (eerste stapje) de eerste zoen (tweede stapje) uiteindelijk is een meisje volledig seksueel ontwaakt als ze gemeenschap heeft gehad met een jongen. De eerste keer is daarmee dus heel speciaal omdat dit het ontwaken is, dat kun je maar een keer voor het eerst beleven.

**ZIEN:** Jongens reageren sterk op wat ze zien, ze zijn visueel ingesteld. Zo zijn ze gemaakt, natuurlijk betekent dat niet dat ze dus ook maar overal naar moeten kijken. Porno is iets waar een jongen extra gevoelig voor is, maar wat hij vanwege het vernietigende effect op zijn brein en seksualiteit beleving, juist niet moet kijken. Voor meiden is het handig om zich bewust te zijn hoe ze eruit zien en wat ze hiermee bij een jongen teweeg zouden kunnen brengen.

**GEVOEL:** Meiden zijn echte gevoelswezens, letterlijk liggen de zenuwuiteinden veel dichtter aan de oppervlakte van hun huid dan bij jongens. Maar ook in emotie zijn meiden gevoelig. Dus een aanraking, lieve woordjes, een complimentje en romantiek zijn dingen waar meiden gevoelig voor zijn. Laat dus niet zomaar aan je zitten want voor je het weet sta je in 'vuur en vlam'

# Doe reLEGS

**LOSKOPPELEN:** Het jongensbrein verwerkt informatie op een andere manier dan het meidenbrein. Jongens verdelen als het ware alles in losse vakjes en kunnen makkelijk schakelen tussen die vakjes.

**HEEL HAAR WEZEN:** Het meidenbrein verwerkt de informatie helemaal niet in verschillende delen. Alles staat in verbinding met alles. Dit verklaart waarom een opmerking over het uiterlijk of een verbroken relatie bij een meisje zo hard kan aankomen, een meisje brengt dit gelijk in verbinding met haar hele wezen. Bij een jongen is er ook wel 'schade' maar vanwege zijn brein kan hij hier in eerste instantie vaak gemakkelijker mee omgaan.

Noot: in de training wordt hier meer uitleg aan gegeven!

## **Gevolgen:**

Jongens moeten beseffen dat de 'spontane arm om de schouder' of die extra aandacht voor een meisje vaak veel meer betekent dan voor de jongen. Hij brengt hiermee het hoofd van het meisje op hol. Een losse flirt betekent voor jongens misschien niet veel, voor meiden vaak wel. Dit komt doordat zij zich direct helemaal aan een jongen willen geven. Een jongen veroorzaakt dus voordat hij het weet allerlei schade bij een meisje. Jongens zijn vooral gevoelig voor wat ze zien. Omdat ze via de media; reclames, internet, TV etc. veel geconfronteerd worden met seks, heeft dit veel gevolgen voor hun beleving van seks. Porno kijken heeft vooral op jongens een grote aantrekkingskracht.. Meisjes kunnen hard scheiden, omdat zij altijd op hun kleding moeten letten en jongens nooit. Dit komt echter door de verschillen tussen jongens en meiden. Wanneer meiden zich uitdagend kleden, brengen zij het hoofd van de jongens op hol. Loverboys weten als geen ander dat meisjes 'gevoelswezens' zijn. Voor je het weet laten ze jou denken en vooral voelen dat jij heel speciaal voor hen bent. Als je vervolgens met heel je wezen aan hen gehecht bent zullen ze volop misbruik van je maken.

## **Variatie op de activiteit:**

Je kunt de verschillen tussen jongens en meisjes meer visualiseren. Je neemt dan de jongens en de meiden apart. Iedere groep wordt begeleid door één trainer (het liefst een man en een vrouw). Laat in iedere groep wat foto's van vrouwen zien (bijvoorbeeld fotomodellen). Vraag aan de jongens wat zij van de foto's vinden. Vraag aan de meisjes hoe volgens hen de jongens naar deze vrouwen kijken. Praat hier met elkaar verder over door. Hoe komt het dat jongens en meisjes zo verschillend zijn. Tijdens het gesprek kun je de nodige informatie geven. Zie voor verdere uitwerking 5.3c

## **Aandachtspunten:**

De seksuele verschillen tussen jongens en meisjes staan goed en uitgebreid beschreven in het artikel 'Het grote verschil. Wat meisjes over jongens moeten weten. En omgekeerd natuurlijk!' van Dick Baarsen. Een aanrader! (Google op 'Het grote verschil') Zeker bij de jongere groepen zal het onderwerp veel gegiechel opleveren. Bij de jongste groepen is het belangrijk deze activiteit goed en stevig neer te zetten, omdat veel andere activiteiten te ver van hun belevingswereld afstaan. Bedenk van te voren welke benaming je wilt gebruiken als het gaat over de geslachtsdelen. Dit helpt je om wat makkelijker antwoord te kunnen geven op specifieke vragen en om de groep te sturen als ze benamen gebruiken die jij niet wenselijk vindt.



## 5.3.C Welk beeld vorm jij?

Aanvulling op 5.3.B

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren krijgen inzicht hoe hun beeld over mannen of vrouwen beïnvloed kunnen worden.

### Materialen:

- Mode foto's van een vrouwelijk en/of mannelijk idool. A4 werkvellen.

Noot: maak geen gebruik van expliciete beelden! Je bent ook verantwoordelijk waarmee je hen en je eigen (!) - hoofd verrijkt. Houd je oog en hart zuiver.

### Tijdsduur:

15 minuten

### Instructies:

Scheid de jongens van de meiden. Geef aan elke groep een mannenidool en een vrouwenidool. Ze moeten denken voor de andere sekse.

Deel aan de meiden groep een A4 uit met daarop:

- Ik denk dat jongens dit van haar (vrouwenidool) vinden...
- Ik denk dat jongens dit van hem (mannenidool) vinden...

De jongens krijgen een A4 met daarop:

- Ik denk dat meiden dit van haar (vrouwenidool) vinden...
- Ik denk dat meiden dit van hem (mannenidool) vinden...

Bespreek de bevindingen. Merk de verschillen op tussen de jongens en de meiden en benoem deze. Maak duidelijk dat je eigen waardeoordeel ook iets zegt over hoe jij jezelf beoordeelt. De mens plaatst een idool vaak als rolmodel waaraan zij zich spiegelen in het beoordelen van hun eigen mannelijke schoonheid of vrouwelijke schoonheid.

Noot: een opdracht die wat heftige reacties kan geven. Vooral de mening van de jongens over het vrouwelijk idool geeft wat onzekere gevoelens bij meisjes. Benoem deze gevoeligheid. Het maakt een jongens/meiden verschil duidelijk. Merk op dat meiden het porno kijken van jongens ook zien als een bedreiging. Alhoewel het 'meer' om plaatjes gaat, toch ervaren zij het als bedreigend.

### Afronding:

'We hebben gezien dat er wezenlijke verschillen zijn tussen jongens en meiden. Op het vlak van seksualiteit is dat ook het geval.'

## 5.4.B Ja of nee...

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten dat zij bewust keuzes kunnen maken om wel of geen seks te hebben.
- B. De jongeren zien welke gevolgen beide keuzes kan hebben.

### Materialen:

- Bord of flip-over; infobladen 5.4.B en werkbladen 5.4.B.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Deel aan de jongeren schema 1 en 2 uit. Met elkaar bespreken wat de voor en nadelen zijn als je gaat voor "nee" of "ja". Je kunt dit het beste bespreekbaar maken als je de 'puzzelstukjes' of 'enveloppen' opdracht erbij doet. (is trainingsonderdeel en staat niet beschreven in de werkmap!)  
Noot: jongeren kunnen natuurlijk heel veel voordelen opnoemen om wel seksueel actief te zijn. Belangrijkste reden is dat het goed is om ervaren te zijn. Als je de vraag nog niet gesteld hebt in module 2 kun je ze nu het volgende voorleggen: "Wie van jullie wil later ... zo rond je 30ste getrouwd zijn? Wie van jullie wil later misschien wel kinderen?" De meesten zullen daar positief op antwoorden. Leg ze dan het volgende voor: is het eerlijk aan die persoon waar jij later mee oud wilt worden dat jij nu al een seksuele voorkeur hebt ontwikkeld?" Denk je echt dat het jou niks doet met jouw libido als je partner zou zeggen "Nou, mijn exen, zijn toch wel wat beter geweest in bed." Seksueel actieve jongeren zullen zenuwachtig worden bij deze stelligheid. Zij begrijpen des te meer wat je hiermee bedoeld!

### Afronding:

Stel de jongeren de volgende vraag: "Welke beslissing lijkt het gemakkelijkst, het veiligst en gezondst?" Vergelijk Keuze schema nr. 1 met het antwoord NEE met Keuze schema nr. 2 met het antwoord JA. Het besluit om seksuele zelfbeheersing (opnieuw) toe te passen lijkt op het eerste gezicht het moeilijkste. Maar nu je beide schema's gezien hebt, zul je moeten toegeven, dat het besluit om van begin af aan "NEE" te zeggen de beste keuze is. Schema 2 dikt alleen maar verder uit wanneer je seksueel actief wordt. Bij het eerste schema is dit niet het geval. Veel jongeren worden seksueel actief, doordat ze voor zichzelf geen duidelijke keuze maken, maar het laten gebeuren. Niet kiezen leidt echter tot het moeten maken van heel veel lastige keuzes!

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.4.B.1 (NEE)

Als ik KIES om Seks te bewaren voor mijn partner4life, dan....

L

---

E

---

G

---

S

---

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.4.B.2 (JA)

Als ik KIES om wel seks te hebben met verschillende mensen, dan....

L

---

E

---

G

---

S

---

## Infoblad 5.4.B.1 (NEE)

Als ik KIES om Seks te bewaren voor mijn partner4life, dan....

L

- Behoed ik mijnlichaam voor soa's
- Voorkom ik dat ik (ongewenst) zwanger word
- Kom ik niet voor de keuze te staan abortus ja/nee
- Krijg mijn partner een ongeschonden lichaam
- Voel ik me beter in mijn lijf (geen schaamte)
- Is mijn lijf van mij!
- Ben ik nog maagd

E

- 
- Geeft het mij zelfvertrouwen en zelf respect
  - Behoud ik mijn waardigheid
  - Geeft het mij innerlijke vrijheid i.p.v. gebondenheid
  - Voorkom ik dat ik gekwetst word
  - Voorkom ik dat ik mijn waardigheid verlies
  - Ben ik trots op mijzelf
  - Toon ik LEF!
  - Maakt het mij sterk

G

- 
- Houd ik gezonde gedachten over seks
  - Voorkom ik gedachten als "*had ik het maar niet gedaan*" (schaamte)
  - Besef ik de waarde van mijzelf en van de ander
  - Wil ik verantwoordelijk zijn voor mijn toekomstige partner
  - Wil ik verantwoordelijk zijn voor mijzelf
  - Heb ik respect voor mijzelf
  - Vinden andere mij misschien belachelijk
  - Hoef ik mij niet steeds te verontschuldigen voor mijn verleden

S

- 
- Verdien ik respect voor mijn toekomstige partner
  - Maak ik samen met mijn toekomstige partner seks tot het ultieme 1-zijn
  - Wijzen mijn vrienden me af of maken ze me belachelijk
  - Maakt mijn vriend/vriendin misschien de relatie uit en weet ik daardoor dat hij/zij geen respect heeft voor mij
  - Ben ik voor anderen die minder LEF hebben tot een voorbeeld
-

## Infoblad 5.4.B.2 (JA)

Als ik KIES om wel seks te hebben met verschillende mensen, dan....

L

- Heb ik kans om een soa te krijgen
  - Kan ik zwanger raken
  - Is mijn lijf ook van een ander(en) geweest
  - Ben ik geen maagd meer
  - Word mij aangeraden om een condoom te gebruiken om van alles te voorkomen en daarom beleef ik een beperkt seksueel genot
  - Kan ik andere besmetten met een soa of zwanger maken
  - Onthoud ik mijn partner4life de exclusiviteit van mijn lichaam
- 

E

- Geef ik een deel van mijn waardigheid weg
  - Beroof ik een andere van zijn/haar waardigheid
  - Kan ik gekwetst worden
  - Dan kan ik iemand kwetsen
  - Blijf ik onzeker of ik echt geliefd ben
  - Moet ik dealen met gevoelens van schuld
- 

G

- Weet ik niet zeker of het om liefde gaat of om lust!
  - Blijf de angst verlaten te worden (gedumpte)
  - Kies ik om minder verantwoordelijk te zijn voor mijn toekomstige partner4life
  - Vinden andere mij misschien belachelijk (imago schade)
  - Ben ik toch altijd aan het vergelijken met mijn vorige partner
- 

S

- Weet ik niet zeker of het om liefde gaat of om lust!
  - Blijf de angst verlaten te worden (gedumpte)
  - Kies ik om minder verantwoordelijk te zijn voor mijn toekomstige partner4life
  - Vinden andere mij misschien belachelijk (imago schade)
  - Ben ik toch altijd aan het vergelijken met mijn vorige partner
-

## 5.5.A Seks gaat over je hele persoonlijkheid

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten welke invloed seksualiteit heeft op de ontwikkeling van je LEGS.
- B. De jongeren kunnen de verschillen benoemen tussen lust, verliefdheid en liefde.
- C. De jongeren weten dat het verbreken van een seksuele relatie ook emotionele gevolgen heeft.
- D. De jongeren begrijpen dat je ervaringen uit vorige relaties ook snel in nieuwe relaties wilt hebben.

### Materialen:

- Velletjes roze en blauw papier; dubbelzijdig plakband; voor iedere jongere een zakje chips (zorg voor zoveel mogelijk verschillende soorten smaken); een kartonnen doos; een zak Nibbit ringetjes chips; drie stukken touw; bord of flip-over; een mars; snoepjes en kaartjes en drie posters.

### Tijdsduur:

- 20 minuten. In deze 20 minuten meet je best veel dingen bespreken. Blijf dus niet al te lang bij één onderwerp stilstaan.

### Instructies:

Eigenlijk bestaat deze activiteit uit vier kleine onderdeeljes. Deze kun je na elkaar kort bespreken. Je kunt er ook slechts één of een aantal uitkiezen. Je kunt ze ook op andere momenten in de module terug laten kernen.

### Invloed van seksualiteit op je LEGS:

Vertel: "We hebben net gezien dat seks met meerder partners allerlei vervelende gevolgen kan hebben, zoals zwangerschap en SOA's. Maar wat voor gevolgen heeft het nu voor je LEGS?" Ga met de jongeren na wat seks lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal met je doet. Op al deze fronten zal de karakterontwikkeling stilstaan of zelfs achteruit gaan. Lichamelijk: kans op SOA's en zwangerschap. Emotioneel: je laat je helemaal leiden door je emoties en leert ze niet te beheersen. Geestelijk: je toont geen vastberadenheid. Je kunt een schuldgevoel krijgen; Sociaal: je leert niet te wachten in een relatie. De ander laat jou niet weten of jij zo bijzonder bent, dat hij/zij jou het waard vindt om op jou te wachten.

Ga vervolgens na wat de gevolgen zijn voor de LEGS als je seks exclusief bewaard voor die ene partner4life. Dan zal seksualiteit juist helpen je persoonlijkheid te laten groeien. Seksualiteit is dus heel bijzonder, als het maar goed gebruikt wordt.

- Lichamelijk: we hebben onze seksualiteit gekregen om te gebruiken binnen de veilige kaders van met een gezonde drang naar seks. Binnen het huwelijk is dat bijvoorbeeld lekker en goed.
- Emotioneel: wanneer een echtpaar seks heeft, zullen zij nog meer voelen dat zij van elkaar houden.
- Geestelijk: door seksualiteit leert een stel zich helemaal aan elkaar te geven en elkaar blindelings te vertrouwen.
- Sociaal: Door seksualiteit wordt de band verstevigd. Man en vrouw zijn lichamelijk één, maar ervaren dat zij in allerlei opzichten een team vormen.

# Doe reLEGS

## **Een seksuele relatie laat zijn sporen na:**

Geef iedere jongere een roze en een blauw blaadje en een stukje dubbelzijdig plakband. Je kunt ook een aantal jongeren vragen naar voren te komen en hen het materiaal geven. Vraag de jongeren de twee vellen heel goed op elkaar te plakken met het dubbelzijdige plakband.

Laat ze goed wrijven over de plaats waar het plakband zit.

Terwijl de jongeren de bladen zo goed mogelijk vastplakken, vertel je: "Stel je voor: je hebt verkering en jullie zijn smoorverliefd. Jullie willen constant bij elkaar zijn, kruipen steeds zo dicht mogelijk tegen elkaar en kunnen niet van elkaar afblijven. Jullie kleffen heel wat af. Het liefst zou je in elkaar kruipen (en als je gemeenschap hebt, doe je dat ook). Maar helaas de kriebels beginnen langzaam wat te verdwijnen. Jullie krijgen vaker ruzie en het wordt steeds minder leuk. Jullie besluiten een punt achter jullie verkering te zetten." Vraag de jongeren de blaadjes uit elkaar te trekken. "Jullie zijn van plan te doen of het hele hoofdstuk verkering er niet geweest is en gewoon jullie leventje weer op te pakken. Maar grote schrik: het lukt niet. Je baalt gigantisch dat je je geheimen aan je ex verteld hebt en dat je lichamelijk zo intiem was. Je hebt het gevoel dat er een stuk van jezelf bij hem/haar is achter gebleven." Vertel de jongeren dat als je seksueel intiem bent met iemand je niet alleen lichamelijk een band met die persoon opbouwt, maar dat je hele persoon met die andere persoon verweven raakt. Wanneer de relatie voorbij gaat houden jullie er allebei beschadigingen aan over. Een verkering moet je dus niet zomaar aangaan. En met seksualiteit binnen een verkering moet je wel helemaal oppassen. Voordat je het weet, wordt dat wat zo mooi leek een nachtmerrie.

## **Liefde, lust en verliefdheid:**

Schrijf de woorden 'liefde, lust, verliefdheid' op het bord. Vraag de jongeren wat kenmerkend is voor al deze drie begrippen.

### **Lust:**

Gericht op het bevredigen van je eigen seksuele gevoelens. Het geeft over het algemeen een korte kick

### **Verliefdheid:**

Verliefdheid is een (heftig) gevoel. Als je goed verliefd bent, kun je haast nergens anders meer aan denken. Verliefdheid gaat na een tijd over.

### **Liefde:**

Liefde is een keuze. Je kiest ervoor van de ander te houden. Ook als je dingen ziet, die je niet zo aanspreken. De liefde is in de eerste plaats gericht op het geluk van de ander.

Je kunt de jongeren ook even in tweetallen laten nadenken wat nu kenmerkend is voor deze drie begrippen en wat precies de verschillen zijn. Vertel de jongeren dat we allemaal lustgevoelens hebben, dat de meeste mensen wel eens verliefd worden. Het zijn dingen die je min of meer overkomen. Met liefde is dat anders. Daar moet je zelf voor gaan. Als je wilt toewerken naar een huwelijk zijn gevoelens van lust en verliefdheid prima. Die horen erbij. Maar er moet ook echte liefde zijn. Echte liefde zegt niet: "Zullen we dit doen, want dat vind ik leuk." Echte liefde zegt: "Hoe zullen we ons leven gaan vormgeven. Wat vind jij belangrijk?" Het kan dus zijn dat je jouw levensdoelen (module 2) moet opgeven, zodat de ander de zijne kan realiseren. Dat is echte liefde en dat heb je nodig in een relatie.



# Doe reLEGS

Je kunt afsluiten met een voorbeeld. Dit voorbeeld moet je van te voren voorbereiden. Neem drie stukken touw van verschillende lengtes. Rijg aan elk touw een aantal Nibbit ringetjes. Aan het langste touw rijg je de meeste ringetjes en aan het kortste touw de minste. Stop deze drie touwen in een doos en laat de uiteinden van de touwtjes buiten de doos hangen. Hang aan elk van de uiteinden een kaartje. Aan het langste touw hang je 'liefde'. Aan het middelste touw 'verliefdheid' en aan het kortste touw 'lust'. Vraag drie jongeren naar voren te komen. Laat hen om de beurt het touw uit de doos trekken. Degene die 'lust' heeft mag beginnen, degene die 'liefde' heeft, eindigt. Voor lust hoef je weinig moeite te doen. Je hebt je doel zo bereikt. Je krijgt er echter ook niet zoveel voor. Het is zo weer weg. Voor verliefdheid moet je wat meer moeite doen, maar dan krijg je ook meer. Als je voor liefde gaat, moet je er veer energie in steken, maar je krijgt er ook heel veel voor terug.

## **Variant op liefde, lust en verliefdheid:**

Als de jongeren niet veel teruggeven, gebruik je de volgende werkvorm: Schrijf op drie verschillende posters de begrippen liefde, lust en verliefdheid. Maak kaartjes met woorden die horen bij de verschillende begrippen. Zorg dat elke tiener één woordkaartje krijgt. De tieners mogen zelf bepalen bij welk begrip zij hun kaartje plaatsen.

## **Seks kleurt je smaak:**

Zorg van te voren dat je kleine zakjes chips in zoveel mogelijk smaken hebt. Stop de zakjes in een doos of een grote zak en deel ze één voor één aan de jongeren uit. Geef de jongeren even de tijd om hun favoriete smaak te bepalen. Spreek van te voren met ze af wanneer ze de chips op mogen eten. Dit zal niet alleen afhangen van jouw regels, maar ook van die van de kerk of school.

Vraag aan een aantal jongeren waarom ze een bepaalde smaak gekozen hebben. Waarschijnlijk zullen ze zeggen dat ze die het lekkerst vinden. Vraag hoe zij weten dat zij die het lekkerst vinden. Dan zullen ze waarschijnlijk zeggen dat ze er meer uitgeprobeerd hebben. Vertel dan: Seks is net zoals chips. Als je ermee begint dan ontwikkel jij een voorkeur (een smaak) in wat jij het prettigst vindt. Dat ga je ook in een eventuele nieuwe relatie eisen. We hebben gezien in de puzzels (trainingsonderdeel), wat het kan betekenen wanneer een jongen (die seksueel actief is geweest, 'smaak' heeft ontwikkeld) een meisje ontmoet die helemaal nog niet bezig is geweest met seksueel handelen. Niet alleen jij wordt er door beïnvloed, maar jouw toekomstige levenspartner wordt er ook door beïnvloed. Het heeft niet alleen consequenties voor jouw LEGS, maar ook voor die van je toekomstige echtgenoot.

## **Aandachtspunten:**

In veel gevallen zal het niet zinvol zijn alle voorbeelden te gebruiken. Kies er een paar uit. Als je merkt dat het kwartje nog niet gevallen is, kun je er nog een voorbeeld bij pakken. Dit kun je ook pas later in het programma doen. Ook bij deze activiteit zul je goed op de leeftijdsverschillen moeten letten. De voorbeelden kun je bij alle leeftijdsgroepen gebruiken. De uitleg, die je erbij geeft, zal voor iedere groep verschillen. Een begrip als 'lust' zal bij de jongste groep nog helemaal niet echt leven. Je kunt er dus wel uitleg over geven, maar je moet er niet op rekenen dat ze het herkennen. In de training wordt hier meer informatie over gegeven.

## 5.5.B Meer dan seks alleen

### Doel:

- Jongeren weten dat je met seksualiteit je lichamelijk, emotionele en geestelijk bindt.
- De jongeren weten dat het verbreken van een seksuele relatie ook emotionele gevolgen heeft.

### Materialen:

- Vouwblaadje met en een vouwblaadje zonder stukje dubbel klevend plakband

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructie:

Deel aan iedereen in de klas een vouwblaadje uit. LET OP! Je mag niet de zelfde kleurvouwblaadjes hebben. En laat de leerlingen op het vouwblaadje zonder plakkertje het volgende schrijven: naam, twee positieve eigenschappen en het woord geheim. Vertel dat je zo een verhaal gaat vertellen over Remco en Hester. Niemand kent deze twee mensen omdat ze niet bestaan, alleen maar in ons hoofd (zo maak je het veilig voor mensen uit de omgeving die de zelfde namen hebben).

### Het verhaal gaat over Remco en Hester.

Leid het verhaal in door met een paar gegevens:

- Remco en Hester zitten op dezelfde middelbare school;
- fietsen 's ochtends langs hetzelfde bruggetje;
- en heel toevallig zitten hun kluisjes ook nog eens naast elkaar;
- wel wonen ze allebei aan de andere kant van de stad.

Verhaal:

**Remco:** Laatst stond ik bij de kluisjes en toen zag ik Hester staan. Mooie meid was dat zeg! Ik zocht een beetje oogcontact en glimlachte naar haar toen ze terug keek.

**Hester:** Ja we stonden inderdaad bij de kluisjes. En ik zag Remco al wel kijken. Had wel het gevoel dat die wel wat in me zag. Maar vond het een beetje ongemakkelijk dus ben snel weggelopen. Later zag ik hem in de aula. Ik liep met mijn vriendinnen langs en die hadden hem ook al zien kijken.

**Remco:** Ik wilde meer van haar weten, dus ben haar gevolgd toen ze naar huis ging. En ik kwam erachter dat ze over exact hetzelfde bruggetje moest fietsen. Ik besloot de volgende ochtend daar op haar te wachten. Ik wist dat ze daar langs zou moeten komen. Het was nog mistig en de zon kwam al een beetje op.

**Hester:** Ik kwam 's ochtend aanfietsen en toen zag ik Remco van een afstandje al staan. Ik vond het een beetje vreemd en spannend dat die daar stond. Ik besloot gewoon heel hard door te fietsen en te doen alsof ik hem niet zag.

**Remco:** Ik ben toen maar hard achter haar aangegaan en ging naast haar fietsen. Ze schrok wel een beetje zag ik. We hadden heel leuk gekletst en het was heel gezellig.

**Hester:** Ja het was echt heel gezellig en we bleven maar kletsen. En daarom gingen we uit school ook weer samen terug fietsen en hebben nog heel lang samen gepraat.

**Remco:** Ik dacht ik ga vragen of ze misschien wat leuks met me wil doen zaterdag.

# Doe reLEGS

**Hester:** Ja super leuk vond ik dat! Ik had voorgesteld dat ik iets zou bedenken om te doen.

**Remco:** We gingen zaterdag naar het bos. Daar hebben we wat gewandeld en op een gegeven moment heb ik ook haar hand gepakt.

**Hester:** We kwamen aan bij zo'n meertje in het bos met bakjes en daar zijn we gaan zitten.

**Remco:** Ik had wat eten mee genomen en drinken dus dacht het wel handig was dat we wat gingen eten en drinken. Maar toen heb ik haar verkering gevraagd. En dat mogen jullie ook doen ☺

*Instructie: Je haalt het laagje van het plakkertje af. Dan hou je een wit of doorzichtig plak laagje over. Nu plak je de blaadjes aan elkaar. Je drukt elkaars handen tegen elkaar. De blaadjes gaan dus aan elkaar plakken. Je blijft het hele "toneelstukje" verder zo samen staan.*

**Hester:** Ik kwam helemaal enthousiast thuis. En mijn vader wilde Remco wel leren kennen en daarom heeft mijn moeder ons uitgenodigd om te komen eten.

**Remco:** We hebben die zondag eerst bij haar gegeten. Haar moeder kon echt niet koken! Maar het was heel gezellig die dag. Op een gegeven moment zijn we ook naar de slaapkamer van Hester gegaan.

**Hester:** Ja, we hebben daar wat lopen chillen op het bed. Dat was best wel spannend. Na wat knuffelen hebben we ook gezoend. Eerst wilde ik niet echt maar Remco zei dat het heel normaal was. Dus ik geloofde hem ook. Dat was echt wel heel speciaal want door al die lichamelijke aandacht ging ik Remco steeds meer vertrouwen.

**Remco:** De volgende zondag gingen we bij mij thuis eten.

**Hester:** Je moeder kon trouwens wel goed koken.

**Remco:** Na het eten gingen we naar boven. Tja en toen hebben we de deur dichtgedaan. Wat er toen gebeurde gaan we natuurlijk nu niet vertellen. Dat mag je alleen voor jezelf bedenken in je hoofd.

**Hester:** Een tijdje erna kregen we steeds vaker ruzie. Remco wilde alleen maar gamen en daar had ik echt geen zin in! Stuurde ik een WhatsApp bericht kreeg ik drie uur later pas antwoord terug, omdat hij aan het gamen was.

**Remco:** Ja jij wil alleen maar shoppen en dat soort stomme dingen doen. Daar had ik dus echt geen zin in! Elke keer winkel in winkel uit.. Dat duurde zo lang..

**Hester:** Dat gekibbel bleef de hele tijd maar een beetje. Toen heeft hij het uitgemaakt. Ik vertrouwde Remco echt en dacht dat het wel goed zou komen, maar niet dus.

\*NU TREK JE DE BLAADJES UIT ELKAAR\*

Je zit nu dat er wat van het ene blaadje op het andere blaadje is blijven plakken. Dat maakt duidelijk dat je je bindt aan iemand en als dat dan kapot gaat er altijd wat schade achterblijft. Jongeren moeten dus voorzichtig zijn met wat ze met elkaar doen en hoe ver ze met elkaar gaan. Iedere keer als je intiem bent met iemand en dat gaat daarna kapot dan blijft er steeds minder van jouw blaadje over en blijft er steeds meer op andere blaadjes plakken. Jouw seksualiteit kun je maar één keer weggeven aan één iemand. Risico is dat je het steeds minder bijzonder gaat vinden, dus nee zeggen wordt daardoor steeds moeilijker.

## 5.5.C Seks als mars

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren worden zich bewust van de gevolgen die wisselende seksuele relaties hebben op hun eigen seksualiteit

### Materialen:

- Een Mars

### Tijdsduur:

- 5 minuten

### Instructies:

Vraag aan de groep wie er graag een Mars lust, kies vier of 5 leerlingen uit. Laat deze leerlingen voor in de klas in een rij staan. Geef aan de eerste leerling in de rij de Mars met de opdracht deze uit te pakken en door te geven aan de volgende persoon in de rij. Laat de volgende persoon in de Mars knijpen en doorgeven. Laat op deze manier iedere jongere de Mars "bewerken" totdat de Mars bij de laatste persoon terecht komt.

Vraag aan deze persoon om de Mars op te eten. (deze zal dit waarschijnlijk niet willen doen, macht de persoon de Mars wel in zijn mond stoppen, vraag dan om deze weer uit te spugen op een papiertje en vraag aan de eerste leerling in de rij of deze de Mars uiteindelijk wil opeten, deze zal hier wel voor passen.)

Leg aan de leerlingen uit dat je de Mars kunt vergelijken met je SEKSUALITEIT (dus NIET met de PERSOON) Seksualiteit is iets moois en 'lekkers' maar als je er op de verkeerde manier mee omgaat, dan wordt het iets waar je niet meer van kunt genieten. Wees dus zuinig op jouw seksualiteit en die van de ander!

### Aandachtspunten:

Dit is een heftige boodschap voor jongeren die al seksuele ervaringen hebben opgedaan. Houd hier rekening mee in je keuze of je deze werkvorm wel of niet doet. Nogmaals koppel de vergelijking van de Mars niet aan de persoon maar aan de seksualiteit. De persoon is niet waardeloos geworden maar zijn/haar seksualiteit kan door daar verkeerd mee om te gaan iets weezinwekkends zijn geworden. Wees hierin zorgvuldig!

## 5.6.A SOA - als kussens konden praten

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren ervaren hoe gemakkelijk zij een SOA kunnen oplopen wanneer zij seksueel actief worden.
- B. De jongeren weten wat de meest voorkomende SOA's zijn en kunnen iets vertellen over het bijbehorende ziektebeeld.

### Materialen:

- 1 groot laken; namenbriefjes (werkblad 5.6a1 ); SOA kussens, waarop de uitleg van verschillende SOA's staat (werkblad 5.6a2); schema 5.6a3 'Als kussens konden praten'

### Tijdsduur:

- 25 minuten. Er zijn ongeveer 10 minuten nodig om een introductie te geven en het verhaal voor de eerste keer voor te lezen. De overige tijd kun je gebruiken om na te gaan wie welke ziektes opgelopen heeft en door extra informatie te geven over de verschillende SOA's.

### Instructies:

Knip vooraf alle naamkaartjes los en doe alle SOA-kussens in de goede enveloppen. Schrijf aan de buitenkant van de enveloppen steeds één van de namen. Zo zitten de briefjes als kussens in een kussensloop. De volgende namen en ziekten horen bij elkaar. Veel ziektes komen meerdere keren voor. Werkblad 5.6.A.2 moet dan ook meerdere keren gekopieerd worden.

<b>Marja</b>	Chlamydia	<b>Rob</b>	Chlamydia, HIV
<b>Carolien</b>	HIV, ziekte van Pfeiffer	<b>Tom</b>	Herpes
<b>Patricia</b>	Herpes	<b>Stefan</b>	Blanco
<b>Ellen</b>	HPV, Trichomonas	<b>Jos</b>	Chlamydia
<b>Cindy</b>	Herpes	<b>Gert</b>	HPV, Trichomonas
<b>Ginie</b>	Blanco	<b>Ron</b>	HIV
<b>Julia</b>	HIV	<b>John</b>	HIV
<b>Anna</b>	Blanco	<b>Jeffrey</b>	Ziekte van Pfeiffer
<b>Suzan</b>	HPV	<b>Pieter</b>	HPV

Vertel dat één op de vier mensen, die seks buiten het huwelijk heeft, een SOA oploopt. Vraag voor de zekerheid na of alle jongeren weten wat een SOA is en hoe je hier aan kunt komen. Seksueel overdraagbare aandoeningen worden overgedragen via het geïnfecteerde gebied of de lichaamsvloeistoffen (speeksel, sperma, vaginale afscheiding en bloed). Leg het laken op de grond. Zorg dat er voor de jongeren voldoende ruimte is om er op te gaan zitten. Deel de naamkaartjes uit. Zorg dat jongens zoveel mogelijk een jongens- en meisjes zoveel mogelijk een meisjesnaam krijgen.

Lees het verhaal voor (zie verhaal 'Als kussens konden praten'). Vertel, voordat je het verhaal gaat voorlezen, dat de jongeren naar voren moeten komen en op het laken moeten gaan zitten, zodra zij hun naam horen.

# Doe reLEGS

Deel de SOA-enveloppen uit aan alle jongeren. Vraag de jongeren één voor één de inhoud van hun envelop voor te lezen. Leg de groep uit dat als twee mensen besluiten seks te hebben en denken dat ze alleen zijn ... Verrassing! - Zij niet echt alleen zijn.

Vertel de jongeren dat als kussens konden praten, zij de mensen zouden waarschuwen. Mensen gaan namelijk niet alleen met een persoon naar bed, maar ook met zijn of haar hele verleden. De kussenslopen vertonen parallellen met mensen. Net als bij mensen met een SOA, lijkt het kussensloop misschien aan de buitenkant schoon en normaal. Veel mensen met SOA's vertonen geen uiterlijke tekenen of symptomen. In de meeste gevallen zul je niet aan zijn uiterlijke verschijning kunnen merken of je partner een SOA heeft opgelopen. In het licht van seksueel overdraagbare aandoeningen is een ongezonde drang naar seks of seks voor het huwelijk een riskante zaak.

Ga met elkaar na hoe iedereen aan zijn SOA is gekomen. Laat hiervoor infoblad 5.6a3 zien. De groep kan van het schema aflezen hoe seksueel handelen samenhangt met ziekteoverdracht. Ga alle seksuele contacten nog een keer na. Hiervoor kun je de toelichting op 'Als kussens konden praten' gebruiken. Vraag aan de groep hoe John en Suzan nu het beste hun relatie kunnen voortzetten.

## **Afronding:**

"Een SOA heb je opgelopen voor je het weet. De enige echte oplossing om SOA's te voorkomen, is geen seks te hebben voordat je getrouwd bent. Daarnaast is het heel belangrijk te weten wat het seksuele verleden van je partner is. Verhaal 'Als kussens konden praten'.

Leg de groep uit dat ook al zijn SOA's niet zichtbaar of voelbaar, zij toch overgedragen kunnen worden. Als iemand seksueel actief is geweest, weet hij niet of hij een ziekte opgelopen heeft, maar dat de symptomen nog niet zichtbaar zijn of dat hij ziektevrij is. Dit weet hij pas wanneer hij naar de dokter gaat om zich te laten testen. Vertel de groep dat iedere keer als iemand seks heeft met een ander, die persoon als het ware seks heeft met iedereen met wie die persoon ooit seks heeft gehad. Eventueel filmpje gebruiken van de SOA/Aids stichting.

Vertel dat de jongeren als groep een typische verkeringsrelatie gaan uitbeelden, die zo over een paar maanden in hun eigen groep zou kunnen plaatsvinden. Hierdoor zullen de jongeren beter begrijpen wat de invloed en de gevolgen van Soa's zijn.

Noem de namen Suzan en John en laat ze even opstaan, stel hen voor als "verliefde" stelletje: "Dit zijn Suzan en John, ze hebben vier maanden verkering. Zij merken dat hun relatie voortgaat richting van seks voor het huwelijk. Maar zij hebben het nog niet over hun seksuele verleden gehad." Laat 'Suzan en John' weer op hun stoelen plaats nemen.

Zeg de groep dat we aan het eind van dit verhaal naar hun dilemma gaan kijken. Leg de groep uit dat iedereen die nu genoemd wordt plaats mag nemen op het laken: "Het verhaal eigenlijk begint bij Marja en Rob. Marja en Rob hebben seks gehad gedurende vijf maanden van hun relatie (zonder getrouwd te zijn). In diezelfde periode begon Rob met intraveneus drugsgebruik en bedroog hij Marja door met Patricia en Carolien naar bed te gaan. Wat Rob niet wist, is dat Marja eerder seksueel actief is geweest met Jos. Rob had nooit gevraagd naar het seksuele verleden van Patricia en Carolien. Had hij dat wel gedaan, dan had hij ontdekt dat Carolien het met Jeffrey en Ron had gedaan en dat Patricia met Tom naar bed was geweest. Tom's seksuele verleden omvatte o.a. seks met Cindy. Ron's verleden hield o.a. in dat hij met Julia en Ginie naar bed was geweest.

# Doe reLEGS

Toen Marja ontdekte dat Rob haar ontrouw was, werd zij boos, maakte het uit met hem en ging met Stefan naar bed, kort nadat het uit was gegaan. Marja had nooit gevraagd naar het seksuele verleden van Stefan en Jos. Stefan had geslapen met Ellen en Anna. Ellen had geslapen met Gert, een poosje nadat zij met Stefan naar bed was geweest. Zij had ook huid op huid geslachtelijk contact gehad met Pieter zonder gemeenschap." Laat Suzan en John weer opstaan. "Het verhaal gaat nog verder want Julia heeft met John gevrijd. Suzan heeft nog nooit gemeenschap gehad, maar is wel lichamelijk intiem geweest- huid-op-huid geslachtelijk contact- met Gert."

Suzan en John mogen als laatste op het laken plaatsnemen. Toelichting op 'Als kussens konden praten' De groep kan horen hoe seksueel handelen samenhangt met ziekteoverdracht. Begin bij Marja en Rob. Bedenk dat Marja eerder met Jos had geslapen (wijs Jos aan op het schema) en van Jos chlamydia opliep. Toen Marja en Rob met geslachtsgemeenschap begonnen, kreeg Rob chlamydia van Marja. Omdat er geen uitwendige symptomen waren, wist Rob niet dat hij de ziekte had opgelopen. Toen Rob met intraveneus drugsgebruik begon en Marja bedroog door met Patricia en Carolien naar bed te gaan (wijs Patricia en Carolien aan op het schema), ging hij het risico aan op meer ziekten, met name HIV, dat hij kreeg van Carolien. Carolien kreeg HIV door intraveneus drugsgebruik. Jeffrey had mazzel. Van Carolien kreeg hij geen HIV. Het was slechts de ziekte van Pfeiffer, die zij aan hem doorgaf. Patricia liep herpes op bij Tom, die herpes had gekregen van Cindy (wijs alle drie op het schema aan).

Herpes kan worden overgebracht via huidcontact, orale seks, vaginale gemeenschap of anale gemeenschap. Toen Marja ontdekte dat Rob haar had bedrogen, maakte zij het uit met Rob en ging naar bed met Stefan (wijs Stefan aan op het schema) kort nadat het uit was gegaan. (Gelukkig/Mazzel voor Stefan werd hij door Marja niet geïnfecteerd met chlamydia).

Marja had nooit gevraagd naar het seksuele verleden van Stefan en Jos (wijs Stefan en Jos aan op het schema). Stefan was naar bed geweest met Ellen en Anna. Anna werd zwanger van Stefan. Ellen had geslapen met Gert (wijs Gert aan op het schema) enige tijd nadat zij met Stefan had geslapen. Ellen liep Trichomonas op van Gert. Ellen had huidcontact met Pieter zonder geslachtsgemeenschap te hebben en realiseerde zich niet dat ze van Pieter HPV had opgelopen. Gert kreeg HPV van Ellen. Ron (wijs Ron aan op het schema) had geslapen met Julia en Ginie (wijs Ginie aan) voor Carolien. Ginie werd gelukkig niet geïnfecteerd met een ziekte. Ron sliep met Julia na Carolien waardoor hij haar besmette met HIV wat hij opliep bij Carolien. Suzan (wijs Suzan aan op het schema) had nog nooit seksuele gemeenschap gehad, maar zij was lichamelijk intiem geweest via huidcontact met Gert (wijs Gert aan op het schema). Suzan liep HPV op bij Gert. John (wijs John aan op het schema) had geslapen met Julia (wijs Julia aan op het schema) voordat hij verking had met Suzan. John heeft geen idee dat hij HIV heeft opgelopen van Julia. Hij heeft nooit naar Julia 's seksuele verleden gevraagd. John heeft geen symptomen van HIV en voelt zich prima.

Suzan en John denken er nu over seksuele gemeenschap te hebben. Suzan weet dat ze HPV heeft en weet niet hoe zij John moet vertellen over de ziekte omdat ze zich ervoor schaamt. John redeneerde dat, aangezien hij maar één seksuele partner had gehad in zijn leven, de kans dat er iets fout kon gaan heel klein was. Hij voelt zich prima! Leg de groep uit dat iedere partner de ander in groot gevaar brengt een ziekte op te topen, in het geval van John zal HIV hem zijn leven kosten en Suzan zet haar leven op het spel als ze met John slaapt.

# Doe reLEGS

## **Aandachtspunten**

Het is belangrijk wat aandacht te besteden aan het condoomgebruik. Condooms zijn niet zo veilig als mensen doen geloven. Tegen de meeste geslachtsziekten bieden zij geen volledige bescherming.

Daarnaast worden condooms ook nog eens niet al te trouw gebruikt.

In dit spel worden de ziektes gonorrhoe, hepatitis B en syfilis niet genoemd. Er zijn wel kussentjes van beschikbaar. Deze kun je in het spel verwerken of je kunt zelf kort iets over deze ziektes vertellen.



# Doe reLEGS

## Werkblad5.6a1

Rob	Marja	Carolien
Patricia	Tom	Stefan
Jos	Ellen	Cindy
Ginie	Gert	Ron
Julia	Anna	John
Suzan	Jeffrey	Pieter

## Werkblad 5.6.A.2

### Chlamydia- infectie

**Symptomen** – Vrouwen kunnen vrij van symptomen blijven, maar toch besmet zijn. Kan vage pijn in de onderste buikstreek veroorzaken of pijnlijke branderigheid tijdens het plassen. Mannen: pijnlijk plassen, afscheiding uit de urinebuizen maar minder dan gonorrhoe

**Complicaties:** vrouwen: PID, kans op buitenbaarmoederlijke zwangerschap, miskraam  
Mannen: infectie van de prostaat en testikels

Beiden: hartklachten, huidziekte, artritis en onvruchtbaarheid. Bij pasgeborenen kan het ooginfecties en longontsteking veroorzaken.

**Effectiviteit condooms:** Minimale risicovermindering

**Behandeling:** Kan effectief behandeld worden met antibiotica maar kan eventuele littekens niet herstellen wat vaak leidt tot onvruchtbaarheid en buitenbaarmoederlijke zwangerschap

### HIV= Humaan Immunodeficiëntie Virus

**AIDS= Acquired Immune Deficiency Syndrome**

**Symptomen:** HIV is het virus dat AIDS veroorzaakt. Er zijn meestal weinig of geen symptomen totdat de HIV –infectie is voortgeschreden tot zijn ernstiger stadium, wanneer het AIDS heet.

**Complicaties:** AIDS verlaagt de weerstand van het lichaam tegen ziekte en leidt uiteindelijk tot ernstige ziekte en de dood.

**Effectiviteit condooms:** Bij consequent en correct gebruik verlagen condooms het risico van de verspreiding van HIV maar zij zijn niet 100% effectief.

**Behandeling:** Er is geen vaccin of behandeling waarmee herstel mogelijk is. Als je er tijdig bij bent kan je met de juiste medicatie voorkomen worden dat HIV echt AIDS wordt. Je moet deze medicatie dan wel de rest van je leven gebruiken.

### Genitale Herpes- Herpes Simplex

**Symptomen:** opeenhoping van pijnlijke blaren, zweren of wondjes. Griepachtige verschijnselen.

**Complicaties:** Kan vaak terugkeren met plaatselijk ongemak en psychologische stress. Het verhoogt de vatbaarheid op HIV/AIDS. Een actieve infectie in vergevorderde zwangerschap kan leiden tot een keizersnede om ernstige of fatale infectie bij de baby te voorkomen.

**Effectiviteit condooms:** Condooms bieden geen complete bescherming omdat het herpesvirus zich kan verbreiden op of vanaf de plaatsen die niet door het condoom worden bedekt.

**Behandeling:** Medicatie kan de symptomen verminderen en de frequentie waarmee het terugkeert verlagen maar er is geen volledige genezing mogelijk.

### Trichomonas infectie

**Symptomen:** kan asymptomatisch verlopen. Jeuk, branderig gevoel en pijnlijk bij het plassen. Vieze geur van vaginale afscheiding.

**Complicaties:** Veroorzaakt meestal weinig schade maar kan erge jeuk geven, vooral bij vrouwen.

**Effectiviteit condooms:** bieden ca 30% bescherming.

**Behandeling:** Kan doorgaans behandeld worden met antibiotica maar er zijn momenteel enkele resistente stammen.

# Doe reLEGS

## HPV = Humaan Papilloma Virus = Genitale wratten

**Symptomen:** Kleine opeenhoping van wratten

**Complicaties:** mannen kan leiden tot peniskanker

Vrouwen: meest gangbare oorzaak van baarmoederhalskanker

Kan tijdens de geboorte worden overgedragen op zuigelingen

**Effectiviteit condooms:** Condooms bieden weinig tot geen bescherming. HPV kan zich verspreiden ook al zijn er geen wratten zichtbaar. Daarnaast bevind het virus zich vaak op plekken die niet door een condoom beschermd worden.

**Behandeling:** De wratten zijn erg moeilijk te behandelen en er is geen definitieve genezing mogelijk.

## Ziekte van Pfeiffer

**Symptomen:** ernstige vermoeidheid, hoge koorts, opgezette lymfeklieren, keelontsteking

**Complicaties:** Er bestaat een redelijke kans dat je nooit meer helemaal de oude wordt en altijd minder te kunnen doen dan voor je Pfeiffer had.

**Effectiviteit condooms:** bieden geen enkele bescherming. In Amerika wordt deze ziekte ook wel 'kissing disease' genoemd.

**Behandeling:** Er is geen behandeling tegen deze ziekte. Je zult goed naar je lichaam moeten luisteren en rust nemen.

## Zwanger!

Gefeliciteerd, binnen enkele maanden verwacht je een zoon of dochter. Je buik begint al flink in de weg te zitten en je baby schopt je ribben af en toe bont en blauw

## Gonorroë

**Symptomen:** Vrouwen: vaginale afscheiding, abnormale bloedingen, pijnlijk plassen. Mannen: pijnlijk plassen, uitscheiding van de urinebuizen.

**Complicaties:** Vrouwen: pelvic inflammatory disease (PID), koorts, onvruchtbaarheid, chronische pijn, verhoogde kans op buitenbaarmoederlijke zwangerschap

Mannen: pijnlijke testikels, onvruchtbaarheid

Beiden: artritis, huiduitslag

**Effectiviteit condooms:** risicovermindering van 40-60 procent, geen risico uitsluiting.

**Behandeling:** Kan effectief behandeld worden met antibiotica, maar antibiotica kunnen eventueel voor de behandeling opgelopen schade niet herstellen.

# Doe reLEGS

## Hepatitis B

**Symptomen:** misselijkheid, braken, diarree, vermoeidheid, verlies van eetlust, donkere urine, lichtgekleurde ontlasting, weke onderbuik, geelzucht (gele huid en ogen)

**Complicaties:** Hepatitis B kan uitgroeien tot een chronische infectie en leiden tot leverontsteking en leverkanker. Kan tijdens de geboorte op baby's overgebracht worden.

**Effectiviteit condooms:** Condooms worden geacht enkele risicovermindering te bieden van overbrenging van Hepatitis B, maar er zijn geen klinische onderzoeken om dat te onderbouwen.

**Behandeling:** Er is geen genezing voor Hepatitis B, maar er is een vaccin ontwikkeld dat de ziekte kan voorkomen. Vaccinatie kan het aantal nieuwe gevallen aanzienlijk verminderen.

## Syfilis

**Symptomen:** Eerst harde pijnloze blaren of zweertjes aan de uitwendige geslachtsdelen, vagina, anus, rectum, lippen en mond

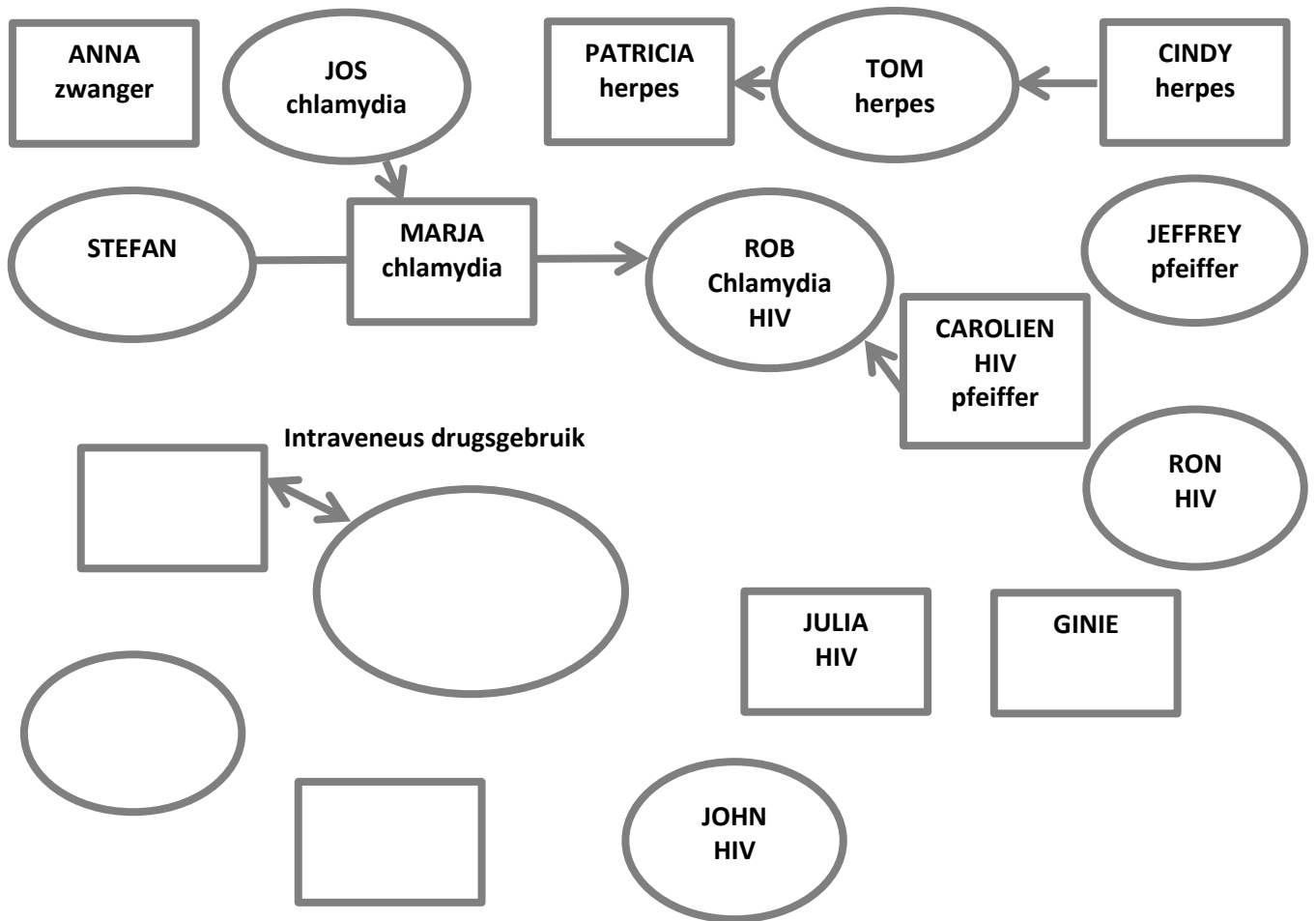
**Complicaties:** Kan leiden tot schade aan zenuwen, hersenen, hart en bloedvaten; kan leiden tot blindheid en zelfs overlijden. Het kan ook een verhoogde vatbaarheid voor HIV/AIDS veroorzaken. De infectie kan op een kind worden overgebracht tijdens de zwangerschap en schade veroorzaken aan huid, beenderen en zelfs de dood tot gevolg hebben.

**Effectiviteit condooms:** Condooms geven onvolledige bescherming omdat de syfiliswond misschien niet door het condoom bedekt wordt.

**Behandeling:** Kan effectief behandeld worden met antibiotica, maar antibiotica kunnen schade die eventueel voor de behandeling is ontstaan niet herstellen.

# Doe reLEGS

Schema 5.6.A.3



**LEGENDA:**

- >** Ziekteoverdracht door huid op huid contact
- Geslachtsgemeenschap
- Ziekteoverdracht door gemeenschap
- ?????** Denken na over geslachtsgemeenschap of huidcontact

## 5.6.B. SOA's krijgen een gezicht

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kennen de meest voorkomende SOA's en kennen de symptomen.
- B. De jongeren realiseren zich dat achter al die cijfers die gepresenteerd worden gezichten, verhalen en persoonlijk leed schuilgaat en beseffen dat zij ook één van die personen kunnen worden.

### Materialen:

- Actuele cijfers over seks, SOA's en jongeren, jongerentijdschriften; groot vel papier (A3); scharen en lijm; informatie over SOA's. Je kunt de kussens van activiteit 5.5a gebruiken.

### Tijdsduur:

- 30 minuten. Er zijn ongeveer 5 minuten nodig om iets over SOA's te vertellen en de opdracht uit te leggen. 15 minuten zijn nodig om de collages te maken en 10 minuten zijn nodig om de jongeren iets over hun collage te laten vertellen.

### Instructies:

Vertel de jongeren dat één op de vier mensen ergens in zijn leven een SOA oploopt. Je kunt dit visueel maken door iedere vierde persoon in jouw groep af te tellen. Deze personen zet je even apart. Zo kunnen jongeren zich beter een voorstelling maken van de grootte van het probleem. SOA's brengen niet slechts lichamelijke gevolgen met zich mee, maar roepen ook emotionele, sociale en ethische vragen op. Jongeren (en volwassenen) voelen zich vaak slecht op hun gemak als er gesproken wordt over seksueel overdraagbare aandoeningen omdat de gevolgen ervan zo privé en zo persoonlijk zijn. Maar de kosten voor de samenleving - die de kosten van de gezondheidszorg ver te boven gaan - zijn verbijsterend. Jongeren moeten de risico's van SOA's bespreken en begrijpen omdat de kans erg groot is dat ze er een oplopen wanneer ze voor het huwelijk aan seks doen of een ongezonde drang naar seks ontwikkelen.

Presenteer een aantal relevante en actuele cijfers aan de groep. Geef de jongeren even de tijd de cijfers te lezen en licht er dan een paar uit, waar je wat over wilt zeggen of die je wilt benadrukken. Vertel dat we heel makkelijk denken dat zo iets ons niet zal overkomen. Al die mensen die SOA's hebben gekregen en ongewenst zwanger werden, dachten dit ook. Het gaat niet om cijfers, het gaat om mensen. Leg de groep uit dat het bij de discussie over SOA's moeilijk is daar een "gezicht" aan te geven omdat niet veel mensen er openlijk over praten.

Herinner de jongeren aan het citaat in de film van de vrouw die met HIV besmet was. "HIV heeft niet één gezicht, zoals veel mensen denken. Het is geen homoziekte, geen blanke of zwarte ziekte. Het treft iedereen. Het maakt geen onderscheid." Neem verschillende jongerentijdschriften mee naar de groep en deel de groep op in groepjes van ieder vier tot vijf jongeren. Deel één/twee tijdschriften, een groot vel papier, scharen en lijm uit per groepje. Geef ook ieder groepje informatie over een bepaalde SOA of over zwangerschap, abortus of adoptie.

Laat de jongeren een collage maken van gezichten die zij uit de tijdschriften knippen. Elk gezicht staat voor een persoon met syfilis, zwangerschap, HIV, chlamydia, genitale wratten, gonorrhoe, herpes, hepatitis B en andere SOA's.

# Doe reLEGS

Laat ieder groepje na het maken van de collage iets opschrijven over elk van de gezichten en de statistiek die daar bij hoort. Laat de jongeren hun collage ophangen. Als ze dit gedaan hebben, mogen ze de andere opgehangen collages bekijken. Als jongeren iets niet begrijpen van andere collages, mogen ze hun vraag onthouden (of opschrijven).

Als iedereen de collages bekeken heeft, gaat iedereen weer zitten en vraag je de jongeren welke vragen zij nog hebben. Vraag of er jongeren zijn die hebben meegemaakt dat iemand een SOA opliep of als jongere zwanger werd. Hoe vond hij/zij dat?

**Afronding:**

"Ziekte is een realiteit; mensen zijn een realiteit. De beste manier om te voorkomen dat je een SOA-statistiek wordt, is onthouding."

**Aandachtspunten:**

Bij deze opdracht bestaat het gevaar dat jongeren heel flauwe of onrealistische verhalen gaan verzinnen en hetzelfde type vragen gaan stellen. Grijp in wanneer dit gebeurt.

## 5.7.A Feiten en statistieken

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kennen de feiten over HIV/AIDS.
- B. De jongeren weten welke desastreuze gevolgen HIV/AIDS op wereldniveau hebben.

### Materialen:

- Fiches (steentjes, kralen, knopen); wereldwijde HIV/AIDS statistieken (downloaden via Google. Trefwoord: Aids. Feiten via de SOA-AIDS stichting. Pas het verhaal aan naar de laatste feiten!)

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Laat de jongeren een overzicht zien van de laatste feiten over HIV/AIDS. Zorg dat de jongeren beseffen om welke aantallen het gaat. Vergelijk het bijvoorbeeld met het inwonertal van Nederland of met het inwonertal van hun stad of dorp. Vertel dat HIV/AIDS een levensgroot probleem is wereldwijd. Noem de cijfers. Met de fiches en de knopen beeld je het percentage uit. Bijvoorbeeld: in India hebben 1 op de 6 mensen HIV.

Geef aan iedere jongere een fiche (bijvoorbeeld een steentje of een zwarte knoop) uit. Iedere zesde persoon krijgt een fiche met een afwijkende kleur of vorm (een rode knoop, bijvoorbeeld). Vraag de mensen die een afwijkend fiche gekregen hebben te gaan staan. Zij stellen de mensen met HIV uit een land voor. Veel volwassenen die sterven aan AIDS laten wezen achter. Kinderen moeten dan zorgen voor zichzelf. Of voor hun broertjes en zusjes.

Vraag de groep: 'Wat zal er van hen terecht komen - of van deze landen?' Lees hardop de statistiek voor: Bijvoorbeeld "Iedere 10 seconden sterft er iemand op de wereld aan AIDS" (tel een paar keer tot 10 en klap bij elke 10 in je handen om de tijdsspanne van deze statistiek te laten zien). Voor meer informatie kunnen de jongeren onderzoek doen naar HIV-statistieken op de volgende websites: UNAIDS (<http://www.unaids.org/>); WHO (<http://www.who.com>); CDC (<http://www.cdc.gov/>)

### Variatie op de activiteit:

Verdeel de klas in groepen van ongeveer 5 personen. Laat iedere groep een eigen plan bedenken om de HIV/AIDS-epidemie in een bepaald land in de wereld aan te pakken. Geef de groep de volgende aanwijzingen: "Je gehoor bestaat uit mensen tussen de 15 en 24 jaar en degenen die invloed hebben op die leeftijdsgroep. Je plan moet ideeën bevatten, zoals hoe je het plan in werking zou willen stellen en de middelen die je zou aanwenden om dit te realiseren. Wees creatief en denk na over het verlagen van de statistieken. Bereid je erop voor jouw idee in een vijf minuten durende presentatie aan de andere jongeren uiteen te zetten." (Deze aanvullende opdracht is alleen geschikt voor de wat oudere groepen. Daarnaast zullen vwo'ers dit leuker vinden dan vmbo's.)

### Aandachtspunten:

Recente wereldwijde HIV/AIDS statistieken zijn te vinden op [www.eurohiv.org](http://www.eurohiv.org); [www.aidsfonds.nl](http://www.aidsfonds.nl); [www.unaids.org](http://www.unaids.org)



## 5.7.B Mijn lichaam - een kort toneelstuk

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten hoe HIV/AIDS het immuunsysteem vernietigt.
- B. De jongeren weten hoe je HIV/AIDS kunt krijgen en hoe het behandeld kan worden.
- C. De jongeren weten hoe HIV/AIDS hun toekomstige gezondheid en welzijn kan beïnvloeden.

### Materialen:

- Tekst toneelstuk 'Mijn lichaam' (infoblad 5.7.B.1); zes naamkaartjes voor iedere toneelspeler, met daarop hun toneelnaam. Dit kaartje moeten ze zichtbaar kunnen dragen. infoblad 5.7.B.2; Bord of flip- over

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Kies van tevoren zes van jouw meest extraverte jongeren uit. Neem ze even apart zodat de rest van de groep niet alles al weet. Leg de jongeren uit dat zij als acteur/actrice niet zullen spreken, maar wel de geluiden mogen maken. Zij gaan acteren terwijl jij als trainer het verhaal vertelt. Geef de jongeren die aan de activiteit deelnemen een paar minuten de tijd om het toneelstukje door te lezen en de rol die ze zullen spelen te begrijpen. Het is het handigst alle spelers van te voren een geprinte tekst te geven, zodat zij zich kunnen voorbereiden.

Vertel aan de groep dat ze een toneelstuk gaan zien over HIV/AIDS. Zeg dat je aan het einde van hen wilt horen hoe HIV/AIDS nu precies werkt.

Speel het toneelstuk.

Vraag de jongeren: vertel eens in eigen woorden wat het HIV-virus met je doet. Geef vervolgens de informatie die je vindt onder 'informatie' (de eerste twee alinea's). Schrijf hierbij de letters HIV en AIDS onder elkaar op het bord, zodat je de volledige naam van de ziekte erachter kunt schrijven. Tijdens het ontwikkelen van HIV tot AIDS verliest het immuunsysteem van het lichaam (WBC) zijn vermogen om te vechten tegen andere ziekten en uiteindelijk zullen die andere ziekten het weerloze lichaam doden. Laat infoblad 5. 7.B.2 zien en vertel hier het nodige bij (zie 'informatie).

### Afronding:

AIDS kan uitsterven met de stervenden. Als iedereen er voor kiest seks exclusief te bewaren en alleen met zijn/haar partner4life doet. Kiezen voor 'save sex' (bewaar seks) is een besluit van integriteit en verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de HIV-pandemie stopt."

### Aandachtspunten:

Dit toneelstuk staat of valt met de spelers ervan. Wanneer het stuk slecht gespeeld wordt, of het verhaal wordt niet duidelijk voorgelezen, zal de boodschap ervan ook verloren gaan. Je kunt er ook voor kiezen het toneelstuk niet uit te voeren en alleen aan de hand van het infoblad informatie over HIV/AIDS te geven.

# Doe reLEGS

## **Informatie HIV/AIDS:**

HIV is een dodelijk virus. HIV staat voor Humaan Immunodeficiëntie Virus. De overgrote meerderheid van de mensen die HIV oplopen zal uiteindelijk AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome= verworven afweersysteem tekort-syndroom) ontwikkelen.

Het virus valt het immuunsysteem van het lichaam aan en vermindert zijn weerstand tegen ziekte. HIV wordt in het lichaam meegedragen en iemand met het virus is besmettelijk voor andere mensen. Het komt voornamelijk voor in bloed, sperma en vaginale vloeistoffen. Als iemand eenmaal besmet is met HIV, blijft het virus voor altijd in het lichaam aanwezig.

HIV wordt voornamelijk overgebracht door seksueel contact en bloed-op-bloed contact. HIV moet de bloedsomloop binnendringen. Dit gebeurt door lichaamsvloeistoffen: seksueel contact met iemand die besmet is (het gaat om zowel vaginale, orale als anale seks), via bloed op bloed bloedtransfusie van een HIV-positieve donor, delen van naalden of spuiten met iemand die besmet is, lichaam piercings, tatoeages, besnijdenisrituelen voor mannelijkheid, de inname aan rituelen van bloedvermenging, van besmette moeder op het kind door het geboorteprocés of borstvoeding. Mensen zonder symptomen kunnen wel HIV hebben.

Iemand met HIV vertoont gewoonlijk geen symptomen van de ziekte gedurende vele maanden of zelfs jaren, toch is hij besmettelijk gedurende deze fase van de ziekte. Sommige mensen hebben griepachtige verschijnselen een aantal dagen nadat ze besmet zijn en vertonen dan de volgende 10 jaar geen symptomen. Anderen vertonen binnen twee jaar na hun besmetting symptomen. Soms duurt het vele jaren voordat het virus iemand ziek doet voelen door AIDS.

Sommige HIV-positieve mensen hebben nog meer dan 15 jaar geleefd. Anderen sterven veel sneller na de infectie en het virus kan de dood veroorzaken binnen een of twee jaar nadat een baby is geïnfecteerd. Iemand met HIV kan er van buiten gezond uit zien. Hij kan een topatleet zijn, een briljant student, of werknemer, fotomodel, musicus of zelfs de buurman of buurvrouw. Je kan niet zien of iemand HIV heeft aan hoe hij er van buiten uitziet.

Wanneer HIV iemands immuunsysteem genoeg heeft afgebroken om AIDS te veroorzaken, kan de besmette persoon te maken krijgen met o.a. longontsteking, extreem gewichtsverlies, huidverwondingen en braken. Vanaf dat moment hebben AIDSslachtoffers, zonder intensieve medische behandeling, nog slechts een paar maanden tot een paar jaar te leven.

De enige manier om te weten of iemand het HIV/Aidsvirus heeft is door een speciale bloedtest. Iedereen die seksueel actief is buiten het huwelijk of op een ongezonde manier bezig is met seksualiteit zou regelmatig getest moeten worden op SOA's, inclusief HIV.

AIDS is vrijwel altijd het eindresultaat van een HIV-infectie. Doordat het afweersysteem vernietigd wordt door het HIV-virus is het lichaam steeds minder in staat te vechten tegen allerlei bacteriën en virussen. Wanneer in het lichaam de T-cellen tot een bepaalde hoogte afgebroken zijn, wordt de ziekte AIDS genoemd. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) heeft AIDS omschreven als een combinatie van specifieke symptomen - vaak gebruikt in minder ontwikkelde landen voor diagnose, waar testfaciliteiten in laboratoria niet bestaan of die gebrek aan testapparatuur hebben.

# Doe reLEGS

Gewone AIDS-symptomen/diagnose zijn één of meer van de volgende:

- Positief testen op HIV (antilichamen tegen HIV)
- Tellingen van T-cellen onder de 200
- Het oprukken van verscheidene opportunistische kankers
- Meer dan 10 procent gewichtsverlies (uittering)
- Verhoogde vatbaarheid voor opportunistische infecties
- Degeneratie van het zenuwstelsel
- Chronische diarree
- Voortgang van AIDS

Fase 1: Hiv-positief

Incubatie van het virus (symptomen vaak niet zichtbaar, maar persoon is wel besmettelijk)

Fase 2: Griepachtige verschijnselen

Opgezetten klieren (soms), koorts, nachtzweeten

Fase 3: AIDS-verwant complex

Huiduitslag, huidwonden, gewichtsverlies, diarree, koorts

Fase 4: Volledig actieve AIDS. Longontsteking, hersenvliesontsteking (meningitis), vermageringsziekte (Slim Disease/Wasting Disease).

AIDS kan niet genezen worden. Hoewel onderzoek bezig is, is er nog steeds geen genezing van HIV/AIDS mogelijk. Een besmet persoon is voor het leven besmet. Er zijn geen meldingen van genezingen van HIV/AIDS. Ondanks dat zijn er verscheidene medicijnen die het leven van een besmet persoon kunnen helpen verlengen.

Hoewel het onderzoek vordert, is er op het moment geen vaccin om de verspreiding van AIDS tegen te gaan.

Condoms falen ongeveer 15 procent van de tijd om HIV-infectie te voorkomen. Volgens het Center for Disease Control (CDC, Centrum voor Gezondheidscontrole) moeten condoms consequent en correct gebruikt worden om effectief te zijn. En, volgens het COG: "Consequent betekent dat je iedere keer als je seks hebt een condoom gebruikt -100% van de tijd- geen uitzonderingen."

Inconsequent (en incorrect) condoomgebruik vergroot dramatisch het risico op HIV besmetting. Zelfs voor mensen die condoms op de juiste manier gebruiken, iedere keer als ze gemeenschap hebben, zijn condoms niet volledig risicoloos. Uit een onderzoek gepubliceerd in Family Planning Perspectives bleek dat "Over het algemeen, de effectiviteit van condoms om de overdracht van HIV te voorkomen wordt geschat op 87%, maar het kan variëren tussen de 60 en 96%". Dat is met recht een verbetering ten opzichte van seks zonder condoom; maar als het gaat om de mogelijkheid om een nare en dodelijke ziekte op te lopen, wil je dan een beperkt risico lopen of wil je ieder risico uitsluiten? Onthouding is risico-uitsluiting. Een onderzoek door verscheidene Amerikaanse gezondheidsorganisaties ("Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease [STD]Prevention") dat uitkwam in 2001 stelde vast dat condoms ongeveer 85% effectief zijn in het voorkomen van de overdracht van HIV/AIDS.

# Doe reLEGS

Jongeren lopende grootste kans met HIV besmet te worden. De snelst groeiende leeftijdsgroep die besmet kan worden met HIV ligt tussen de 15 en 24 jaar. Dit komt door de dramatische toename van seksueel handelen onder jongeren. Tienermeisjes zijn zelfs nog vatbaarder dan volwassen vrouwen omdat de baarmoederhals nog niet volledig rijp is.

De groep onder de 24 jaar loopt de meeste kans om SOA's op te lopen, wat hen vatbaarder maakt om met HIV besmet te worden. De meeste SOA's kunnen de kans op HIV-infectie vergroten. Veel jongeren wuiven de waarschuwingen weg omdat HIV zich pas manifesteert na hun jongere jaren.

De druk vanuit leeftijdgenoten om aan seks te doen voor het huwelijk en om mee te doen aan drugsgebruik is groot. HIV/AIDS maakt geen onderscheid. Je loopt gevaar als je je bezighoudt met activiteiten waarbij de uitwisseling van besmette mannelijke of vrouwelijke lichaamsvloeistoffen een rol speelt.

HIV/AIDS kan voorkomen worden. Je kunt HIV/AIDS voorkomen door handelingen en contacten met een hoog risico te vermijden. Het contact op zich met HIV-besmette mensen geeft geen bijzondere risico's.

## Activiteiten met een hoog risico

- Geslachtsgemeenschap met iemand die HIV heeft of wiens status onbekend is
- Seksueel contact met een besmet persoon door orale seks of intensief zoenen terwijl er wonden in de mond aanwezig zijn
- Snijden, tatoeëren of huid piercings met niet gesteriliseerde instrumenten
- Een injectienaald gebruiken die niet gesteriliseerd is
- Bloedtransfusies die niet op HIV getest zijn

## Activiteiten zonder risico

- Geslachtsgemeenschap tussen echtgenoten die zich seksueel onthouden hebben voor het huwelijk hebben minder kans op een ongezonde drang naar seks te hebben ontwikkeld
- Onthouding van seksueel contact met HIV-positieve mensen
- Handen schudden of oppervlakkig contact
- HIV-patiënten te eten geven of verzorgen (als er geen contact is met bloed)
- Omhelzen

# Doe reLEGS

## Infoblad 5.7.B.1

MIJN LICHAAM: Een kort toneelstuk

Cast:

- **Mijn Lichaam** (een lang, gezond iemand),
- **Witte Bloed Cellen** (een sterke, behendige bokser/beschermer),
- **HIV** (een gemene, bedreigende schurk),
- **Diarree**
- **Hoest**
- **Koorts**

De scène begint met **Mijn Lichaam** die midden op het toneel staat en heel vrolijk acteert. Naast **Mijn Lichaam** stuitert **WfBC** rond als een bokser, in de lucht stotend, en probeert **Mijn Lichaam** te beschermen tegen alle indringers van buiten het toneel. De overige leden van het rollenspel wachten aan de zijkant op hun bijdrage, ieder met een naamkaartje met zijn/haar rol erop. De verteller staat aan de zijkant van het toneel.

Verteller: Dit is **Mijn Lichaam**. (Verteller wijst op **Mijn Lichaam**.)

Verteller: **Mijn Lichaam** is sterk en gezond. (**Mijn Lichaam** springt op en neer en laat een spier zien om gezondheid en kracht te demonstreren.)

Verteller: De veiligheid van **Mijn Lichaam** wordt beschermd door een lijfwacht die **WBC** heet. (Verteller wijst op **WBC**, die een beetje rond bokst.)

Verteller: Nu staat **WBC** niet voor Wereld Boks Champion. **WBC** staat voor Witte Bloed-Cellen. Witte Bloed-Cellen beschermen **Mijn Lichaam**, zodat als er infecties **Mijn Lichaam** komen aanvallen, **WBC** tegen hen vecht en hen op de vlucht drijft. Laten we eens zien wat er gebeurt als **Hoest** **Mijn Lichaam** aanvalt.

(**Hoest** nadert **Mijn Lichaam**, hard hoestend en **Mijn Lichaam** begint ook te hoesten. Maar als **Hoest** dichterbij **Mijn Lichaam** komt, komt **WBC** tussenbeide en heft zijn vuisten.)

Verteller: **WBC** staat klaar om te vechten en **Hoest** te verslaan. (**WBC** en **Hoest** vechten. **Mijn Lichaam** hoest nog steeds.)

Verteller: **WBC** verslaat snel de flauwe **Hoest** die zich terugtrekt. (**Hoest** verdwijnt van het toneel. **Mijn Lichaam** stopt met hoesten.)

Verteller: Dankzij **WBC** is **Mijn Lichaam** weer sterk en gezond. (**Mijn Lichaam** springt op en neer, laat een spierbal zien, enz. om zijn gezondheid te demonstreren.)

Verteller: Laten we **WBC** een applausje geven. (Verteller en publiek beginnen te klappen en **WBC** beantwoordt hun applaus met een buiging.)

Verteller: Nu valt **Koorts** **Mijn Lichaam** aan. (**Koorts**, bibberend, nadert **Mijn Lichaam**.) Misschien is het malariakoorts of tyfuskoorts. (**Mijn Lichaam** begint te bibberen.) Maar **WBC** staat klaar om de **Koorts** te bestrijden. (Nogmaals stapt **WBC** tussen **Koorts** en **Mijn Lichaam** in en heft zijn vuisten.) Er vindt een gevecht plaats. (**WBC** en **Koorts** vechten met elkaar. **Mijn Lichaam** bibbert nog steeds.) **WBC** verslaat de **Koorts**. (**WBC** verslaat **Koorts** snel. **Koorts** verdwijnt van het toneel. **Mijn Lichaam** stopt met bibberen.)

# Doe reLEGS

- Verteller: Dankzij WBC moest de Koorts Mijn Lichaam verlaten. Mijn Lichaam is weer sterk en gezond. (Mijn Lichaam springt op en neer en glim/acht om zijn gezondheid te demonstreren.)
- Verteller: Laten we WBC een applausje geven. (Verteller en publiek klappen en WBC beantwoordt hun applaus met een buiging.)
- Verteller: Nu komt Diarree Mijn Lichaam aanvallen. (Diarree nadert Mijn Lichaam en buigt zich voorover; hij houdt zijn buik vast en kreunt alsof hij ernstige kramp heeft. Mijn Lichaam begint ook te kreunen en buigt zich voorover en houdt zijn buik vast.) Maar alweer staat WBC klaar om Mijn Lichaam te beschermen. (Weer stapt WBC tussenbeide en heft zijn vuisten.) Er vindt een gevecht plaats. (WBC en Diarree vechten met elkaar. Mijn Lichaam houdt nog steeds zijn buik vast en kreunt.) WBC verslaat de Diarree. (Diarree verdwijnt van het toneel. Mijn Lichaam houdt niet langer zijn buik vast en kreunt niet meer.)
- Verteller: Alweer heeft WBC Mijn Lichaam beschermd. Dankzij WBC is Mijn Lichaam sterk en gezond. (Mijn Lichaam springt op en neer en toont een spier om zijn gezondheid te demonstreren.)
- Verteller: We zien hier hoe belangrijk WBC is voor Mijn Lichaam. Laten we WBC een applausje geven voor al zijn harde werk. (Verteller en publiek klappen en WBC beantwoordt hun applaus met een buiging.)
- Verteller: Maar nu is Mijn Lichaam geïnfecteerd met HIV, het virus dat AIDS veroorzaakt. (HIV begint naar Mijn Lichaam toe te kruipen.) Dit kan gebeurd zijn door seks met een besmet iemand of door een besmette bloedtransfusie. (HIV laat een trotse, dreigende glimlach zien. WBC stapt tussen HIV en Mijn Lichaam in. Mijn Lichaam blijft stilstaan alsof er niets aan de hand is.) Laten we eens kijken wat er gebeurt. (WBC en HIV beginnen te vechten. Deze keer is HIV de sterkere tegenstander.)
- Verteller: HIV vecht langer en harder tegen WBC dan de andere infecties deden. (WBC en HIV houden een hevig gevecht, maar het is HIV die WBC verslaat. WBC geeft zich gewonnen.) Oh NEE! HIV heeft WBC vernietigd! (HIV staat daar triomfantelijk en toont zijn/haar spieren. WBC schudt triest zijn hoofd en staat achter Mijn Lichaam met zijn rug naar het publiek. De Verteller begint boe te roepen en maant het publiek aan hetzelfde te doen. Mijn Lichaam ziet er nog steeds uit alsof er niets aan de hand is.)
- Verteller: Mijn Lichaam vertoont nu nog geen symptomen. Mijn Lichaam lijkt nog steeds sterk en gezond. (Mijn Lichaam glimlacht en steekt zijn duim omhoog. HIV staat naast Mijn Lichaam en lacht ook en steekt ook zijn duim op)
- Verteller: Laten we na enige tijd eens kijken wat er gebeurt als Hoest Mijn Lichaam weer komt aanvallen. (Hoest nadert hard hoestend Mijn Lichaam. Mijn Lichaam begint hard te hoesten. WBC draait zich om, haalt zijn schouders op tegen het publiek en draait zich weer om achter Mijn Lichaam. HIV staat ze voldaan en heel trots op zichzelf naast Mijn Lichaam. Hoest komt HIV de hand schudden en gaat naast Mijn Lichaam en HIV staan. Mijn Lichaam blijft hard hoesten.)
- Verteller: Nu komt de Koorts ook terug om Mijn Lichaam aan te vallen. (Koorts nadert Mijn Lichaam, bibberend. Mijn Lichaam, nog steeds hoestend, begint nu ook te bibberen. WBC draait zich om, haalt zijn schouders op tegen het publiek en keert weer terug achter Mijn Lichaam. De Koorts komt terug en schudt HIV de hand, staande naast Hoest. Mijn Lichaam blijft hoesten en bibberen.)
- Verteller: Nu valt Diarree Mijn Lichaam aan. (Diarree nadert Mijn Lichaam en buigt zich kreunend voorover met krampen. Mijn Lichaam, die blijft hoesten en bibberen,

# Doe reLEGS

begint te kreunen en zijn buik vast te houden. WBC draait zich om, schudt zijn hoofd en keert weer terug achter Mijn Lichaam. Diarree komt HIV de hand schudden en gaat naast Hoest en Koorts staan. Mijn Lichaam gaat door met hoesten en bibberen, kreunen en zijn bui vast houden. HIV doet zijn armen over elkaar en glimlacht.)

Verteller: Mijn Lichaam is nu erg ziek van Hoest, Koorts en Diarree. WBC is hulpeloos en wordt zwakker en zwakker. Dit is wat we AIDS noemen. (Mijn Lichaam, die blijft hoesten, bibberen en kreunen, valt op de grond.)

Verteller: Uiteindelijk sterft Mijn Lichaam. (Mijn Lichaam sterft dramatisch. HIV schudt Hoest, Koorts en Diarree opnieuw de hand.)

Leg aan de groep uit dat als HIV overgaat in AIDS, het immuunsysteem van het lichaam (WBC) het vermogen verliest om tegen andere ziektes te vechten en die andere ziektes uiteindelijk het weerloze lichaam zullen doden.

## Infoblad 5.7.B.2

Snelle feiten over HIV/AIDS:

- HIV wordt voornamelijk overgebracht door seksueel contact en bloed-op-bloed contact.
- Mensen zonder symptomen kunnen wel HIV hebben.
- AIDS is vrijwel altijd het eindresultaat van een Hiv-infectie.
- Er is geen genezing van AIDS mogelijk.
- Hoewel onderzoek vordert, is er momenteel geen vaccin om de verspreiding van AIDS te voorkomen.
- Condooms falen ongeveer 15 procent van de tijd om het risico van HIV-infectie terug te brengen.
- Jongeren lopen de grootste kans met HIV besmet te raken.
- HIV/AIDS kan voorkomen worden.



## 5.7.C Mythen en waarheden over HIV/AIDS

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten hoe HIV/AIDS het immuunsysteem vernietigt.
- B. De jongeren weten hoe je HIV/AIDS kunt oplopen en hoe het behandeld kan worden.

### Materialen:

- Werkblad 5.7.C.1: infoblad 5.7.1

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Schrijf het woord HIV/AIDS op het bord. Vraag de jongeren wat dit voor ziekte is. Vertel dat het een virus is die het afweersysteem afbreekt. Deel werkblad 5.7.C.1 uit en vraag de jongeren hem in te vullen.

Als de jongeren klaar zijn, laat je infoblad 5.7.C.1 zien en ga je de antwoorden één voor één langs. Wanneer je de antwoorden besproken heeft, sluit je af met de stelling: in het contact met iemand met HIV/AIDS moet je erg voorzichtig zijn. Oppervlakkig contact met iemand met HIV/AIDS is geen enkel probleem. Wel moet je oppassen met contact met iemands bloed en lichaamsvloeistoffen.

### Afronding:

"Onthouding is het enige echte antwoord om HIV/AIDS voorgoed uit de weg te ruimen"

### Variaties op de activiteit:

- Laat alle jongeren staan. Geef hen een groen en een rood kaartje. Wanneer een antwoord volgens hen goed is, steken ze een groen kaartje op. Wanneer het fout is, steken ze een rood kaartje op. Als ze een fout antwoord geven, moeten ze gaan zitten. Eventueel kun je hen vanaf hun stoel nog 'voor spek en bonen' mee laten doen. Degene die als langste overblijft, heeft gewonnen.
- Verdeel de klas in twee vakken. In het ene vak hangt je een bordje 'ja' op. In het andere vak hangt je een bordje met 'nee' op. De jongeren moeten antwoord geven door in het vak te gaan staan dat volgens hen juist is. De jongeren die in het verkeerde vak staan, moeten gaan zitten. De jongere, die als langste overblijft heeft gewonnen. Als er nog vragen over zijn, kun je het spel nog een keer spelen.

### Aandachtspunten:

Meer informatie over HIV/AIDS kun je vinden onder het kopje informatie' bij activiteit 5.7.B

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.7.C.1

### Mythen en waarheden over HIV/AIDS:

(Kruis ja of nee aan)

Ja	Nee	
		Kun je van AIDS genezen worden door seks te hebben met een maagd?
		Is AIDS een ziekte die alleen mensen in Afrika treft?
		Kunnen mensen met HIV een aantal jaren leven zonder zich bewust te zijn van hun Hiv-positieve status?
		Kun je na het oplopen van HIV/AIDS nog een productief leven leiden?
		Wordt HIV/AIDS verspreid door bloed-op-bloed contact met iemand die HIV heeft?
		Kun je HIV/AIDS krijgen als je een condoom gebruikt?
		Heeft iedereen met HIV/AIDS dat gekregen door seks buiten het huwelijk te hebben?
		Kunnen mensen met HIV/AIDS langer leven door bepaalde medicijnen te slikken en gezond voedsel te eten zoals proteïnen en vruchten?
		Maakt AIDS je zwak om te vechten tegen ziektes als malaria, TBC en longontsteking?
		Kan een Hiv-positief iemand die er gezond uitziet en zich goed voelt (geen symptomen) andere mensen infecteren met HIV?

## Infoblad 5.7.C.1 Mythen en waarheden over HIV/AIDS:

### 1. Kun je van AIDS genezen worden door seks te hebben met een maagd?

**Nee**, er is geen afdoende behandeling tegen AIDS. Als je met AIDS besmet bent en seks hebt met iemand (maagd of niet) heb je die persoon aan HIV blootgesteld.

### 2. Is AIDS een ziekte die alleen mensen in Afrika treft?

**Nee**, HIV/AIDS komt overal ter wereld voor. Afrika heeft momenteel de hoogste aantallen besmette mensen. Deskundigen hebben voorspeld dat Rusland, China en India ernstige uitbraken van de ziekte zullen krijgen.

### 3. Kunnen mensen met HIV een aantal jaren leven zonder zich bewust te zijn van hun HIV-positieve status?

**Ja**, de enige manier om te weten of je HIV-positief bent, is je te laten testen. De meeste mensen met HIV weten hun status niet omdat zij zich niet hebben laten testen.

### 4. Kun je na het oplopen van HIV/AIDS nog een productief leven leiden?

**Ja**, dat kan! Uiteindelijk zul je ziek worden door de AIDS, maar tot die tijd kun je werken, dromen vervullen en anderen aanmoedigen zich van seks voor het huwelijk te onthouden. Medicijnen kunnen wellicht voorkomen dat de Hiv-infectie zich ontwikkelt tot AIDS.

### 5. Wordt HIV/AIDS verspreid door bloed-op-bloed contact met iemand die HIV heeft?

**Ja**, HIV wordt overgebracht door lichaamsvloeistoffen (seksueel contact met een geïnfecteerd persoon), bloed-op-bloed (bloedtransfusies, gedeelde naalden) en van moeder op baby.

### 6. Kun je HIV/AIDS krijgen als je een condoom gebruikt?

**Ja**, condooms falen in ten minste 15 procent van de tijd om het risico op HIV-infectie terug te brengen en dat is als zij 100% van de tijd gebruikt worden.

### 7. Heeft iedereen met HIV/AIDS dat gekregen door seks buiten het huwelijk te hebben?

**Nee**, sommige mensen hebben het virus opgelopen door bloedtransfusies, door het samen delen van naalden voor het injecteren van drugs of door piercings of denk aan een baby als het geboren wordt uit een HIV-positieve moeder.

### 8. Kunnen mensen met HIV/AIDS langer leven door bepaalde medicijnen te slikken en gezond voedsel te eten zoals proteïnen en vruchten?

**Ja**, medicijnen en een dieet kunnen iemands witte bloedlichaampjes helpen de infectie te bestrijden. Er is geen vaccin of genezingsbehandeling voor HIV/AIDS.

### 9. Maakt AIDS je zwak om te vechten tegen ziektes als malaria, TBC en longontsteking?

**Ja**, als het immuunsysteem verzwakt, wordt het moeilijker om infecties van een groot aantal ziektes en virussen te weerstaan.

### 10. Kan een HIV-positief iemand die er gezond uitziet en zich goed voelt (geen symptomen) andere mensen infecteren met HIV?

**Ja**, iedereen die Hiv-positief is, kan andere mensen besmetten. Je kan niet aan iemands uiterlijk zien of hij HIV heeft.

## 5.7.D Veilig of riskant?

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen vertellen wat HIV/AIDS is en hoe het wordt overgedragen.
- B. De jongeren weten welk gedrag veilig is en dat vriendschap mogelijk is met iemand die HIV-positief is.

### Materialen:

- Werkblad 5.7.D; bord of flip-over

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Vertel de jongeren wat HIV/AIDS is. Je kunt hiervoor de informatie uit activiteit 5.7.B gebruiken. Laat werkblad 5.7.B zien en laat de activiteiten één voor één zien. De jongeren moeten telkens kiezen of een handeling veilig of riskant is. Als zij denken dat een handeling veilig is, moeten ze gaan staan. Anders moeten ze blijven zitten.

Vertel na iedere keuze of een handeling veilig of riskant is en waarom (zie 'Antwoorden - veilig of riskant'). Schrijf de activiteiten met een hoog en een laag risico op het bord (zie 'informatie').

### Afronding:

"Voorzichtigheid is geboden wanneer je met iemand omgaat, die seropositief is. Vriendschap met deze mensen is echter prima mogelijk! Juist deze mensen, die een vreselijke ziekte met zich meedragen, hebben vrienden nodig, die met hen lachen, huilen en kletsen."

### Variatie op de activiteit:

In plaats van werkblad 5.7d, kun je ook een casus gebruiken. Laat de jongeren deze casus in groepjes of klassikaal bespreken. Gebruik hiervoor gerichte vragen die ze moeten beantwoorden. Bespreek vervolgens de casus klassikaal na. Vraag steeds naar de motieven van hun handelen. Waarom zouden jullie je zo opstellen? Tijdens de bespreking van de casus kun je informatie geven over wanneer je wel en wanneer je geen gevaar loopt zelf HIV+ te worden. "Als groep krijgen jullie te horen dat er volgende week een nieuw meisje in jullie groep komt. Hoewel het een heel normaal meisje is, zo wordt gezegd, heeft ze wel een ziekte onder de leden die aandacht vraagt. Ze heeft namelijk HIV. Dit heeft ze tijdens haar geboorte via haar moeder opgelopen. Er wordt jullie gevraagd haar in jullie groep op te nemen."

### Vragen:

- a) Hoe zou je het vinden als jullie als groep echt zulk nieuws kregen?
- b) Wat zou je eerste reactie zijn?
- c) Hoe zou je op haar reageren als je haar voor het eerst zag?
- d) Zou je vrienden met haar willen worden?
- e) Waar moet je denk je op letten als je bevriend met haar bent?

# Doe reLEGS

## Informatie:

### Activiteiten met een hoog risico:

- Geslachtsgemeenschap met iemand die HIV heeft of wiens status onbekend is
- Seksueel contact met een besmet persoon door orale seks of intensief zoenen terwijl er wonden in de mond aanwezig zijn
- Snijden, tatoeëren of huid piercings met NIET gesteriliseerde instrumenten
- Een injectienaald gebruiken die niet gesteriliseerd is
- Bloedtransfusies die niet op HIV getest zijn

### Activiteiten zonder risico

- Geslachtsgemeenschap tussen echtgenoten die zich seksueel onthouden hebben voor het huwelijk en die elkaar trouw zijn in hun huwelijk
- Onthouding van seksueel contact met HIV-positieve mensen
- Handen schudden of oppervlakkig contact
- HIV-patiënten te eten geven of verzorgen (als er geen contact is met bloed)
- Omhelzen
- HIV wordt niet overgedragen door:
  - omhelzen
  - kantoormachines
  - handen schudden
  - meubilair
  - hoesten/niezen
  - zwembaden
  - kussen op de wang
  - fonteinen
  - contact met gedeeld voedsel, bekens en borden
  - badkuipen/douches
  - toiletten/urinoirs
  - telefoons
  - in hetzelfde huis wonen met een besmet persoon
  - pennen/potloden
  - insecten
  - ander oppervlakkig contact

# Doe reLEGS

## Antwoorden - Veilig of riskant?

Hieronder staat van allerlei activiteiten steeds aangegeven of deze veilig zijn of niet.

1. Omhelzen vaneen besmet iemand  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas kamen.)
2. Geslachtsgemeenschap met een besmet iemand  
(Riskant, omdat seksuele vloeistoffen het virus bevatten.)
3. Met een besmet iemand aan dezelfde tafel eten  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen.)
4. In dezelfde kamer slapen als een besmet persoon  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen.)
5. De handen vasthouden van iemand die besmet is  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas kernen.)
6. Een besmet iemand helpen een kniewond schoon te maken  
(Kan riskant zijn, omdat je misschien een klein wondje aan je hand hebt waardoor het bloed van de besmette persoon binnen zou kunnen komen.)
7. Naast een besmet iemand zitten in een taxi of bus  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen.)
8. Een hamburger eten met een besmet iemand  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen.)
9. De tandenborstel van een besmet iemand gebruiken  
(Riskant, omdat jullie allebei bloedend tandvlees kunnen hebben en het bloed zich vermengt en het virus het lichaam binnendringt. Dit is een klein risico.)
10. Braaksel opruimen als een besmet iemand heeft overgegeven  
(Riskant, omdat er bloed in het braaksel kan zitten en je misschien kleine wondjes aan je hand hebt en het virus in het bloed je lichaam binnenkomt. Gebruik altijd handschoenen.)
11. Tongzoenen met een besmet persoon  
(Riskant, omdat je allebei misschien kleine zweertjes of wondjes in je mond hebt of op je lippen en bloed zich kan vermengen. Het risico is klein, maar ook andere seksueel overdraagbare ziekten kunnen zich verspreiden door tongzoenen.)
12. Hoesten of niezen in dezelfde ruimte  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen. HIV gaat niet door de lucht.)
13. Zwemmen in dezelfde rivier als een besmet iemand  
(Veilig, omdat er geen seksuele vloeistoffen of bloed aan te pas komen en zelfs als iemand een snee had, zou de grote hoeveelheid water het virus wegwassen. Je zou zelf ook een snee moeten hebben en het virus zou direct in jouw wond over moeten gaan.)

# Doe reLEGS

## 14. Een scheermes delen

(Riskant, omdat er bloed aan het scheermes kan zitten dat zich met jouw bloed vermengt als je je snijdt tijdens het scheren.)

Noot: Veel van de veilige handelingen kunnen riskant zijn voor de verspreiding van TBC (tuberculose) als de persoon met HIV ook TBC heeft. TBC wordt verspreid door de lucht (b.v. door hoesten). Iemand met AIDS kan TBC oplopen, maar TBC ontwikkelt zich niet tot AIDS. TBC kan genezen worden als het op tijd wordt vastgesteld.

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.7.D

### Veilig of riskant?

	Veilig	Riskant
Omhelzen van een besmet iemand		
Geslachtsgemeenschap met een besmet iemand		
Met een besmet iemand van dezelfde tafel eten		
In dezelfde kamer slapen als een besmet persoon		
De handen vasthouden van een besmet persoon		
Een besmet iemand helpen zijn kniewond schoon te maken		
Naast een besmet iemand zitten in een taxi of bus		
Een hamburger eten met een besmet iemand		
De tandenborstel gebruiken van een besmet iemand		
Braaksel opruimen als een besmet iemand heeft overgegeven		
Tongzoenen meteen besmet persoon		
Een besmet persoon die naast je hoest of niest		
Zwemmen in dezelfde rivier als een besmet persoon		
Een scheermes delen met een besmet persoon		



## 5.7.E AIDS in Afrika

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen vertellen wat HIV/AIDS is.
- B. De jongeren ervaren welke geweldige gevolgen AIDS heeft voor Afrika ten zuiden van de Sahara.

### Materialen:

- DVD 'Aids in Afrika'; beeldscherm en Dvd-speler; werkblad 5.7.E

### Tijdsduur:

- 40 minuten. De DVD zelf duurt 22 minuten. Gebruik de rest van de tijd om te vertellen wat HIV/AIDS is en om de DVD na te bespreken.

### Instructies:

Vertel de jongeren wat HIV/AIDS is. Als binnenkomer op de activiteit kun je het testje op werkblad 5.7.C gebruiken. De antwoorden vind je onder 'Antwoorden kennistest'. Verder kun je de informatie, die je bij activiteit 5.7.D vindt, gebruiken. Vertel de jongeren dat er in Nederland mensen met HIV besmet zijn, maar dat er hier gelukkig medicijnen zijn, die de ziekte kunnen remmen. In Afrika zijn deze medicijnen vaak niet voorhanden en komt de ziekte veel vaker voor. Geef de jongeren voorafgaand aan het kijken van de film de kijkopdracht mee, die te vinden is op het werkblad. Kijk met elkaar de film. Zeker voor de jongere groepen kan de film heftig zijn. Kijk daarom ondertussen of de groep het niveau aan kan. Bespreek met elkaar de kijkvragen.

### Antwoorden kennistest

1. *Onjuist.*  
HIV en AIDS zijn twee verschillende dingen. Wel worden ze vaak in één adem genoemd. Ze hebben ook alles met elkaar te maken. HIV is de naam van een virus waarmee iemand besmet kan worden. Dit virus veroorzaakt na verloop van tijd AIDS. HIV is dus de wegbereider voor AIDS. Zonder besmetting met het HIV-virus komt er geen AIDS.
2. *Juist.*  
Er zijn nu al zo'n 40 miljoen mensen besmet met het HIV-virus. Jaarlijks zijn er 5 miljoen nieuwe besmettingen. Het gaat dus razendsnel.
3. *Onjuist.*  
Het grootste deel van de mensen met HIV en AIDS woont in arme landen.
4. *Juist.*  
HIV is een afkorting van Human Immunodeficiency Virus. Het is een virus dat het afweersysteem van de mens binnendringt en vervolgens kapot maakt. Ons afweersysteem beschermt ons tegen bacteriën, virussen en ziektekiemen. Wie een slecht functionerend afweersysteem heeft, wordt sneller ziek en doet er langer over om weer beter te worden.
5. *Onjuist.*  
Mensen met HIV en AIDS zien er - zeker in Nederland - nog heel lang goed en gezond uit. Je kan dus niet aan ze zien dat ze HIV of AIDS hebben.
6. *Onjuist.*  
Iedereen kan HIV en AIDS krijgen. Zowel mannen als vrouwen en zowel heteroseksuele als homoseksuele/lesbische mensen.

# Doe reLEGS

7. *Juist.*  
De meeste besmettingen met het HIV-virus komen door seksueel contact.
8. *Onjuist.*  
AIDS is een afkorting van Acquired Immuno Deficiency Syndrom. AIDS is eigenlijk een soort verzamelnaam voor allerlei ziektes die je krijgt wanneer je afweersysteem niet meer werkt. AIDS is niet erfelijk, maar je hebt het opgelopen (acquired) via een besmetting met HIV.
9. *Onjuist.*  
Er zijn wel medicijnen (dat zijn aidsremmers) waardoor mensen minder snel ziek worden, maar er zijn geen medicijnen waardoor mensen kunnen genezen.
10. *Onjuist.*  
Er is geen middel (vaccin) om je te beschermen tegen de ziekte.

Overgenomen van 'Educatieve Cd-rom -Aids in Afrika'. Deze Cd-rom is geproduceerd door Telstra & De Jong in opdracht van Prisma en Edukans.

## **Kijkvragen bij de film:**

1. Wat vond jij het meest aangrijpende uit de film en waarom?
2. Waarom komt Aids in Afrika zoveel voor?  
De epidemie in Afrika is een ingewikkeld samenspel van verschillende factoren, zoals de slechte economische situatie, het lage niveau van onderwijs en gezondheidszorg, ongelijke verhoudingen tussen mannen en vrouwen, gebrek aan openheid over seksualiteit, ontkenning door regeringen en culturele gebruiken. Daar bovenop komt nog eens dat er in veel landen crisissituaties zijn geweest, zoals burgeroorlogen (denk aan Rwanda, Burundi) of hongersnoden (de Hoorn van Afrika en zuidelijk Afrika). Dit alles heeft Afrika een vruchtbare voedingsbodem gemaakt voor HIV/Aids.
3. Wat zijn de gevolgen voor de maatschappij van de vele HIV-besmettingen?  
Voor het onderwijs: leerkrachten vallen weg. Kinderen kunnen niet naar school, omdat ze ouders moeten verzorgen. Voor de gezondheidszorg: verpleegsters en artsen vallen weg, terwijl het aantal patiënten enorm is. Normale gezinsstructuren vallen weg, doordat de ouders wegvallen. Kinderen kunnen geen kind zijn en ouderen moeten opeens weer actief voor kinderen gaan zorgen. Akkers kunnen niet geoogst worden, doordat landbouwers overlijden. Er kan dus honger komen. De economie stort in, doordat de werkzame generatie wegvalt. De hele maatschappij wordt door Aids ontwricht!

## **Aandachtspunten:**

LEGSpedition moet niet door films aan elkaar geregen worden. Deze film is dan ook vooral geschikt voor basisscholen en openbare scholen (waar 'Game over in Littleton' minder geschikt is).

## 5.8.A Help, ik heb een vraag!

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen de informatie uit deze module praktische toepassen door concrete vragen over relaties en seksualiteit te beantwoorden
- B. De jongeren kunnen kritisch kijken naar de antwoorden die over het algemeen in jongerenbladen gegeven worden over seksualiteit.

### Materialen:

- Werkblad 5.8.A; infoblad 5.8.A, eventueel een jongerentijdschrift, een aantal vellen A3 papier.

Noot: het tonen van een jongerentijdschrift is niet echt nodig, wees hier voorzichtig mee. Je kan ook vragen op kaartjes zetten. Zoek de balans tussen informatief willen zijn en nieuwsgierigheid opwekken.

### Tijdsduur:

- 25 minuten. De jongeren krijgen ongeveer 10 minuten om één of twee vragen te beantwoorden. De rest van de tijd kun je gebruiken om met hen te bespreken waarom ze deze antwoorden gegeven hebben.

### Instructies:

Vertel de jongeren dat ze inmiddels al een heleboel geleerd hebben over seksualiteit en over allerlei andere dingen en dat je nu benieuwd bent of ze al die kennis kunnen gebruiken om anderen en zichzelf te helpen. Vertel ze dat jongeren veel vragen hebben over seksualiteit. Vertel dat je op het werkblad een aantal van die vragen hebt staan.

Verdeel de klas in groepjes van ongeveer 4 personen. Iedere groep moet proberen in ieder geval twee vragen in 10 minuten tijd te beantwoorden. Je kunt zelf bepalen of je de groepjes zelf laat kiezen welke vragen ze willen beantwoorden of dat je de vragen over de groepjes verdeelt. De jongeren bedenken als groepje één antwoord. Hierin moeten ze de theorie van de eerdere modules en deze module verwerken (zie 'hulp bij het antwoord'). Je kunt ze de antwoorden op (de achterkant van) het werkblad laten schrijven. Je kunt de groepjes ook een paar losse blaadjes geven. Op deze blaadjes schrijven ze hun antwoord. Je hangt dan, terwijl de groepjes bezig zijn, een aantal vellen op. Op ieder vel staat één van de vragen. Als de jongeren klaar zijn, mogen ze hun antwoord bij de juiste vraag hangen.

Loop de vragen één voor één langs. Vraag het groepje dat de vraag beantwoord heeft, hun antwoord voor te lezen. Als er nog meer groepjes zijn die dezelfde vraag beantwoord hebben, mogen zij hun antwoord ook voorlezen. Vat de antwoorden samen en vergelijk ze eventueel met elkaar. Ga in op bepaalde onderdelen. Waarom hebben ze daarvoor gekozen? Wat van wat ze tot nu toe geleerd hebben, hebben ze in het antwoord verwerkt? Je kunt ook vragen wat voor antwoord er waarschijnlijk in het jongerenblad zou staan. Wat vinden ze daarvan?

# Doe reLEGS

## **Afronding:**

"In jongerenbladen krijgen jongeren meestal als antwoord dat ze vooral moeten experimenteren, maar dat ze dat alleen maar moeten doen als ze er zelf aan toe zijn. In deze module hebben we een heel ander geluid laten horen: Experimenteer niet, daar ben je veel te kostbaar voor! Bewaar je seksualiteit voor de persoon met wie je oud wilt worden!"

## **Algemene hulp bij het antwoord:**

Hier volgen een aantal belangrijke boodschappen uit het materiaal, die de jongeren kunnen gebruiken bij hun antwoord. Je kunt ook de hoofdboodschappen van elke module nog een keer laten zien.

- Jij bent uniek en waardevol.
- Je hebt relaties nodig om jezelf te ontwikkelen.
- Het is belangrijk je dromen en doelen vast te stellen. Dan weet je welke stappen je moet ondernemen om je doelen te bereiken.
- De media geven lang niet altijd de juiste informatie. Voor je het weet wordt je er wel door beïnvloed.
- Verslavende middelen maken het moeilijk goede keuzes te maken, ook op seksueel gebied.
- Seksualiteit omvat meer dan met elkaar naar bed gaan.
- Jongens zijn anders dan meisjes.
- Door seksualiteit bind je je helemaal aan een persoon.
- Seks buiten het huwelijk en ongezonde drang naar seks brengt allerlei risico's met zich mee: zwangerschap, soa's en emotionele pijn.

## **Aandachtspunten:**

Jongeren kunnen andere antwoorden geven dan je zou wensen. Je mag best kritisch naar hen toe zijn. Zeker als hun mening ingaat tegen wat ze tot nu toe gehoord hebben. Waarom kiezen zij anders? Pas wel op dat ze niet het gevoel heeft dat je hen als persoon aanvalt en vervolgens afwijst. Jongeren zullen snel hele verhalen gaan schrijven. Let er wel op dat ze de theorie in hun antwoorden verwerken.

# Doe reLEGS

## Werkblad 5.8.A

<p>Hey,</p> <p>Ik ben 13 en ik heb een vraagje aan meiden die ongeveer net zo oud zijn: M'n vriendje wil met me naar bed en zegt dat bijna iedereen het al gedaan heeft op mijn leeftijd. Ik geloofde hem niet. Maar op school hoor ik van wel meer meiden van mijn leeftijd die het al gedaan hebben... Ligt het nou aan mij of niet??? Ik twijfel, please help me. Je kunt mailen naar <a href="mailto:ditiseennepadres@hotmail.com">ditiseennepadres@hotmail.com</a></p> <p>Xx mij</p>	<p>Hai,</p> <p>Het begon ongeveer 2 weken geleden toen ik mijn beste vriendin per ongeluk in haar ogen keek, ik kreeg een gek gevoel in mijn buik en ik denk dat ik verliefd op haar ben. Ben ik nu bi of lesbisch of is het gewoon omdat ik haar een goede vriendin vind? Ik denk echt veel aan haar en heb helemaal geen zin in eten. Moet ik het haar laten weten of wat? Hoe moet ik dat dan doen?</p> <p>Groetjes, Ikke</p>
<p>Hey gasten,</p> <p>Ik kijk op internet best vaak naar pornosites en zo, ook bevredig ik mezelf dan wel eens. Maar ik voel me daar soms best schuldig over. Ik heb altijd geleerd (van ouders en kerk en zo) dat zelfbevrediging niet goed is. Maar ik vraag met af wat er dan zo slecht aan is, mag het nou wel of mag het nou niet?</p> <p>Later anoniem</p>	<p>Hey,</p> <p>Ik zit echt met een enorm probleem. Mijn vriend en ik hebben nu een half jaar verkering. Voor hem heb ik al meer vriendjes gehad waarmee ik al best veel heb gedaan. Maar mijn vriend wil nu eigenlijk niet verder gaan dan alleen zoenen. Daar baal ik dus van, want ik ben meer gewend. Ik merk dat ik er dan soms aan denk om wat met andere jongens te doen, alleen maar omdat hij het lef niet heeft. Ik hou wel superveel van hem, daarom wil ik het niet uitmaken. Het is al een keer uit geweest, maar ik kan echt niet zonder hem. Wat moet ik doen??</p> <p>Groetjes bec</p>
<p>Hey helpdesk</p> <p>Ik heb een vraag ik ben 14 jaar en een aantal gasten uit mijn klas hebben al lang verkering of veel vriendinnen gehad. Maar ik heb nog nooit een vriendin gehad, aan de ene kant vind ik het niet zo erg. Maar als ik me af wat er mis is met mij. Wat moet ik iedereen om me heen hoor en zie vraag doen om een vriendin te krijgen?</p> <p>Anoniem</p>	

## Infoblad 5.8.A

### Antwoord 1:

Seksualiteit is iets kostbaars, de twijfel die je hebt is een hele goede waarschuwing! Vergelijk het maar met een knipperend lampje op je dashboard, gevaar! Seksualiteit is niet los verkrijgbaar, er hoort een grote verantwoordelijkheid bij. Jij bent namelijk mooi en waardevol, je vriendje ook. Iets wat kostbaar en mooi is, kan ook snel beschadigen. Om dat te voorkomen is het nodig om elkaar te beloven dat je de rest van je leven het goede voor die ander zult zoeken en elkaar trouw zult blijven. Binnen het huwelijk is het veilig om van seksualiteit te genieten. Je bent nog erg jong om zo'n grote keus te maken, om die verantwoordelijkheid te dragen. Dan is het dus ook de goede keus om het niet te doen. Praat erover met elkaar en geef daarbij duidelijk je grenzen aan. Als je vriendje echt van je houdt zal hij dat accepteren.

### Antwoord 2:

Je bent in een leeftijd waarin er heel veel met je gebeurt, je maakt veel ontwikkelingen mee, lichamelijk maar zeker ook emotioneel. In deze ontwikkeling kun je niet zeggen dat je zo bent omdat je dit nu zo voelt. Daarom is het dus ook niet handig om het aan je vriendin te laten weten. Wij geloven dat seksualiteit niet bedoeld is voor 2 mensen van hetzelfde geslacht. Praat erover met volwassen mensen die je vertrouwd en die je verder kunnen helpen.

### Antwoord 3:

Als antwoord 1

### Antwoord 4:

Ook hier kun je het schuldgevoel vergelijken met een knipperend lampje op je dashboard. Er is blijkbaar iets wat niet klopt. Het kijken van porno doet iets met je. (Vooral bij jongens: denk aan de 3 verschillen) De beelden blijven in je hoofd hangen en worden daar wel duizenden keren gekopieerd, het is heel lastig om dat er weer uit te krijgen. Het gevaar van verslaving is groot. Als je lichamelijk ontwikkelt hoort daar ook je seksualiteit bij (vooral jongens, zij krijgen nu eenmaal vanzelf met die gevoelens te maken). Het is belangrijk dat je daar op een goede manier mee om leert te gaan. Seksualiteit is niet bedoeld om in je eentje te beleven. Het kan gebeuren dat je ook hieraan verslaafd raakt, dan heb je niet meer de controle over jezelf maar het controleert jou. Als dat zo is, zoek dan volwassen mensen op die je vertrouwd om erover te praten.

### Antwoord 5:

Hoi, er is niks mis met jou, je bent waardevol en mooi zoals je bent! Je bent nog jong en volop in ontwikkeling. Je hoeft jezelf niet anders voor te doen om een vriendin te krijgen. Het is belangrijk dat je iemand leuk vindt en daarom iemand beter wilt leren kennen. Niet zozeer omdat anderen allemaal verkering hebben. Wees vooral lekker jezelf!

## 5.8.D Tot zo ver wil ik gaan

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kunnen nadenken hoe zij hun relatie willen vormgeven en welke plaats zij daarin aan seksualiteit willen geven.
- B. De jongeren kunnen hun standpunten over seksualiteit verdedigen.

### Materialen:

- Infoblad 5.8b; bord of flip-over; eventueel een stuk lint (variant 1); eventueel voor iedere jongere een velletje papier en een envelop (variant 2) .

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Vertel dat de jongeren inmiddels al een heleboel over seksualiteit weten, maar dat het ook heel belangrijk is dat ze van te voren bedenken wat ze zelf wel en niet willen op dit gebied. Als je nuchter bent is het heel wat gemakkelijker om beslissingen te nemen dan wanneer de hormonen door je lijf gieren!

Kies een aantal van de stellingen uit (zie 'stellingen') en bespreek deze met de groep. Schrijf de stelling steeds op het bord. Vraag de jongeren hun hand op te steken als ze het eens zijn met de stelling. Vraag vervolgens de jongeren hun hand opsteken, die het niet eens zijn met de stelling. De groep die haar hand niet opgestoken heeft, weet niet of zij het ermee eens is of niet. Schrijf op hoeveel mensen het eens zijn met de stelling, hoeveel het er niet mee eens zijn en hoeveel het niet weten. De jongeren mogen nu gaan uitleggen waarom zij het eens zijn met de stelling. Eerst mogen twee mensen hun standpunt verdedigen. Dan mogen anderen op hen en op de stelling gaan reageren.

Je kunt ervoor kiezen de jongeren in een 'Lagerhuis' opstelling neer te zetten. Hierbij is de groep in tweeën verdeeld. De groepen zitten tegenover elkaar en je staat er tussen in. Als de jongeren wat willen zeggen, moeten ze gaan staan. Ze mogen pas gaan praten als ze een beurt krijgen. Vraag aan het einde van de discussie wie er voor de stelling is en wie er tegen de stelling is. De jongeren moeten nu een keuze maken.

Om de discussie spannend te houden, kun je het beste met jouw mening precies tegenover het overgrote deel van de groeps mening gaan staan. Als iedereen tegen gemeenschap voor het huwelijk is, noem je argumenten, die er juist voor pleiten, enz.

# Doe reLEGS

Laat na de laatste stelling die je wilt bespreken infoblad 5.8b zien. Aan de hand van deze informatie vertel je dat iedere nieuwe seksuele handeling als het ware een volgende handeling uitlokt. Dit komt doordat je steeds meer opgewonden wordt. Het wordt steeds moeilijker om te stoppen. Voorbeeld: Seksualiteit is te vergelijken met een vuur. Nieuwe seksuele handelingen zijn te vergelijken met houtblokken. Elke keer als je samen iets nieuws uitprobeert, gooi je als het ware nieuw hout op het vuur. Het vuur wordt dan ook groter en groter. Uiteindelijk wordt het een brand die je niet meer onder controle kunt houden. Van te voren denk je jezelf te beheersen, maar op een gegeven moment wordt dat (bijna) onmogelijk. Daarom is het niet slim van een stel om steeds tot hun uiterste grens te gaan. Voor ze het weten, gaan ze erover heen.

## **Afronding:**

"Denk aan het begin van je relatie samen na over je seksualiteit. Het voelt misschien heel stom om over zulke dingen te praten als je elkaar nog niet zo goed kent. Toch is het nodig om in de toekomst uitslaande branden te voorkomen."

## **Variant 1:**

Gebruik dezelfde stellingen, maar speel nu een Lagerhuis na. Verdeel de klas in drie groepen. Eén van de groepen moet argumenten voor de stelling bedenken. Een andere groep moet argumenten tegen de stelling bedenken. De groep, die geen argumenten hoeft te bedenken, helpt om de klas in 'Lagerhuisvorm' neer te zetten. Plak achter de stoelen voor de twee groepen een lint dat midden tussen de twee groepen ligt. Achter de stoelen ontstaan zo dus twee vakken. Een persoon uit de groep die voor de stelling was, krijgt een halve minuut om te vertellen waarom zijn groep voor de stelling is. Vervolgens krijgt de tegenpartij dezelfde kans. Daarna mogen de beide partijen met elkaar in discussie gaan. Spreek hier een bepaalde tijd voor af, bijvoorbeeld 4 minuten. De mensen uit de groep die geen argumenten hoeven te bedenken, staan achter de twee discussiërende groepen. Als zij het meer met de ene partij eens zijn, lopen ze naar het vak toe achter de groep waar zij het mee eens zijn. Verandert hun mening, dan lopen ze naar het andere vak. Hoe meer zij het met een groep eens zijn. Hoe meer zij naar de buitenkant van het vak lopen. De groep die de meeste mensen in zij vak verzameld heeft, heeft gewonnen. Je kunt het spel herhalen. Er is dan een andere groep jury. Laat na de laatste stelling ook infoblad 5.6b zien en rond op dezelfde manier af als reeds beschreven is.

## **Variant 2:**

Zeg tegen de jongeren dat zij zullen begrijpen dat er een opbouw in seksueel handelen is. Laat infoblad 5.8b zien en vertel hierover zoals al beschreven is in de instructie. Vertel dat je de jongeren nu wat handvaten gegeven hebt deze module om keuzes te maken. Zij zullen echter zelf moeten bepalen hoe ver zij willen gaan. Geef iedere jongere een lege brief en een envelop en vraag de jongeren een brief te schrijven aan hun (toekomstige) vriend(in). Hierin moeten zij vertellen hoe volgens hen hun verkering er het beste uit kan zien en welke afspraken zij graag zouden maken op seksueel gebied. Laat de jongeren in hun brief ook uitleggen waarom zij deze keuzes maken. Moedig de jongeren aan hun brief echt te laten lezen aan hun vriend(in) als zij die al hebben. Of om de dingen uit de brief bespreekbaar te maken zodra zij verkering krijgen.



# Doe reLEGS

## **Stellingen:**

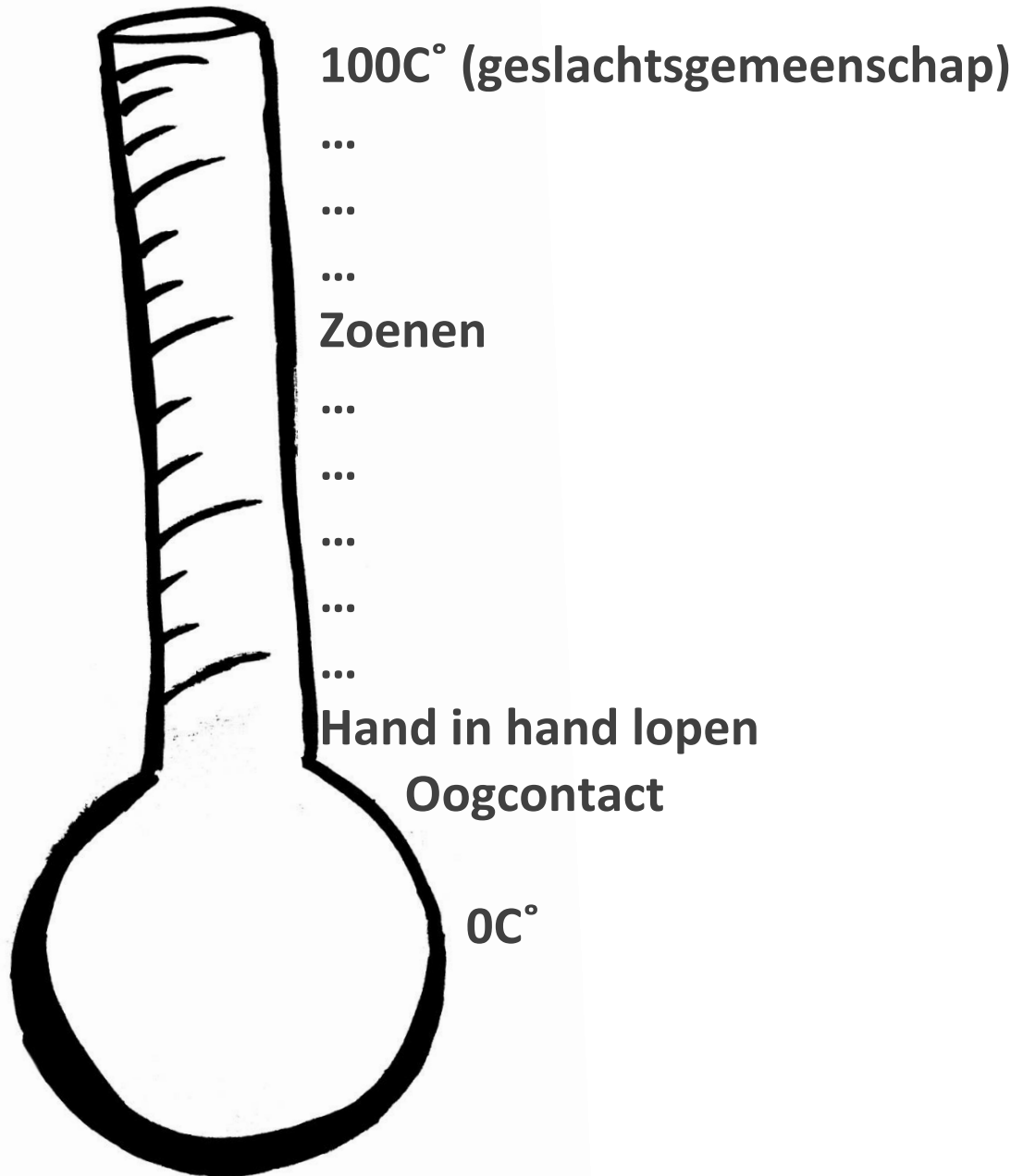
1. Het is belangrijk voor je huwelijk op seksueel gebied het nodige met je vriend(in) uit te proberen. Je moet immers weten of je ook op seksueel gebied bij elkaar past!
2. Aan het begin van je verkering heftig tongzoenen en knuffelen is geen enkel probleem.
3. Voor je 17e kun je beter niet aan verkering beginnen.
4. Het is belangrijk dat je samen met je vriend(in) aan het begin van je relatie bedenkt waar jullie grenzen liggen.
5. Je kunt het beste een plan maken, waarin je op seksueel gebied steeds een stapje verder gaat. Je zorgt dat je er rond je bruiloft aan toe bent, met elkaar naar bed te gaan.

## **Aandachtspunten:**

Welke van de drie varianten je kiest, zal afhangen van de groep. Als er niet zoveel veiligheid in een groep is, kun je goed het Lagerhuis gebruiken. Hierbij hoeven jongeren namelijk niet persé hun eigen mening te geven. Als veel jongeren verkering hebben zal de tweede variant aanspreken, enz. Kies die stellingen uit, die het meeste in de groep leven. Je kunt ook alle stellingen aan de groep voorleggen en hen er steeds één laten kiezen om te bespreken.

# Doe reLEGS

## Infoblad 5.6.D



### Toelichting

Voor de meeste mensen is er nog weinig sprake van lichamelijke opwinding bij oogcontact of hand in hand wandelen. Bij zoenen is dit al wat meer en de uiteindelijke climax is bij de geslachtsgemeenschap. Daartussen zitten nog heel wat 'handelingen'. Het is echter niet mogelijk aan te geven waar die verschillende handelingen zitten op de 'opwindingsthermometer'! Dit verschilt natuurlijk per persoon. Het is belangrijk te weten dat de opwinding vanaf ca. 70° zo sterk toeneemt dat het nog heel moeilijk is om te stoppen voordat je 'aan de kook' raakt. Als je daar niet uit wilt komen dan is het belangrijk dat je die grens veel verder naar beneden stelt zodat je nog tijdig kunt stoppen.

## 5.8.C Populaire zinnen en geweldige nee-antwoorden

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren worden er zich van bewust dat er binnen (seksuele) relaties opmerkingen gemaakt worden, die als doel hebben de ander tot seks te verleiden.
- B. De jongeren kunnen goed reageren op een aantal van die standaardzinnen.

### Materialen:

- Infoblad 5. 8c; bord of flip-over

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Vertel: "Wanneer jongeren 'hals over kop' verliefd worden op iemand, worden ze gemakkelijk voor de gek gehouden door opmerkingen die bedoeld zijn om de relatie in de richting van seks te leiden, zonder aan de gevolgen te denken. Als je van tevoren over zulke zinnen nadenkt, kun je makkelijker reageren als het je echt een keer overkomt.

Laat infoblad 5.8.C "Populaire zinnen" zien. Neem elke "zin" met de jongeren door. Vraag om mogelijke antwoorden en laat daarna het antwoord zien. Laat de vragen één voor één zien en dek de rest van de vragen af. Dek ook de antwoorden af.

Vraag de jongeren of zij nog meer zinnen kennen, die vaak gebruikt worden om je te verleiden. Schrijf deze zinnen op het bord. Laat de jongeren bedenken wat voor antwoord je het beste op dergelijke opmerkingen kunt geven .

### Afronding:

"Wees kritisch naar opmerkingen, die in jouw richting gemaakt worden. Sommige opmerkingen zijn vleidend, andere chanterend. Allebei kunnen ze echter het doel hebben jou tot seks te verleiden."

# Doe reLEGS

## Infoblad 5.8.C

Populaire zin	Antwoord
Als je van mij hield zou je mij niet tegenhouden	Als je van mij hield, zou je mij niet vragen iets op te geven dat ik bewaar.
Maar ik heb me toch aan jou verbonden	Grappig, ik zie geen trouwring
Wil je niet laten zien dat je van me houdt?	Ik hoef geen seks met je te hebben om je te laten zien dat ik van je houd
Ik dacht dat je mij serieus nam	Ik dacht dat je mijn gevoelens serieus nam en mij niet onder druk zou zetten
Het is veilig, ik heb een condoom	Je wilt dat ik mijn toekomst op het spel zet met een stukje rubber als garantie?
Ik dacht dat deze relatie een doel had	Als dat doel seks is, zoek dan maar een ander doel
Maar we moeten onze liefde vieren	Leuk, kom me om 6 uur maar ophalen met rozen, dan gaan we uit eten
Jij bent de enige aan wie ik mijzelf wil geven	Fijn, als ik toch de enige ben, kun je ook wel wachten tot we getrouwd zijn
Anderen hebben ook seks en dat gaat toch ook goed?	Nou, ik ben anderen niet en je weet niet of het goed met hen gaat of niet. Ik ga niet op anderen af voor mijn toekomst.

## 5.8.D Creatieve afspraakjes en veilige grenzen

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren leren op creatieve manier hun verkeringsrelatie vorm te geven als alternatief op een seksuele relatie

### Materialen:

- Werkblad 5.8.D

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Als je in activiteit 5.3 besproken hebt wat een verkering was, herinner je de jongeren hieraan. Het doel van verkering is dat je elkaar leert kennen, samen plezier hebt en vriendschap ontwikkelt, zodat je een basis legt voor een goed huwelijk. Verkering mag nooit betekenen dat iemand een ander seksuele gunsten "schuldig" is omdat ze uit zijn geweest, geld hebben uitgegeven en een goede tijd hebben gehad. Geld uitgeven en een fijne tijd hebben kan ook zonder seksuele terugbetaling! Als je verkering hebt, vind je het natuurlijk geweldig om veel bij elkaar te zijn. Dit brengt een gevaar met zich mee. Als je veel bij elkaar bent, wordt de verleiding ook veel groter op seksueel gebied steeds verder te gaan.

Als je als maagd het huwelijk in wilt of geen ongezonde drang naar seks wilt ontwikkelen, moet je situaties die jullie in de verleiding brengen, zoveel mogelijk zien te voorkomen: niet thuis afspreken als je ouders niet thuis zijn. Niet steeds samen op jullie kamer gaan zitten, enz. Maar wat kun je dan wel doen? Hoe zorg je dat je het én gezellig hebt én dat je elkaar beter leert kennen, maar dat je niet steeds seksueel geprikkeld van elkaar raakt? Deel werkblad 5.8.D uit. Loop de tips met elkaar langs.

Splits de groep op in groepjes van ongeveer 5 personen. Ieder groepje krijgt de opdracht een leuk, origineel, grappig of spannend afspraakje te maken voor een stelletje dat verkering heeft. Hun afspraak meet echter wel aan bepaalde spelregels voldoen. De spelregels zijn ook op het werkblad te vinden. Voldoet hun afspraakje niet aan alle eisen, dan worden zij gediskwalificeerd.

Ieder groepje kiest een woordvoerder. Na zo'n vijf minuten krijgen om de beurt de woordvoerders van ieder groepje de taak te vertellen wat hun afspraakje is. Als ieder groepje zich gepresenteerd heeft, mag iedereen beslissen wat hij of zij het leukste afspraakje vond. Dit schrijft iedereen op een stukje papier. De stemmen worden geteld. Het winnende groepje krijgt een prijsje.

### Afronding:

"We hebben in heel korte tijd al gezien dat jullie ontzettend leuke activiteiten kunnen bedenken. Ga daar vooral mee door als je verkering hebt of krijgt! Een goede planning is het kernwoord. Zorg dat jullie allebei goed weten waar je aan toe bent. Zo voorkom je nare verrassingen."

## Werkblad 5.8.D

Creatieve afspraakjes maken

### Tips voor creatieve afspraakjes

- Weet wanneer de afspraak begint en eindigt. Als je het tijdraam weet, kun je beter plannen.
- Groepsafspraakje. Afspraakjes in een groepje geven je de gelegenheid de ander te leren kennen in zijn normale doen en laten met andere vrienden. Afspreken met groepjes maakt dat je verantwoording kunt afleggen.
- Plan de hele afspraak, ga niet gewoon het huis uit terwijl je zegt: "we gaan iets doen ...". Denk aan iets specifiek - een film, eten, voetbalwedstrijd, pizza enzovoort.
- Afspraakjes hoeven geen vermogen te kosten. Met planning kunnen ze betaalbaar, creatief en erg leuk zijn.
- Afspraakjes moeten eigenlijk altijd alcohol- en drugsvrij zijn, of je nu alleen bent of in een groep. Alcohol en drugs vertroebelen je oordeel en maakt dat je meer gevaar loopt om over je voorgenomen grenzen te gaan op het vlak van seksualiteit

### Opdracht:

Bedenk als groep een leuk, origineel, grappig of spannend afspraakje. Hou je bij het verzinnen ervan aan de spelregels. Anders ding je niet mee naar de prijs!

Spelregels voor een creatief afspraakje:

### Zo ziet een leuk afspraakje eruit:

- Iedere betrokken persoon mag niet meer dan €5,- uitgeven.
- De activiteit moet alcohol- en drugsvrij zijn.
- De activiteit moet ten minste een uur duren.
- Ouders/verzorgers moeten weten wat jullie gaan doen.

## 5.8.E De Ware

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren ontdekken de zelfgerichtheid in de zoektocht naar 'De Ware'; er bestaat helemaal geen 'ware'.
- B. Jongeren ontdekken het belang van het gericht zijn op de ander: 'Ik wilde ware zijn voor jou!'

### Materialen:

- Ballonnen; voor iedere leerling één of één voor de jongens en één voor de meiden.

### Tijd:

- 10 minuten

### Instructies:

Als je activiteit 5.3b hebt gedaan kun je hiernaar verwijzen. Vertel de jongeren dat ze nu allemaal voor zichzelf een aantal punten moeten bedenken waaraan hun ware moet voldoen of dingen die hij/zij juist niet mag hebben. Straks krijgen ze een ballon, die moeten ze opblazen en dichtknopen, hierop schrijven ze met pen minstens drie punten waaraan hun eigen ware moet voldoen. Deel aan allen jongeren een ballon uit, en geef ze een paar minuutjes om hun punten op te schrijven.

Laat een paar jongeren vertellen welke punten ze hebben opgeschreven. Vraag ook steeds als ze zouden doen als ze een leuk iemand hebben ontmoet die net dat ene niet heeft. Stel aan de groep de vraag: 'Hoe weet je nu uiteindelijk zeker of jij de ware gevonden hebt?' (er zullen antwoorden kernen als: dat voel je, of als hij/zij aan genoeg punten voldoet, of dat weet je gewoon)

Laat de jongeren vervolgens allemaal op hun ballon gaan staan om te kijken of hun 'droombeeld' het houdt. Natuurlijk knallen alle ballonnen. Je kunt nu je punt maken in de afronding .

### Afronding:

"Zoals jullie hebben gezien zijn alle ballonnen geknapt, alle dromen zijn stuk! Helaas de ware bestaat niet! Als je op deze manier een relatie in stapt raak je altijd teleurgesteld en gefrustreerd over de punten waarin die ander niet voldoet aan jouw wensen. En natuurlijk kan niemand daar helemaal aan voldoen. Uiteindelijk ga je of samen gefrustreerd verder of je gaat uit elkaar met de gedachte dat die ander toch niet de ware was. Als je het nou precies andersom bekijkt heb je een hele goede basis voor je relatie. Als jij zelf de ware wilt zijn voor die ander, als je dat besluit maakt, dan kun je daar altijd op terugvallen als je even teleurgesteld of gefrustreerd bent. Je bent dan zelf bereid om je in te zetten voor de relatie in plaat van de schuld bij het anders zijn van de ander neer te leggen"

## 4.5.A Quiz

### Doel van de activiteit:

- C. Jongeren krijgen inzicht of ze met dit thema in balans zijn

### Materialen:

- Werkblad 4.5.A

### Instructies:

Deel na de korte uitleg de bewustwordingsquiz uit en laat de jongeren deze invullen. Na het invullen stoppen de jongeren het formulier achter in hun werkboek.

### Korte uitleg:

“Jullie krijgen na elk thema een bewustwordingsquiz. De naam zegt het al. Het gaat om bewustwording. Dat jij weet hoe jij met dit thema omgaat. Je kunt op alle vragen antwoord geven door een kruisje te zetten in het vakje wat het best past zoals: Meestal/altijd, soms, bijna nooit of nooit. Als je dat hebt gedaan draai je het blad om. Je ziet achter elke vraag punten staan. Noteer op de voorkant in de laatste kolom de aantal punten uit het vakje dat jij hebt aangekruist. Tel vervolgens alle punten op en kijk naar je totaal score.”

### Afronding:

0 – 15 punten	=	Goed bezig! Jou duw je niet om.
15 – 30 punten	=	Hey, je staat best stevig. Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort. Misschien even chille met Terwille?
30 – 52 punten	=	Hier valt nog wat te halen! Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen of mailen. Kijk eens op <a href="http://doe-relegs.nl">doe-relegs.nl</a>

### Aandachtspunt:

Laat de jongeren de punten niet door de klas heen roepen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. Zo houd je het veilig voor iedereen.



## Werkblad 4.5.A Quiz

	<b>Bewustwordingsquiz Seksualiteit</b>	Meestal of altijd	soms	Bijna nooit	nooit	punten
1	Bij verkering doe ik meer dan alleen knuffelen en zoenen.					
2	Ik zoen zodat diegene mij leuk vindt.					
3	Ik laat me overhalen iets seksueels met jongens of meisjes te doen.					
4	Ik kijk porno.					
5	Ik kijk seksfilms.					
6	Ik experimenteer met seks omdat anderen dat ook doen.					
7	Als ik aan zelfbevrediging doe, voel ik me schuldig.					
8	Ik ben wel eens naar bed geweest met iemand.					
9	Ik laat wel eens bloot van mezelf zien via internet/WhatsApp.					
10	Anderen willen soms meer doen dan ik wil.					
11	Door lichamelijke aandacht weet ik dat ik leuk ben.					
12	Achteraf heb ik spijt van wat ik gedaan heb met een ander.					
13	Iemand is over mijn grenzen heen gegaan op seksueel gebied.					
14	Plaatjes over seks in mijn hoofd kunnen best prikkelend zijn.					
	Totaal aantal punten					

Wil je doorpraten over dit onderwerp, kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

# Doe reLEGS

Scores Bewustwordingsquiz Seksualiteit		Meestal of altijd	soms	bijna nooit	nooit
1	Bij verkering doe ik meer dan alleen knuffelen en zoenen.	5	3	2	0
2	Ik zoen zodat diegene mij leuk vindt.	3	2	1	0
3	Ik laat me overhalen iets seksueels met jongens of meisjes te doen.	5	3	2	0
4	Ik kijk porno.	5	3	2	0
5	Ik kijk seksfilms.	3	2	1	0
6	Ik experimenteer met seks omdat anderen dat ook doen.	3	2	1	0
7	Als ik aan zelfbevrediging doe, voel ik me schuldig.	3	2	1	0
8	Ik ben wel eens naar bed geweest met iemand.	5	3	2	0
9	Ik laat wel eens bloot van mezelf zien via internet/WhatsApp.	5	3	2	0
10	Anderen willen soms meer doen dan ik wil.	3	2	1	0
11	Door lichamelijke aandacht weet ik dat ik leuk ben.	3	2	1	0
12	Achteraf heb ik spijt van wat ik gedaan heb met een ander.	3	2	1	0
13	Iemand is over mijn grenzen heen gegaan op seksueel gebied.	5	3	2	0
14	Plaatjes over seks in mijn hoofd kunnen best prikkelend zijn.	3	2	1	0
Totaal					

0 – 15 punten = Goed bezig! Jou duw je niet om.

15 – 30 punten = Hey, je staat best stevig.  
Kijk eens op welke onderdelen je hoog scoort.  
Misschien even chille met Terwille?

30 – 52 punten = Hier valt nog wat te halen!  
Natuurlijk mag je altijd chatten, whatsappen  
of mailen. Kijk eens op [doe-relegs.nl](http://doe-relegs.nl)

## Module 6 Weerbaarheid

Het maken van gezonde keuzes ondanks verleidingen en groepsdruk staat of valt met de weerbaarheid van het betreffende individu. Vaak hebben mensen wel hun principes, maar als het neerkomt op het daadwerkelijk maken van de keuze, dan lijken verleidingen en groepsdruk toch een grotere rol te spelen. Als je toch die gezonde keuze maakt, dan heeft dit gevolgen voor jouw plaats in die groep, maar ook voor je eigen ontwikkeling (LEGS, moreel besef).

Het komt ook voor dat mensen pas achteraf ontdekken dat ze een verkeerde keus hebben gemaakt. Ze ervaren dan al de negatieve gevolgen. Echter, vanaf dat moment kan opnieuw besloten worden om het vanaf dan goed te doen. Daarnaast is herstel altijd mogelijk, ook al zullen de gevolgen niet altijd ongedaan gemaakt kunnen worden.

### **De hoofdboodschap van deze module is: 'Nee' zeggen kun je leren!**

Het kennen en ervaren van de eigen uniekheid en waardigheid vormt de basis van weerbaarheid. Door te oefenen met situaties van groepsdruk worden jongeren bewust van het proces en doen ze vaardigheden op. Het gaat hierbij niet enkel om nee zeggen tegen ongezonde keuzes, maar ook om het bedenken van een alternatief. Je staat sterker als je zelf met een ander plan komt en je mensen hierin mee kunt krijgen. De jongeren leren dat herstel altijd mogelijk is. Mochten ze verkeerde keuzes hebben gemaakt, dan weten ze hoe ze hiermee om moeten gaan en waar ze terecht kunnen voor hulp.

De verschillende modules en principes komen aan bod in een weerbaarheidsoefening. Voor de boodschap van herstel wordt teruggegrepen op de LEGS en de uniciteit en waardigheid van de mens.

*Doelstellingen van module "Weerbaarheid":*

- De jongeren kennen de voordelen van 'nee' zeggen tegen ongezond risicogedrag.
- De jongeren ervaren en begrijpen de invloed van groepsdruk en hun eigen kwetsbaarheid.
- De jongeren worden vaardig om zich weerbaar op te stellen tegenover verleiding en groepsdruk.
- De jongeren zijn zich ervan bewust dat herstel altijd mogelijk is en kennen de stappen die ze moeten zetten op weg naar herstel.

## Uit de literatuur

Jongeren hebben de behoefte om bij een groep te horen. Zo'n groep heet ook wel een peergroup: een groep mensen met ongeveer dezelfde leeftijd, hobby's, normen en waarden (Nelis, 2017). De meeste mensen hebben de behoefte om ergens bij te horen. Ditzelfde geldt voor jongeren; zij willen bij iemand, een groep of iets horen (Nelis, 2017). Tijdens de LEGSpedition wordt hierbij stilgestaan. De jongerenwerker legt uit hoe je als groep stevig kunt staan. Dit doet hij door middel van passende voorbeelden die aansluiten bij de belevingswereld van de jongeren. Hierdoor krijgen de jongeren inzichtelijk wat een groep is en hoe een stevige en stabiele groep kan worden gevormd.

Binnen groepen zijn vaak leiders aanwezig. Ditzelfde geldt voor vriendengroepen die bestaan uit jongeren. De leider binnen de groep geeft de normen en waarden aan (Nelis, 2017). Daarnaast neemt de leider het voortouw en kan deze druk uitoefenen (Nelis, 2017). De ene jongere is hier kwetsbaarder voor dan de andere. Eventuele risicofactoren hebben hier invloed op. Onder het thema 'risicogedrag' worden de risicofactoren besproken die een rol kunnen spelen in het leven van de jongeren. Deze risicofactoren worden besproken tijdens LEGSpedition. Hierdoor krijgen de jongeren uitgelegd wat voor risicofactoren er zijn, maar vooral wat deze voor hen betekenen. Door middel van passende voorbeelden die aansluiten bij de belevingswereld van de jongeren, kan informatieoverdracht plaatsvinden, waardoor bewustwording en eventueel besluitvorming plaatsvindt.

Het nee-zeggen en grenzen aangeven vinden sommige jongeren lastig (Nelis, 2017). Dit komt doordat jongeren bang zijn om verstoten te worden uit hun peergroup en anders te zijn dan anderen (Nelis, 2017). Door dit te bespreken met de jongeren, voelen de jongeren zich gehoord en begrepen. Gedurende LEGSpedition doet de jongerenwerker dit, wat maakt dat een vertrouwensband ontstaat. Zodra er voldoende vertrouwen is binnen de groep, kunnen de jongeren bespreekbaar maken waar hun grens ligt. Hierdoor krijgt de jongere de mogelijkheid om te oefenen met nee-zeggen. De stap om dan elders nee te zeggen wordt kleiner, doordat hij of zij dit eerder heeft gedaan. Kortom, de jongere leert grenzen aan te geven. Daarnaast leren de jongeren tijdens LEGSpedition de grenzen, normen en waarden van de anderen kennen, zodat zij hier rekening mee kunnen houden en ze zich tot een groep kunnen vormen waarbinnen vertrouwen en veiligheid heerst.

# Doe reLEGS

## Activiteitschema

Nr	Activiteit	Tijd	Doel	Korte beschrijving
<b>6.1 Onthouding: eigenlijk alleen maar voordelen</b>				
6.1.A	Een boodschap voor de komende generaties	20 min	Kennen definitie onthouding + risicogedrag Verwerken van opgedane kennis	De jongeren schrijven in groepen een boodschap voor jongeren die bijvoorbeeld volgend jaar of over 10 jaar in deze klas zitten
<b>6.2 Ik kan kiezen voor een gezonde levensstijl</b>				
6.2.A	Reageren op negatieve groepsdruk	30 min	Jongeren zijn zich bewust hoe weerbaar te zijn ondanks groepsdruk of verleiding	Jongeren leren eerst welke drie stappen zij kunnen nemen om zich te weren tegen groepsdruk. Daarna gaan zij dit oefenen, m.b.v. rollenspellen.
6.2.B	Je grenzen kennen en aangeven!	30 min	Bewust van eigen persoonlijke zone en hoe weerbaar te zijn ondanks groepsdruk/verleiding	Jongeren ervaren m.b.v. verschillende cirkels hun persoonlijke zone en andere sociale zones te oefenen in het aangeven van grenzen.
<b>6.3 Een nieuw begin</b>				
6.3.A	Herstel na risicogedrag	20 min	Jongeren weten dat herstel altijd mogelijk is. En hoe ze kunnen gaan voor herstel	De jongeren knippen een foto aan stukken en plakken deze weer aan elkaar: boodschap: je kunt opnieuw beginnen
6.3.B	Plan van aanpak (PVA)	15 min	Jongeren ervaren wat het is om weer opnieuw een goede keus te maken en weten hoe dit moet	De jongeren worden uitgedaagd om een PVA te maken en te ondertekenen om zich drie dagen weerbaar op te stellen tegen ongezond risicogedrag. Thuis houden ze hierover een kort verslag bij.
6.3.C	Streepjes zeggen niks	10 min	Weten dat problemen niet gek zijn en wat ze er mee moeten	Jongeren luisteren naar voorkomende problemen/hulpvragen en houden voor zichzelf bij wat ze herkennen.

# Doe reLEGS

<b>6.3.D</b>	Je blijft waardevol	10 min	Leren dat ze ondanks de impact van problemen en verkeerde keuzes toch een waardevol persoon blijven.	Jongeren zien aan de hand van een vergelijking met een briefje geld dat je als persoon ondanks alles wat er gebeurt toch waardevol blijft.
<b>6.3.E</b>	Wij zijn er voor jou!	5 min	Jongeren weten waar ze terecht kunnen als ze in de knoei zitten	Door op <a href="http://www.doe-reLEGS.nl">www.doe-reLEGS.nl</a> te kijken leren jongeren dat ze met elke vraag terecht kunnen op de website van Terwille.
<b>6.4 Evaluatie</b>				
<b>6.4.A</b>	Evaluatie	10 min	Jongeren evalueren de tweedaagse training	Door het invullen van de evaluatie geven de jongeren aan wat ze vonden van de tweedaagse training en kunnen aangeven of ze over verschillende onderwerpen willen doorpraten met mentor, vertrouwenspersoon of doe reLEGS

## 6.1.A Een boodschap voor de komende generaties

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren kennen de definitie van onthouding en risicogedrag.
- B. De jongeren kunnen aan hun broertje, zusje, neefje, nichtje vertellen hoe ze gezond kunnen leven. Hierin kunnen ze kennis verwerken die ze tijdens Doe ReLEGS hebben opgedaan.

### Materialen:

- Stukken papier; eventueel iets van linten, stokken, strikken of flessen (zodat je een boekrol of flessenpost o.i.d. kunt maken)

### Tijdsduur:

- 20 minuten. Ongeveer 10 minuten voor het maken van een boodschap. De overige tijd is om ze aan elkaar voor te lezen of ze van elkaar door te lezen.

### Instructies:

Spreek, als je dat nog niet gedaan hebt, de definities van onthouding en risicogedrag met elkaar door. Vertel de jongeren dat ze heel veel geleerd hebben. Wat is nu het allerbelangrijkste dat ze geleerd hebben en dat ze willen doorgeven.

Verdeel de jongeren in groepjes van ongeveer 6 personen. Ieder groepje mag z'n boodschap bedenken en opschrijven. Je kunt dit bijvoorbeeld in SMS- of MSN-taal laten doen.

Help de jongeren als het nodig is in de goede richting. Zij kunnen bijvoorbeeld een boodschap geven op het gebied van de natuur (zorg goed voor de dieren, er zijn in jullie tijd waarschijnlijk weinig dieren omdat wij er slecht voor gezorgd hebben; stap vaker op de fiets, want de auto maakt niet alle mensen zijn even goede relaties; een goed karakter ziet er als volgt uit: ongezonde drang naar seks schaadt je, roken maakt je longen kapot, enz.).

Laat de jongeren de brief bijvoorbeeld in een fles doen of er een boekrol van maken. Dit is zeker voor de jongere groepen leuk. Deze kunnen ze dan ook na Doe ReLEGS in de klas of het gebouw laten staan.

## 6.2.A Reageren op negatieve groepsdruk

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten met behulp van welke drie stappen zij kunnen reageren als anderen hen over willen halen tot ongezond gedrag.
- B. De jongeren kunnen (in rollenspelen) laten zien dat zij ongezond gedrag kunnen afwijzen en bestand zijn tegen groepsdruk.

### Materialen:

- Infobladen 6.1.A en werkbladen 6.2.A

### Tijdsduur:

- Afhankelijk van de groepsgrootte 30 à 35 minuten. Je hebt ongeveer 5 minuten nodig voor de uitleg, ruim 5 minuten voor het bedenken van de rollenspelen. De rest van de tijd kun je voor het uitspelen van de rollenspelen gebruiken.

### Instructies:

Verdeel de klas in groepen van 4-6 personen (afhankelijk van de groepsgrootte). Iedere groep kiest één iemand uit de groep, die op de gang gaat staan. De rest van de groep gaat zijn rollenspel voorbereiden aan de hand van de situatieschets.

Als de groepjes klaar zijn met voorbereiden of de door jou bepaalde tijd is voorbij, dan gaat iedereen zitten.

Zorg van te voren dat er voldoende ruimte is om te spelen. Om de beurt mogen de groepen hun rollenspel uitspelen. De groepsgenoot, die apart gestaan heeft, weet helemaal niet wat er gaat gebeuren. Het enige dat deze persoon weet is dat zijn of haar medegroepsgenoten vrienden zijn. Wanneer alle groepjes gespeeld hebben, vraag dan wat er gebeurd is. Of er mensen nee gezegd hebben, hoe ze dat gedaan hebben. En mensen die meegelopen hebben, wat ze moeilijk vonden, waarom ze meededen en dergelijke.

Leg vervolgens het NOG principe uit en bespreek met de klas hoe ze dus stand kunnen houden tegen groepsdruk. Loop met elkaar de infobladen 6.2a1 t/m 6.2a4 door en schrijf de drie hoofdpunten (infoblad 6.2a1) ook nog een keer op het bord. Leg de jongeren uit dat het belangrijk is om vooraf te weten wat zij zullen zeggen tegen iemand die hen onder druk probeert te zetten tot een ongezonde handeling. Iedere scholier heeft de mogelijkheid om met de massa mee te bewegen of er tegen in te gaan. Er is moed voor nodig om tegen de massa in te gaan, vooral wanneer je de enige bent. Vraag de jongeren naar voorbeelden van wat ze kunnen zeggen tegen hun vrienden als ze worden overgehaald om drugs of alcohol te gebruiken.

Vraag van iedere groep weer een vrijwilliger mee naar de gang, die als opdracht krijgt niet mee te doen als de groep over zijn of haar grenzen heengaat. Hierbij gebruikt hij de 3 stappen van het NOG principe. Herinner de groepen hieraan, wanneer ze dit in hun spel vergeten.

Vraag de groep te stemmen over welk team het beste 'Nee' heeft gezegd en zich uit de negatieve situatie losmaakte. Het winnende team krijgt een prijs.



# Doe reLEGS

**Afronding:**

"Voor de personen, die tegen de groepsdruk in moesten gaan, leek dit spel erg op de realiteit. In het echt kom je ook heel vaak in allerlei onverwachte situaties terecht en moet je ook gelijk kunnen reageren. Dit ging zo goed. We geloven dat jullie voldoende handvaten meegekregen hebben, om dit ook in het dagelijkse leven toe te kunnen passen."

**Variaties op de activiteit:**

1. Laat de groep de tweede uitvoering als geheel het rollenspel voorbereiden. Als groep kunnen ze dan bedenken hoe één van hen gaat reageren op de groepsdruk die de rest van de groep gaat bieden.
2. Geef de personen, die niet mee doen met de voorbereiding van het rollenspel een aparte opdracht mee. Je kunt hen bijvoorbeeld de opdracht geven een yell te bedenken over Doe ReLEGS, die zij aan de klas moeten aanleren, zodat de groep de boodschap van Doe ReLEGS nooit meer vergeet. Deze yell mogen zij na de rollenspelen aan de klas aanleren.
3. Gebruik het schema van werkblad 6.2a6 om zichtbaar te maken wat gebeurt met groepsdruk, wat de opties zijn en de gevolgen. Op deze manier krijgen jongeren duidelijk inzicht in hun keuzes, de moeilijke factoren die daarmee samenhangen en het geeft inzicht in hun eigen gedrag.

**Aandachtspunten:**

Zorg dat je, wanneer je de jongeren de gang opstuurt om de opdracht voor te bereiden, zij andere groepen niet tot hinder zijn.

## Infoblad 6.2.A.1

### Reacties op negatieve groepsdruk

Onthoud bij het oefenen van vaardigheden om nee te zeggen de volgende 3 tips:

1. **NEEM JE STANDPUNT IN.** Zeg nee tegen een voorstel en zeg waarom
2. **OVERTUIG.** Kom met een alternatief plan. Gebruik humor en zoek medestanders
3. **GA ER VOOR.** Houd vast aan het alternatief en laat de deur voor anderen open om mee te doen
4. In iedere categorie zijn er verschillende manieren om je zaak te bepleiten.

#### 1. NEEM JE STANDPUNT IN:

- 1) **NEE ZEGGEN:** Breid je NEE uit door eraan toe te voegen: "Ik dacht het niet." of "Dat lijkt mij geen goed idee. Kun je niets anders bedenken?" of "Vergeet het maar."
- 2) **GEEF TEGENDRUK:** "Ik begrijp niet dat je wilt dat ik dat doe." "Doe normaal! Waarom zou ik dat willen doen?" "Ik heb een veel beter plan ..."
- 3) **NOEM DE FEITEN OP:** "Drugs brengen je in de problemen. Bedankt, ik wil niet dood." "Ik heb eens een verhaal in de krant gelezen over een jongen die was doodgereden door een dronken automobilist. Zo wil ik niet aan mijn einde komen, ik neem wel een taxi."

#### 2. OVERTUIG:

- 1) **MAAK ER EEN GRAPJE OVER:** "Ik ga liever naar de film. Trouwens, ik ben op dieet van de week en ik ben niet in de stemming."
- 2) **UITNODIGEN:** "Ik ga liever naar huis om met onze vrienden video's te kijken. Trouwens, als je slim bent, wil je helemaal niet rijden met een slok op."
- 3) **GEEF TEGENDRUK:** "Ik begrijp niet dat je mij zou vragen dat te doen - ik ga liever met onze vrienden wat fris drinken."

#### 3. GA ERVOOR:

- 1) **HERHAAL HET PROBLEEM:** "Oké, ik zal het je duidelijk maken. Jij wilt dat ik een fles drank steel om met jou samen op te drinken en dan naar het strand te rijden - allemaal zonder gepakt te worden? Waanzin - ik ga naar de film, daarna nog een cola drinken en dan naar huis. Ga je mee?"
- 2) **NOEM DE FEITEN:** "Jongens, ik heb gezegd wat ik ga doen - gaan jullie mee of niet?" (Loop vervolgens weg en kijk niet om.)
- 3) **MAAK ER EEN GRAPJE OVER:** "Ik ben blij dat jullie doen alsof je in een film zit, maar ik ga voetballen." (Loop naar buiten en kijk niet meer om.)

## Werkblad 6.2.A.2

### Situatieschetsen omgevingsdruk

#### Zuipen

Je bent met een stel vrienden op een feest. Een goede vriend komt gezellig bij jullie staan (degene die nu op de gang staat). Het is weekend en jullie besluiten om een wedstrijdje te doen wie het snelst 5 biertjes op kan drinken. Jullie proberen je vriend over te halen met jullie mee te doen.

#### Spijbelen

Met je vrienden hangen jullie wat rond op het schoolplein. Dan komt jullie vriend(in) erbij (degene die op de gang staat). Jullie nemen haar/hem gezellig op in de groep. De les begint bijna weer, Duits. Maar jullie hebben geen zin en besluiten om te spijbelen en naar de stad te gaan. Jullie proberen jullie vriend(in) over te halen om ook te spijbelen .

#### Pesten

Jullie zitten met z'n allen in de aula. Iemand die jullie niet mogen loopt net even weg en je stoott elkaar op om zijn/haar tas leeg te gooien in de prullenbak. Jullie vriend(in) (die op de gang staat) proberen jullie over te halen de tas leeg te gooien in de prullenbak.

#### Stelen

Jullie zijn in een winkelcentrum. Dan komt jullie vriend(in) erbij (degene die op de gang staat). Jullie besluiten om bij een drogisterij naar binnen te gaan en daar een lekker luchtje te stelen. Jullie halen de vriendin over om de gestolen spullen in zijn/haar tas te doen.

#### Blowen

Met je vrienden hang je wat rond. Dan komt jullie vriend(in) erbij (degene die op de gang staat). Jullie nemen haar/hem gezellig op in de groep. Het wordt steeds gezelliger. Dan haalt iemand van jullie een joint te voorschijn. Hij wordt opgestoken en gaat de groep rond. Jullie proberen jullie vriend(in) over te halen ook een paar trekjes te nemen .

#### Scoren

Jullie zijn met een stel vrienden/vriendinnen in een soort bar om te chillen. Dan komt jullie vriendin (degene die op de gang staat) er aan. Jullie zien een hoop leuke meiden/jongens en gaan een wedstrijdje doen. Wie de meeste meiden /jongens hebben gezoend. Jullie proberen jullie vriendin over te halen mee te doen.

#### Filmpje kijken

Jullie gaan een avondje film kijken bij één van de vrienden thuis omdat zijn ouders weg zijn. Regelmatig download hij films. Hij vertelt dat hij echt een super gave film heeft gevonden die jullie met elkaar gaan kijken. Het blijkt een pornofilm te zijn.

#### Pokeren

Jullie hebben een feestje te vieren bij iemand thuis. Nadat iedereen al aardig wat gedronken heeft komt ook jullie vriendin komt daarbij (degene die op de gang staat). Opeens stelt iemand voor om te gaan strip pokeren, en natuurlijk moet iedereen daarbij meedoen.

## 6.2.B Je grenzen kennen en aangeven!

### Doel van de activiteit:

- Jongeren inzicht geven dat ze binnen de 'cirkel van hun vrienden' ook een eigen 'cirkel' (identiteit, privacy) hebben.
- De jongeren weten hoe zij moeten reageren als er over hun privacy grens wordt gegaan
- Jongeren leren dat je weerbaarheid toont door je eigen grenzen - verbaal en non verbaal - aan te geven.

Noot: deze activiteit vraagt bepaalde competenties van de trainer!

### Materialen:

- 5 papieren/plastic cirkels met een doorsnee van 50 cm, schilderstape. Eventueel voor elke jongere een kleine papierencirkel. Post-its, materiaal om 'aan te vallen'.

### Tijdsduur:

- 20 minuten

### Instructies:

Teken een grote cirkel af op de grond (of op een andere manier vormgeven zoals met schilders tape op de grond afplakken). De cirkel moet niet groter zijn dan 6 personen!

Vraag 5 jongeren om in de grote cirkel te staan. Geef aan dat deze cirkel symbool staat voor hun vriendschap (tip even aan dat er ook andere sociale settings bestaan: thuis, familie, sportteam, winkel, klas, etc.) Je stapt nu ook zelf in de kring. Je plaatst je dicht tegenover een jongere.

Wat is de reactie? Wijken ze? Kijken ze je raar aan? Zeggen ze wat? Stappen ze buiten de grote cirkel? Wisselen naar een andere jongere in de cirkel. Wat is zijn/haar reactie?

Vraag: hoe vind je dit? (laat ze de emotie benoemen die ze ervaren. Benauwend, beklemmend, irritant). Betrek de rest van de klas ook erbij. Hoe zouden jullie dit vinden?

Vraag: waarom zeg je dat dan niet? Waarom laat je mij dan zo dichtbij komen? Geef de jongeren hun persoonlijke cirkel (de kleine cirkels) waar ze op moeten gaan staan. Geef daarbij aan dat dit hun persoonlijke cirkel is. De cirkel staat symbool voor hun normen, waarden,

Plaats je weer voor een jongere. Daag hem/haar uit om weerbaarheid te uiten. (bijv. moet je zo dichtbij staan? Ik vind dit irritant, etc.)

Duidt de hele groep dat je nu een signaal krijgt van de jongere. De jongere geeft een grens aan. Jij kunt daar wat mee! Doe dit ook bij een paar andere jongeren.

Leg het NOG principe uit. Dat het een handvat is voor de jongere. NOG staat voor Neem je standpunt in, Overtuig de ander daarvan en Ga ervoor. Speel één toneelstukje. Kies een persoon die op de gang wilt staan. Geef aan dat je samen gaat leren om weerbaar te zijn. Nodig een paar vrienden uit in de grote cirkel.

Noteer - tijdens het toneelstukje - op de post its welke woorden de jongeren gebruiken om de ander over te halen. Waar spelen ze op in? Let op vleierij (Ah, joh, jij kan dat zo goed. Je bent zo aardig, etc.), sarcasme (jij bent echt een nerd, loser, etc.), vriendschapsbanden op scherp zetten (Je bent toch onze vriend?), wijzen op gemaakte fouten (Jij hebt toen ook dit of dat gedaan. Wat geeft dat nou? Doe niet zo heilig man), inspelen op belangrijke normen en waarden, inspelen op sociale wederkerigheid (ik heb toch ook voor jou een keer dit of dat gedaan?) etc.

# Doe reLEGS

## **Terugkoppeling naar de Neezegger:**

Hoe vond je dit? Hoe voelde het? Wat gebeurde er? Betrek de klas erbij. Vonden jullie dat ze het goed deed?

Je kunt dit plenair houden of in groepjes. Deel de toneelstukjes uit in groepjes. Geef de jongeren de tijd om zich een scène voor te bereiden. 1 iemand uit hun groep moet de gang op staan. De persoon moet niet weten welke scène wordt gespeeld.

## **Terugkoppeling na het spelen van de scènes:**

Beplak jezelf of de andere vipper of een jongere (die dat kan hebben!) met de post-its. Vraag: wat gebeurt er nu als je "Nee" zegt? Als je je weerbaar opstelt? Laat de jongere reageren terwijl jij de post-its opplakt. Je kunt nu de werkboek opdracht doen "Als ik nee-zeg dan ...." De jongeren verwoorden dan voor hen zelf wat weerbaarheid (je grenzen aangeven) met hen doet. Vraag 3 jongeren in de grote cirkel. Je gaat ze nu zomaar aanvallen. Let op hun houding. Is men voorbereid op je aanval? Welke types laten het gewoon over zich heen komen? (benoem dat) Welke types imponeren jou? Zijn voorbereid? (benoem dat) Geef aan dat je weer aanvalt. Etc. Benoem de nieuw gekozen houding. Vraag waarom dat is? Antwoord: omdat ze weten dat je ze aanvalt en waarmee, etc.

Geef aan dat je je met woorden (verbaal) en houding (non-verbaal) weerbaar kan opstellen.

Weerbaarheid is aangeven waar jouw grens ligt van jouw persoonlijke privacy! Als je niks zegt, niks doet, het gewoon over je heen laat komen, toon je geen weerbaarheid. Je bent dan een makkelijk slachtoffer voor intimidatie. Je laat anderen jouw grens bepalen. Wat staat er op jouw cirkel?

Behoud je je privacy als je alles op je sociale media zet? Je wachtwoord geeft? Behoud je je waarde als je toestaat dat anderen aan jou mogen zitten? Behoud je je privacy als je iets vertrouwds verteld aan een onbetrouwbare vriend of een vriend(in) die nogal makkelijk met iedereen over iedereen praat? Doorloop de inhoud van de modules! Duid het NOG principe hierbij. Weerstand bieden is ja kunnen zeggen tegen dingen die goed en gezond zijn voor jou en de ander.

Weerstand bieden is nee zeggen tegen wat niet juist is, niet waar, oneerlijk, ongezond... Nee tegen onrechtvaardigheid. Grenzen voelen en herkennen (bespreken) Waaraan merk je dat iemand over je grens gaat? Je hartslag gaat omhoog, gedachten die bij je opkomen "dit wil ik niet, ik ga weg", je gevoel raakt geïrriteerd of je wordt angstig, je gedraagt je zenuwachtig (aan je neus zitten, wegstijgen, voet wiebelen, lacherig worden, een duw geven)

Persoonlijk: wat zijn voor jou de belangrijkste signalen die je negeert als iemand over je grens gaat? in welke situatie is dat? (door dit te benoemen krijgen jongeren inzicht in hun eigen kracht en hun kwetsbaarheid).

Basisvoorwaarden voor weerbaarheid:

- Een positief zelfbeeld hebben
- Jezelf waardevol vinden
- Je eigen grenzen voelen en kennen
- Vanuit kracht en kwetsbaarheid tot actie komen
- Bevestig de jongeren in hun waarde en in hun uniek zijn!

## 6.3.A Herstel na risicogedrag

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten en ervaren dat zij, ondanks risicogedrag in het verleden of heden, opnieuw kunnen beginnen.
- B. De jongeren bezitten handvatten om hun (hernieuwde) toewijding aan onthouding te laten slagen.

### Materialen:

- Werkblad 6.3.A; infoblad 6.3.A; doorzichtig plakband; scharen

### Tijdsduur:

- 20 minuten. 10 minuten zijn nodig voor het maken van de foto. De overige 10 minuten zijn nodig om de opdracht te bespreken en infoblad 6.3.A door te lopen.

### Instructies:

#### *Deel 1*

Geef iedere jongere één foto (Werkblad 6.3.A). (Houd de foto met de voorkant omlaag.) Laat de jongeren op de achterkant van de foto een aantal lijnen trekken, zodat er vakken ontstaan. (Spreek van te voren af, hoeveel lijnen de jongeren mogen trekken. Oudere jongeren zullen meer lijnen (puzzelstukken) aankunnen. Laat de jongeren de lijnen doorknippen of scheuren, zodat puzzelstukken ontstaan. Laat de jongeren de puzzelstukken door elkaar mengen.

Vertel dat dit ons leven voorstelt, wanneer we verkeerde keuzes maken. Laat ze voor zichzelf een aantal dingen op de verschillende stukjes papier schrijven wat verkeerde keuzes zouden kunnen zijn die schade kunnen brengen. Keuzes die de LEGS uit balans of in een schijn balans kunnen brengen. Vraag de jongeren wat dingen te benoemen wat ze opgeschreven hebben. "Of het nu verkeerde keuzes zijn op het gebied van seks, van drank, van drugs, van verkeerd internet gebruik, van verkeerd omgaan met eten en watje ook maar kunt bedenken. Ons leven ligt voor je het weet aan stukken." Je kunt vertellen dat iedere keer wanneer je een verkeerde beslissing neemt, je eigenlijk weer een nieuw los stuk creëert, oftewel schade. Iedere keer gaat er iets van jezelf kapot. Iedere keer heeft het invloed op je LEGS.

Vraag de jongeren de stukken (nog steeds op zijn kop) weer tegen elkaar aan te leggen en de stukken met plakband aan elkaar te plakken. Vertel wanneer de jongeren hiermee klaar zijn, dat de aan elkaar geplakte puzzel weer ons leven voorstelt. De fouten, die we gedaan hebben, kunnen hersteld worden. Dit kunnen we doen door degenen, die we pijn gedaan hebben om vergeving te vragen en voortaan te kiezen het goede te doen. Maar soms ook door zelf om vergeving te geven aan mensen die ons pijn gedaan hebben. Vraag de jongeren de puzzel om te keren, zodat de foto naar boven ligt. De jongeren zullen ontdekken dat er spleten in de puzzel zitten.

# Doe reLEGS

Leg opnieuw de link naar ons menselijk bestaan. De gaten in de puzzel stellen de gevolgen voor, die ons handelen met zich mee gebracht heeft. Misschien zijn we door onze daden vrienden kwijtgeraakt, hebben we een ziekte opgelopen of schamen we ons diep over onze daden. De stukken zijn niet weg, maar er is tijd (of lijm) en zorgvuldige aandacht voor nodig om ze te repareren. Je moet opnieuw leren vertrouwen en je moet gezonde gewoontes aanleren.

Leg de groep uit dat opnieuw beginnen - of dat nou gaat om onthouding van drugs, tabak, alcohol of seks - vraagt om zelfbeheersing en het leren van nieuw gedrag.

## *Deel 2*

Vertel de jongeren dat een besluit om met een bepaald soort risicogedrag te stoppen vaak helemaal niet zo gemakkelijk is. Vaak is het namelijk gedrag waar we van zijn gaan houden en dat we eigenlijk helemaal niet op willen geven.

Jongeren zullen er echt moeite voor moeten doen als ze willen stoppen. Vertel de jongeren dat je een soort stappenplan hebt, die hen kan helpen opnieuw toegewijd aan onthouding te zijn. Vertel de jongeren dat ze voorbereid moeten zijn op een emotiedipje, maar dat ze ervoor moeten gaan. Dat ze hun doel voor ogen moeten houden en moeten vasthouden aan hun besluit, Betrek ook de jongeren erbij, die nog niet zo duidelijk de fout ingegaan zijn. Ook voor hen is het goed zich te houden aan het stappenplan. Zo kunnen ze voorkomen de fout in te gaan.

### **Afronding:**

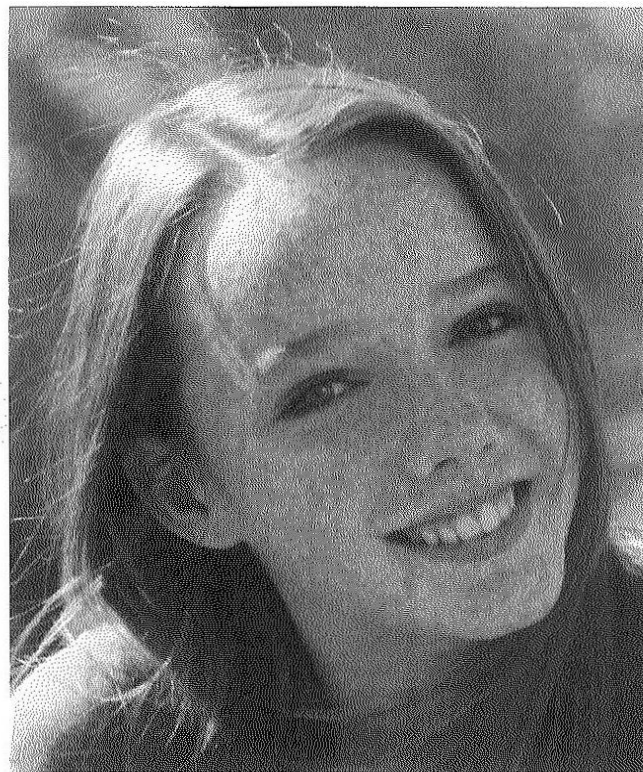
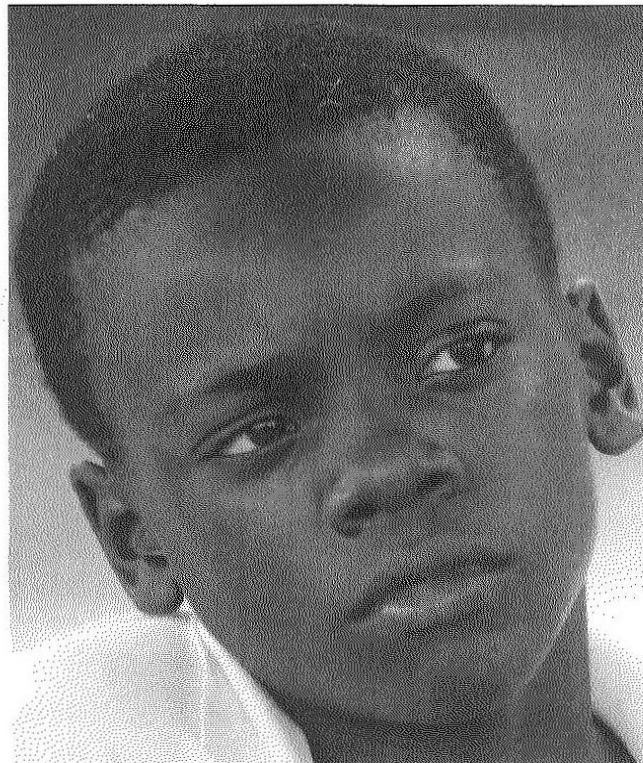
"Er is herstel mogelijk als je de fout ingegaan bent. Kies daarvoor! Besef wel dat het je energie zal kosten en dat je er echt voor moet gaan. Ook zal er een dipje komen, maar houd daarom vast aan je doel! Maar het zal je iets moois opleveren: een sterk karakter."

### **Variatie op de activiteit:**

Je kunt de boodschap van herstel ook uitleggen aan de hand van de LEGS. De glazen zijn in balans als je tot het midden gevuld zijn. Misschien heb jij er wel voor gekozen om op een ongezonde manier in balans te komen. Er zitten dat steentjes in het zand. Al snel raken die steentjes helemaal vermengt met het zand en is het een rommeltje. Het goede is vermengt met het verkeerde / ongezonde. Op die manier gaat het ook in je leven. Je maakt goede keuzes om in balans te komen maar je kunt ook verkeerde keuzes maken. De gevolgen zijn merkbaar op dat vlak van jouw LEGS. Hoe kun je dat er weer uit krijgen? Het is veel werk maar wel mogelijk. Met een zeefje en wat extra hulp kun je de steentjes weer uit het zand zeven en heb je weer een goede balans. In het echte leven kan het nodig zijn dat je hulp krijgt om op een goede manier om te gaan met de gevolgen van verkeerde keuzes. Op die manier kun je weer goed in balans komen. Het is wel belangrijk dat je vervolgens steeds voor het goede en gezonde blijft kiezen anders komen er weer steentjes tussen het zand.

# Doe reLEGS

## Werkblad 6.3.A





## Infoblad 6.3.A

Stappen in het (opnieuw) maken van gezonde keuzes:

- Stop direct met ongezond risicogedrag. Dus niet nog één keer een sigaretje, jointje, spieken of seks om het af te leren .
- Te ver gegaan op het seksuele vlak? Stel nieuwe grenzen. Neem een gezonde afstand en spreek lichamelijk grenzen af of raak elkaar een tijdje niet meer aan om seksuele prikkels te voorkomen. Voorkom om in verleidelijke situaties te komen die lust opwekken. Enz.
- Vertel een integere vriend (die voor een gezonde norm gaat) of ouder dat je stopt of niet wilt kiezen voor elke vorm van ongezond risicovol gedrag. Vertel op welk gebied jij het zwakst bent. Vraag hen je aan te spreken op je gedrag.
- Stop je tijd en energie in het opbouwen van vriendschappen en vaardigheden - zoals een nieuwe hobby of een nieuwe sport.
- Richt je opnieuw op je dromen en doelen. Evalueer hoe en waarom je met een bepaalde vorm van risicogedrag bent begonnen. Houd jezelf de redenen voor ogen waarom je onthouden van ongezond risicogedrag de beste beslissing is voor je gezondheid en je toekomst.
- Kies de juiste vrienden. Die het goede met je voor hebben. Die je niet beroven van je waardigheid, maar je opbouwen tot een goed en integer mens.
- Het opschrijven van je (nieuwe) besluit om je weerbaar op te stellen tegen ongezond risicogedrag, helpt je dit waar te maken. Dit komt omdat je het dan ook als het ware wegschrijft op de 'harde schijf' van je geheugen. Moedig samen met vrienden of leeftijdsgenoten (bijvoorbeeld de groep waarmee je nu de LEGSpeditie gevolgd hebt) anderen aan dit ook te doen.

## 6.3.B Plan van aanpak (PVA) voor gezonde keuzes

### Doel van de activiteit:

- A. De jongeren weten en ervaren dat zij, ondanks ongezond risicogedrag in het verleden of heden, opnieuw kunnen beginnen.
- B. De jongeren bezitten handvatten om hun (herziene) keuze vorm te geven.
- C. De jongeren kunnen tonen dat zij zichzelf kunnen beheersen, door een contract te tekenen waarin zij beloven zich drie dagen te onthouden van dat risicogedrag, waar zij moeilijk zonder kunnen.

### Materialen:

- Infoblad 6.3.A en voor iedere jongere de werkbladen 6.3.B .

### Tijdsduur:

- 15 minuten

### Instructies:

Vertel de jongeren dat zij wellicht al eens bezweken zijn aan de groepsdruk of dat zij zich om een andere reden niet onthouden hebben van risicogedrag. Misschien hebben ze wel niet zoveel te maken gehad met risicogedrag, maar gaan ze ongezond met de media om en kijken ze bijvoorbeeld heel veel tv, gamen ze veel of zitten ze vaak op sociale media.

Vertel de jongeren dat het niet te laat is en dat ze er alsnog voor kunnen kiezen gezond te gaan leven. Om welke fout het ook gaat, je mag altijd opnieuw beginnen. Dat betekent niet dat het heel gemakkelijk zal worden. Misschien krijgen of hebben de jongeren nog te maken met de gevolgen van hun fouten, maar ze mogen met een schone lei beginnen (zie verder activiteit 6.3a).

Vraag de jongeren voor zichzelf eens te bedenken wat in hun leven eigenlijk, als ze heel eerlijk zijn, ongezond is.

Daag hen uit een contract te ondertekenen waarin zij beloven drie dagen zich te onthouden van dit gedrag, dit middel of dit medium. Degenen die het contract ondertekenen, krijgen voor alle drie de dagen een korte vragenlijst mee naar huis. Iedere dag moeten zij deze invullen. Na drie dagen maken ze aan de hand van de vragenlijst een kort verslag (ongeveer 1 A4). Hierin beschrijven ze hoe moeilijk het was zich te onthouden van het middel, gedrag of medium, hoe ze zich voelden. Wat ze nu wel deden, wat ze anders niet deden of wat ze nu niet deden, wat ze anders wel deden. Werd het juist makkelijker of moeilijker op de derde dag? Hoe denken ze in de toekomst zich te kunnen onthouden van dit gedrag? Willen ze dit ook gaan doen? Waarom wel/niet? Voor veel jongeren zal het best een stap zijn. Moedig hen aan. Wat is nu drie dagen? Als je dit niet aandurft, hoe ga je het dan doen als je grotere fouten gemaakt hebt of als mensen je ertoe over willen halen grotere fouten te maken?

# Doe reLEGS

Neem de contracten in en geef deze aan de mentor of jeugdleider van de groep. Deze persoon neemt na drie dagen de verslagen in en deelt de prijsjes uit. Bespreek dit wel van te voren met hem. Hij moet er achteraan zitten. Anders mislukt de hele activiteit. Felicitteer de jongeren met hun concrete stap op weg naar een gezondere leefstijl.

Bespreek aan de hand van infoblad 6.3.A hoe jongeren zich ook in de toekomst kunnen onthouden van risicovol gedrag. Moedig hen aan de punten van dit blad ook de komende drie dagen toe te passen.

## Werkblad 6.3b1

### PVA en Verklaring deelname 'De uitdaging'

De ondertekende

Naam:

Hierna te noemen: ik.

#### Artikel 1

Op \_ - \_ - 20\_ ga ik (naam) de uitdaging aan om mij voor de periode van drie aaneengesloten dagen te onthouden van het middelgebruik, gedrag of medium dat ongezond voor mij is.

#### Artikel 2

Het middel, gedrag of medium waarvan ik mij de genoemde periode zal onthouden is ...

#### Artikel 3

Aan het einde van iedere dag zal ik de vragenlijst 'afkicken van' naar waarheid invullen. Aan het einde van de derde dag zal ik deze drie lijsten verwerken tot een kort en bondig verslag.

#### Artikel 4

Ik lever na afronding van de uitdaging het in Artikel 3 genoemde verslag in bij mijn mentor /jeugdleader. Ik ben bereid om desgevraagd toelichting te geven omtrent mijn ervaringen aangaande de in deze overeenkomst beschreven uitdaging.

De overeenkomst is gemaakt te:

Handtekening deelnemer:

# Doe reLEGS

## Werkblad 6.3.B.2

### Opdracht bij 'Het Experiment'

Onthoud je drie dagen van het gedrag, het middel of het medium dat ongezond voor je is en waar je toch moeilijk zonder kan. Houd tijdens deze dagen de vragenlijsten bij, die je gekregen hebt en verwerk deze informatie op een A4-tje, dat je inlevert bij je mentor of jeugdleider. In ruil daarvoor ontvang je een presentje. Op het A4-tje dat je bij je mentor of jeugdleider inlevert moet je in ieder geval schrijven over de volgende dingen:

1. Hoe moeilijk vond je het je te onthouden van het middel, gedrag of medium waar je moeilijk zonder kunt?
2. Hoe voelde jij je?
3. Wat deed je als je erg veel zin had je belofte van onthouding te breken?
4. Waren er dingen die je nu wel deed, die je anders niet doet? Waren er dingen die je anders wel deed en die je nu niet doet?
5. Vond je het op de derde dag juist moeilijker of makkelijker worden?
6. Hoe denk je je in de toekomst ook te kunnen onthouden van dit gedrag?
  - a. Wil je je vanaf nu blijvend onthouden van dit middel, gedrag of medium? Waarom wel I niet?

Afkicken van ...	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Hoeveel uur had je vandaag 'over' nu je afkickt?			
Hoe heb je je vrije tijd besteed?			
Hoe voel je je vergeleken met normaal? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ben je sneller boos?</li> <li>- Voel je je alleen?</li> <li>- Voel je je depri?</li> <li>- Voel je je rusteloos?</li> <li>- Verveel je je?</li> </ul>			
Zoek je iets anders om te doen?			
Wat deed je als je zin had in middel/medium/gedrag?			
Ontmoet je je familie meer?			
Ontmoet je je vrienden meer?			
Beweeg je meer?			
Ga je meer naar buiten?			
Hoe ging het vandaag?	<input type="radio"/> Goed <input type="radio"/> Wennen <input type="radio"/> Vervelend <input type="radio"/> Ik werd gek!	<input type="radio"/> Goed <input type="radio"/> Wennen <input type="radio"/> Vervelend <input type="radio"/> Ik werd gek!	<input type="radio"/> Goed <input type="radio"/> Wennen <input type="radio"/> Vervelend <input type="radio"/> Ik werd gek!

## 6.3.C Streepjes zeggen niks

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren beseffen dat iedereen wel eens een probleem heeft. Je bent niet de enige.
- B. Jongeren weten dat ze moeten praten als ze een probleem hebben
- C. Jongeren weten waar ze terecht kunnen met hun probleem

### Materialen:

- Infoblad 6.3.C; werkblad 6.3.C

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Je leest een aantal situaties voor die bij jou uit balans kunnen brengen, iedere jongere gaat turven, met pen/potlood een streepje zetten als je dit in je eigen leven ook meegemaakt hebt doe je dat bij de kolom wel. Als je dit niet in je eigen leven hebt meegemaakt zet je een streepje bij niet. Rustig achter elkaar onderstaande lijst voorlezen, zonder openbrekingen, zonder commentaar. Van de groep stilte en concentratie eisen; alleen maar streepjes zetten, meer niet. Snapt een leerling de vraag niet mag hij deze op eigenwijze interpreteren. Als de vraagstellingen bij hen van toepassing zijn dan is het meestal helder en duidelijk.

Voorbeeld: *'Je gaat iedere week naar de sportschool om een gespierd lichaam te krijgen.'* Misschien ga je wel naar de sportschool maar dat doe je niet om een gespierd lichaam te krijgen. Waar zet je dan je streepje? Sommige jongeren zetten een streepje bij 'niet' omdat ze de vraagstellen horen in de zin van het gespierde lichaam. Sommige jongeren zetten een streepje bij 'wel' omdat ze de vraagstelling horen als dat ze elke week naar de sportschool gaan. Beide is correct.

### Afronding:

"Iedereen heeft wel een of meer dingen herkend, iedereen heeft wel eens een probleem. Je bent niet gek als je een probleem hebt, je bent wel gek als je er mee blijft rondlopen want dan blijft het jouw probleem! Zorg dat je er over praat met iemand die je vertrouwd of maak gebruik van Doe reLEGS"

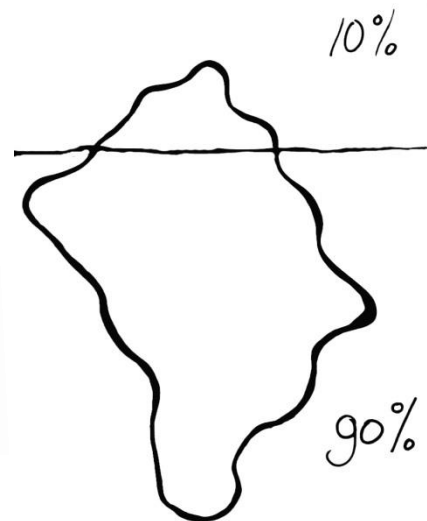
### Aandachtspunten:

Doe deze werkvorm alleen als het veilig is om te doen. Het is een erg confronterende werkvorm. Lees de koppies van de jongeren als je de lijst voorleest. Dit kan erg dichtbij komen en heftige emoties oproepen. Laat ruimte voor jongeren om dit voor zichzelf te houden. Ga niet klassikaal persoonlijke dingen bespreken. Geef bij het invullen van de evaluatie formulieren aan, dat als ze een vraag hebben, persoonlijk of voor iemand anders, hier op het formulier de ruimte voor hebben.

# Doe reLEGS

## Werkblad 6.3.C

NIET	
WEL	



Zo meteen worden er zinnen voor gelezen die met jou te maken kunnen hebben.  
Bijvoorbeeld: *“Je gaat elke week sporten om een gespierd lichaam te krijgen.”* Als dat zo is, zet je een streepje bij **WEL**. Als het niet zo is zet je een streepje bij **NIET**.

## Infoblad 6.3c

Misschien herken je het...

- Als je pijn en verdriet hebt, of hebt gehad over rotopmerkingen over je uiterlijk: lang-kort dik-dun-mager-sproeten-bril-beugel
- Als je belachelijk gemaakt bent omdat je niet de juiste kleren aan had, verkeerde schoenen, fout kapsel
- Als je op school gepest bent of niet naar school durfde
- Als je appjes krijgt waarin ze je belachelijk maken (cyberpesten)
- Als ze vaak tegen je zeggen dat je stom bent, dat je toch niks kunt, dat het nooit wat zal worden met jou
- Als tegen jou gezegd is dat je slecht bent
- Als je onzeker bent of bang bent dat je fouten maakt
- Als mensen verhuisd zijn en je ze nog steeds mist
- Als je getreiterd bent, niet begrepen door leerkrachten
- Als je je vaak alleen voelt
- Als je thuis te maken hebt met ernstige ziekte
- Als een goede vriend of familielid is overleden
- Als iemand van wie je houdt je afwees en geen tijd voor je had
- Als je wel eens het gevoel hebt dat je er veel beter niet had kunnen zijn...
- Als ze thuis meer van je verwachten dan je waar kunt maken en je dus voortdurend onder druk staat van te hoge verwachtingen.
- Als je gediscrimineerd bent of wordt om je huidskleur
- Voor de meisjes: als je uitgescholden bent voor hoer of slet
- Voor de jongens: als ze je homo noemen of genoemd hebben
- Als je van dichtbij te maken hebt gehad met alcohol-drugs problematiek
- Als je ouders gescheiden zijn
- Als je weet dat je eigenlijk moet stoppen met iets wat slecht voor je is maar dat lukt niet
- Als je je niet veilig voelt thuis omdat er veel ruzie is of er gevochten wordt
- Als je op een rotmanier met seks te maken hebt gehad
- Als je van dichtbij te maken hebt gehad met moord of zelfmoord
- Als je zelf wel eens overwogen hebt een eind te maken aan je leven
- Als je je thuis niet voelt begrepen
- Als je moeite hebt met je kenmerk (bijvoorbeeld: adhd, dyslectisch, etc.)



## 6.3.D Je blijft waardevol

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren beseffen dat problemen en verkeerde keuzes invloed op hen hebben.
- B. Jongeren weten dat ze ondanks deze invloed toch een waardevol persoon blijven

### Materialen:

- Een nep briefje van € 500,- of een echt briefje van €10,- / €20,- / € 50,- .

### Tijdsduur:

- 10 minuten

### Instructies:

Laat aan de jongeren het briefje zien en vraag: (stel dat dit een echt briefje is) wie wil dit briefje van€ ... ,- hebben? (waarschijnlijk de meeste jongeren)

Verkreukel het briefje en vraag wie het nu nog wel hebben (nog steeds de meeste jongeren)

Vraag aan de jongeren: 'Stel je voor dat ik dit briefje door een plas modder haal of door een verse hondendrol, wie wil dit briefje dan nog hebben?' Nog steeds zullen er jongeren aangeven dat ze het briefje willen hebben. Laat een van de jongeren uitleggen waarom hij/zij het briefje nog steeds wil hebben. (het is nog steeds waardevol, je moet het alleen ff schoonmaken. Dit briefje blijft € ... ,- waard omdat het zo gemaakt is. Leg op dit moment de clou uit: Wat er ook met je gebeurt, jij blijft een waardevol persoon! Ook al voel jij je vertrapt of door de stront gehaald. Je blijft waardevol want zo ben je gemaakt!

### Aandachtspunten:

Lees de 'koppies' bij het doen van deze werkvorm. Soms komt dit erg binnen bij leerlingen waar dit een issue is op het moment dat je deze werkvorm doet. Geef leerlingen de ruimte om hun emoties een plek te geven en ga er niet plenair op in. Dit is een korte duidelijke werkvorm waarmee je het punt van herstel heel goed kunt neerzetten.

## 6.3.E Wij zijn er voor jou (www.doe-reLEGS.nl)

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren weten waar ze terecht kunnen als ze in de knoei zitten of vragen hebben.

### Materialen:

- Evt. computerlokaal, filmpje doe reLEGS ([https://www.youtube.com/watch?v=PmAVuqAxZ\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=PmAVuqAxZ_k))

### Tijdsduur:

- 5 minuten

### Instructies:

Terwille heeft speciaal voor leerlingen de website [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl) ontwikkeld. Een website met leuke blogs, verhaaltjes, quizjes en interessante en grappige filmpjes. Elke leerling met vragen op het gebied van verslaving, zelfbeeld of seksualiteit kan vrijblijvend en anoniem terecht op [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl).

Leerlingen hebben soms meer nodig dan een antwoord op hun vraag. Bijvoorbeeld als ze onzeker zijn over hun lichaam, willen weten wat de effecten van hun drinkgedrag kunnen zijn, of het best lastig vinden om nee te zeggen tegen hun vrienden.

Op [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl) kunnen zij anoniem chatten of whatsappen met een jongerenwerker van Terwille. Dit kan over verschillende onderwerpen, zoals mediagebruik, middelengebruik, seksualiteit, weerbaarheid of over zaken als onzekerheid, doorslaan in lijnen, gamen, blowende vrienden en groepsdruk. De website [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl) sluit goed aan bij de behoeftes van leerlingen: ze willen graag informatie zoeken en/of in contact zijn op een moment dat het hen past, vanaf een vertrouwde plek of anoniem.

“We willen er graag voor je zijn! Als je vragen hebt over dingen die je niet (goed) kunt bespreken met een volwassene maar je wilt er wel graag antwoord op. Of je wilt stoppen met het gebruik van middelen of je hebt een vraag hierover dan kun je die stellen op [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl). Hier zitten jongerenwerkers die graag even de tijd voor je willen nemen. JE kunt ze mailen, bellen of via WhatsApp een berichtje sturen. Of download de kosteloze app in de Appstore of Google Play store”

Laat het filmpje zien. Als het goed is hebben de leerlingen de kennisquiz vooraf op school al gemaakt.

### Aandachtspunt:

De website [www.doe-reLEGS.nl](http://www.doe-reLEGS.nl) sluit aan bij de belevingswereld van leerlingen en nodigt uit om in gesprek te gaan. Wanneer een jongere het lastig vindt om zelfstandig de website te bezoeken kun je de website samen met de leerling bezoeken en het eerste contact zoeken via mail, WhatsApp of de chat. Geen vraag is te gek. Een jongerenwerker van Terwille zal, afhankelijk van de vraag, contact opnemen met de leerling. De diverse contactmogelijkheden zijn zo ingericht dat er op een laagdrempelige manier interventies worden gedaan.

## 6.4.A Evaluatie

### Doel van de activiteit:

- A. Jongeren evalueren de tweedaagse training
- B. Jongeren krijgen de gelegenheid met iemand door te praten over de verschillende thema's

### Materialen:

- Werkblad 6.5.A

### Instructies:

Deel de formulieren uit en laat de jongeren ze invullen.

### Afronding:

Haal de formulieren op en bekijk of alles wat ingevuld moet worden is ingevuld

### Aandachtspunt:

Als een jongeren ingevuld heeft dat hij/zij wil door praten over een bepaald thema check altijd even goed of de jongere het doel bewust heeft ingevuld. Geef daarbij aan dat wij in actie komen nu hij/zij dit heeft ingevuld. Als een jongeren ingevuld heeft met de trainer of doe-reLEGS.nl wil door kletsen zorg dat deze jongeren even blijft plakken zodat je hem of haar kunt spreken. Motiveer eventueel om zelfstandig na doe-reLEGS.nl te gaan of kijk wat er nodig is. Zie 6.3.E.

# Doe reLEGS

## Werkblad 4.5.A Evaluatieformulier

<b>School:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Naam Trainer:</b>	
	Ik ben	<input type="checkbox"/> een jongen <input type="checkbox"/> een meisje.	Ik ben	..... jaar	
<b>1 = helemaal oneens en 4 = helemaal eens</b>					
Ik weet nu meer over hoe jongeren zich ontwikkelen.				1 2 3 4	
Ik ben me er meer bewust van hoe ik zelf met media om ga (tijd/welke).				1 2 3 4	
Deze training maakt me (nog) sterker in mijn keuzes voor wat betreft mediagebruik.				1 2 3 4	
Ik weet nu meer over de risico's van deze onderwerpen:				roken	1 2 3 4
				drugs	1 2 3 4
				alcohol	1 2 3 4
				pesten	1 2 3 4
				gamen	1 2 3 4
eten				1 2 3 4	
Ik ben meer gaan nadenken over bewust keuzes maken.				1 2 3 4	
Deze training maakt me (nog) sterker in mijn keuzes voor wat betreft <u>roken</u> en/of <u>blowen</u> en/of <u>alcohol</u> en/of <u>gamen</u> .				1 2 3 4	
Deze training maakt me (nog) sterker in mijn keuzes op het gebied van seksualiteit.				1 2 3 4	
Ik denk dat ik nu gemakkelijker NEE kan zeggen als het gaat om risicogedrag.				1 2 3 4	
Ik denk dat ik nog eens een keer ga kijken op doe-reLEGS.nl				1 2 3 4	
Als ik meer wil weten over alcohol, drugs en/of seksualiteit, dan zou ik met die vragen naar doe-relegs.nl gaan				1 2 3 4	
De trainer was enthousiast en dat heeft hij/zij goed overgebracht op mij.				1 2 3 4	
Ik durfde alles te zeggen en ik heb me op mijn gemak gevoeld tijdens deze training.				1 2 3 4	
Ik weet bij wie ik terecht kan, als ik in de knoei zit (buiten reLEGS).				1 2 3 4	
Ik zou hogere cijfers kunnen halen door me anders te gedragen.				Ja Nee	

<b>Ik vond deze module:</b>	<b>1=suf, 2=gaat wel, 3=leerzaam, 4=waardevol</b>
Module 1 Imago	1 2 3 4
Module 2 Vriendschappen	1 2 3 4
Module 3 Media	1 2 3 4
Module 4 Risicogedrag	1 2 3 4
Module 5 Seksualiteit	1 2 3 4
Module 6 Weerbaarheid	1 2 3 4
IK ZOU NOG WEL OVER BEPAALDE ONDERWERPEN WILLEN DOOR PRATEN	
<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, namelijk met: mentor/vertrouwenspersoon/trainer reLEGS. Mijn naam is: _____ <small>(doorhalen wat niet van toepassing is)</small>	

## Literatuurlijst

Blanken, 2012

Blanken, C., Glijsen, M., Garenfeld, W., te Paske, I., van Piere, M. (2012). *Psychiatrie voor SPH*. Amsterdam: Reed Business Education.

CBS, 2015. Opgehaald op 22 april 2017.

<http://www.kidsenjongeren.nl/wp-content/uploads/2015/11/CBSjongerenoversocialemedia.pdf>

CJN, 2016. Opgehaald op 22 april 2017.

[file:///C:/Users/gaiaa/OneDrive/Afbeeldingen/jgz-richtlijn seksuele ontwikkeling 0-19 jaar de samenvatting-def.pdf](file:///C:/Users/gaiaa/OneDrive/Afbeeldingen/jgz-richtlijn_seksuele Ontwikkeling_0-19_jaar_de_samenvatting-def.pdf)

Gezondleven, z.d. Opgehaald op 20 mei.

<https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/seksuele-gezondheid/cijfers-en-feiten-seksuele-gezondheid/risicogroepen-voor>

GGD, 2015. Opgehaald op 20 mei.

<https://ggd.groningen.nl/onderzoek/gezondheidsprofiel/jeugdgezondheidsonderzoek-2015>

Mens en samenleving, 2011. Opgehaald op 20 mei.

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/62606-negatief-zelfbeeld-oorzaken-gevolgen-en-behandeling.html>

IVO, 2008. Opgehaald op 22 april 2017.

[https://www.researchgate.net/profile/Antonius\\_Van\\_Rooij/publication/280492141\\_Factsheet\\_Monitor\\_Internet\\_en\\_Jongeren\\_Videogames\\_en\\_Nederlandse\\_jongeren\\_Monitor\\_Internet\\_and\\_Youth\\_Video\\_games\\_and\\_Dutch\\_Youth/links/55b7588b08aed621de045c25/Factsheet-Monitor-Internet-en-Jongeren-Videogames-en-Nederlandse-jongeren-Monitor-Internet-and-Youth-Video-games-and-Dutch-Youth.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonius_Van_Rooij/publication/280492141_Factsheet_Monitor_Internet_en_Jongeren_Videogames_en_Nederlandse_jongeren_Monitor_Internet_and_Youth_Video_games_and_Dutch_Youth/links/55b7588b08aed621de045c25/Factsheet-Monitor-Internet-en-Jongeren-Videogames-en-Nederlandse-jongeren-Monitor-Internet-and-Youth-Video-games-and-Dutch-Youth.pdf)

Jolles, 2017.

[Jolles, J. \(2017\). \*Het tienerbrein\*. Amsterdam: Amsterdam University Press.](http://www.jolles.nl)

McIlhaney, 2011

[McIlhaney, S. \(2011\). \*Verstrikt. Hoenderloo\*: Novapres](http://www.mclhaney.nl)

Nelis, 2017.

Nelis, H., van Sark, Y. (2017). *Puberbrein binnenstebuiten* (16<sup>de</sup> druk) . Utrecht: Kosmos Uitgeverij.

NJI, 2013. Opgehaald op 22 april 2017.

<http://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Media-risicos-voor-kinderen.pdf>

Rigter, 2015

Rigter, J., van Hintum, M. (2015). *Ontwikkelingspsychopathologie* (3<sup>de</sup> druk). Bussum: Uitgeverij Coutinho.

# Doe reLEGS

Roos, 2011.

Roos, S., van Dinther, M. (2011). *Preventie in de hulp- en dienstverlening* (3<sup>de</sup> druk). Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Seks onder de 25, z.d. Opgehaald 19 juni 2017.

[http://seksonderje25e.nl/files/uploads/Seks%20onder%2025%202017%20samenvatting%20\(2\).pdf](http://seksonderje25e.nl/files/uploads/Seks%20onder%2025%202017%20samenvatting%20(2).pdf)