



KR8!

VOOR JONGEREN





INHOUD

Dit is KR8!	4
Gezondheid	8
Veiligheid	14
Geld & administratie	20
Wonen	26
Familie & gezin	32
Werken & leren	38
Vrienden & vrije tijd	44
Maatschappij & cultuur	50
KR8!-meter	56
KR8!-cirkel	58
Stel dat... ..	60
Notities	62

DIT IS KR8!

WAAROM KR8!?

KR8! helpt je bij het ontdekken van je eigen kracht: de dingen waar jij goed in bent én energie van krijgt. KR8! helpt je in de begeleiding die je krijgt om na te denken over je toekomst. Waar wil je heen? We hopen dat KR8! je helpt om met meer vertrouwen naar de toekomst te kijken.

VOOR WIE IS KR8!?

KR8! is bedoeld voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar. Samen met je begeleider ga je op zoek naar hoe jij je toekomst ziet.

VAN WIE IS KR8!?

KR8! is en blijft van jou. Je deelt je antwoorden met je begeleider, maar je bent niet verplicht om alles te laten lezen. Als je begeleider bijvoorbeeld graag een kopie wil maken van een pagina, bepaal jij of je dat wilt of niet. Samen kan je hierover afspraken maken.

WAAROVER GAAT KR8?

KR8! gaat over de 8 zaken die je op orde moet hebben om zelfstandig te kunnen leven:

1. Gezondheid
2. Veiligheid
3. Geld & administratie
4. Wonen
5. Familie & gezin
6. Werken & leren
7. Vrienden & vrije tijd
8. Maatschappij & cultuur

HOE GEBRUIK JE KR8?!

Je gebruikt KR8! in de gesprekken met je begeleider. Je begint bij het thema van jouw keuze, en gaat aan de slag met de vragen, stellingen en opdrachten. Je kunt jezelf hiermee toetsen. Wat vind ik belangrijk? Waar sta ik nu en waar wil ik naartoe? Je begeleider kan doorvragen op je antwoorden, maar jij kunt je begeleider ook om meer uitleg vragen. Tussendoor is er ruimte om aantekeningen te maken. In elk thema vind je een aantal vaste rubrieken terug.



KR8!-METER

De KR8-meter is een vraag die je kunt beantwoorden met een cijfer van 0 tot 10. Elk thema heeft zo'n vraag. Het gaat hier om jouw mening, bijvoorbeeld:

Hoe zelfstandig ben jij?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet zelfstandig

Zelfstandig

Omcirkel het cijfer dat je het best bij jezelf vindt passen. Neem je antwoord over op de KR8!-meter op pagina 40 van deze brochure. Dan krijg je een beeld van hoe krachtig jij je voelt. Je ziet ook meteen waarover je minder tevreden bent. Vervolgens kun je met je begeleider bespreken waar je in de begeleiding graag aan wilt werken.

CHECK IT OUT!

Bij Check it out! staan enkele meerkeuzevragen. Er is maar één goed antwoord mogelijk. Ben je verbaasd over het antwoord? Zoek naar meer informatie op internet of vraag je begeleider om extra info.

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Iedereen leeft vanuit de waarden die voor hem belangrijk zijn. Waarden zeggen iets over je motieven en je idealen. Over waarom je dingen wel of niet doet. Ze hebben invloed op de keuzes die je maakt. Je bent je niet altijd bewust van je waarden. Daarom dagen we je bij elk thema uit om even stil te staan bij de waarden die voor jou belangrijk zijn. Hoe beïnvloeden deze waarden jouw keuzes?

OPDRACHT

Hier kun je aan de slag met een opdracht! Bij één opdracht heb je internet nodig.

VRAGEN

Bij elk thema dagen we je uit stil te staan bij een aantal vragen.

KR8!-CIRKEL

Wie helpt je of waar kan je terecht? Vul de namen van mensen die voor jou belangrijk zijn aan op je KR8!-cirkel. Die vindt je op pagina 58 in dit boekje.

IK ZOU GRAAG

Hier kun je aankruisen wat je in de toekomst zou willen. Deze wensen helpen je bij het vaststellen van de doelen in de begeleiding. Wil je alles wel wat op het lijstje staat? Probeer dan te kiezen wat voor jou het belangrijkste is.

INTERNETTIP

Bij elk thema staat een interessante tip op internet voor jou. Alle sites zijn speciaal voor jongeren gemaakt en zijn betrouwbaar.

KR8!-PLAN

Bij elk thema vind je enkele vragen over hoe het nu loopt, wie je kan helpen en welke richting je wil uitgaan. Zo kan je voor elk thema ontdekken waar je sterk in bent.

GEZ OND HEID



Een gezonde levensstijl vraagt om gezond eten, voldoende bewegen, een dag- en nachtritme. Kortom: hoe zorg je goed voor jezelf? En wat doe je als je ziek bent of je je minder lekker in je vel voelt?

KR8!-METER

Hoe gezond leef jij?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet gezond

Gezond

CHECK IT OUT!

Wat is voor het lichaam de belangrijkste maaltijd van de dag?

- Ontbijt Middageten Avondeten

Waar of niet waar? Blowen op jonge leeftijd kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

- Waar Niet waar

Hoeveel uur slaap heeft een jongere gemiddeld nodig om fit te blijven?

- 6 uur 8 uur 10 uur

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden die jij het belangrijkste vindt om je gelukkig te voelen.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Tevredenheid Stabiliteit

Optimisme Verwerking

Winnen Vrijheid Ontspanning

Betrokkenheid Veiligheid

Rust Leefbaarheid Zelfvertrouwen

Herstel Controle

Overgave Gelijkwaardigheid

.....

Antwoorden: Ontbijt, Waar, 8 uur

WIE BEN JIJ?

Beschrijf hieronder jezelf aan de hand van 3 positieve woorden.

VRAGEN

Wat doe jij om gezond te blijven?

Hoe kijk je naar drugs en alcohol?

Wat is er belangrijk om je goed te voelen bij je huisarts?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Wie belt je huisarts of tandarts voor een afspraak?

Wie zorgt ervoor dat je buiten komt, sport of beweegt?

Als je je niet goed voelt, met wie zou je daar eerst over praten?

IK ZOU GRAAG

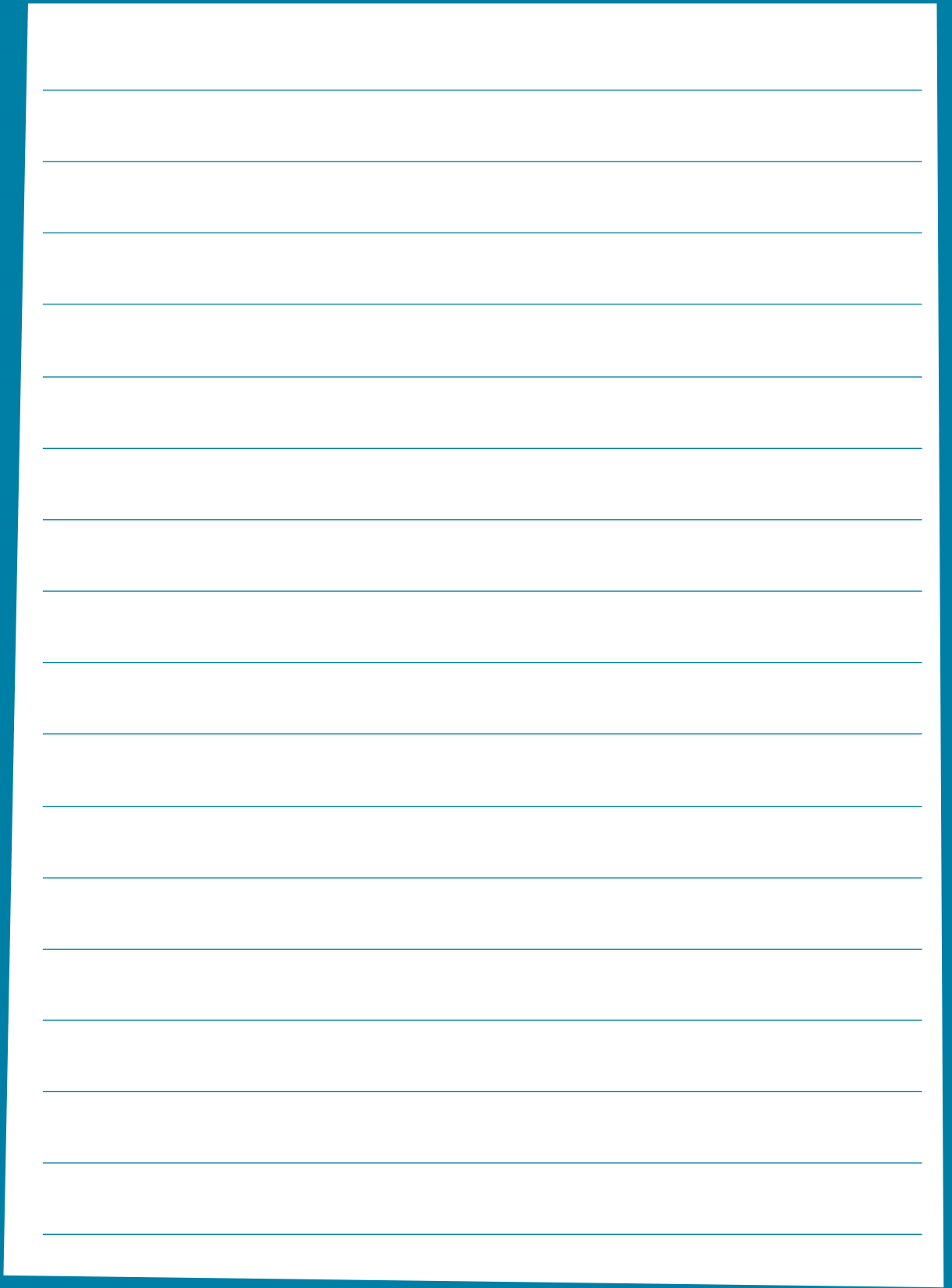
Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... tevreden zijn met mijn uiterlijk
- ... me fitter voelen
- ... vaker sporten
- ... gezonder eten
- ... lekker in mijn vel zitten
- ... goed kunnen slapen
- ... rust in mijn hoofd hebben
- ... mezelf beschermen tegen vervelende gedachten
- ... beter om leren gaan met nare gevoelens
- ... goed met medicijnen leren omgaan
- ... minder drinken
- ... minder blowen
- ... minder drugs gebruiken
- ... minder gamen
- ... minder afhankelijk zijn
- ... mijn gezondheid verbeteren
- ... een fijne huisarts vinden
- ... naar de tandarts gaan
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Op zoek naar advies over jouw alcoholgebruik?
Doe de test op www.druglijn.be/test-jezelf!



The image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The paper is centered on a background that is split into two colors: a teal color at the top and an orange color at the bottom.

VEILIGHEID

Veiligheid gaat over drank- en druggebruik, seks, spijbelen, weglopen, geweld en illegaliteit. Kortom: wat jouw leven op een vervelende manier kan beïnvloeden. Soms maak je zelf een onveilige keuze, soms brengen anderen jou in gevaar.

KR8!-METER

Hoe veilig voel jij je

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet veilig

Veilig

CHECK IT OUT!

Welk telefoonnummer bel je best als je de politie dringend nodig hebt?

101 900 911

Hoeveel jongeren tussen 15 en 21 jaar hebben al anticonceptie (condoom, pil...) gebruikt?

40% 58% 72%

Hoeveel meisjes geven aan seksueel aangeraakt te zijn zonder dat ze dat willen?

5% 13% 25%

Antwoorden: 101, 58%, 25%

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden die jij belangrijk vindt voor je veiligheid.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Betrokkenheid

Acceptatie *Eer*

Vertrouwen *Rechtvaardigheid*

Openheid *Eerlijkheid* *Vrijheid*

Grenzen respecteren *Gezien worden* *Waardering*

Respect *Trouw* *Vrede* *Gezondheid*

Erbij horen *Plezier*

Gelijkwaardigheid

VEILIGHEID VOOR JOU

Beschrijf een situatie waarin jij je onveilig voelt of hebt gevoeld. Hoe ga je hiermee om?

VRAGEN

Heb je zelf wel eens iets gedaan waar je spijt van hebt?

Wat kun je doen bij pesten?

Wat is er nodig om je veiliger te voelen?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Na een fuif probeerde iemand je te overvallen. Aan wie wil je dit het eerste vertellen?
Je zag een ongeluk gebeuren. Je kon de mensen helpen en belde de hulpdiensten.
Nadien ben je nog erg overstuur. Wie kan je tot rust brengen?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... mezelf kennen
- ... nee kunnen zeggen
- ... meer weten over veilig vrijen
- ... een betrouwbaar iemand kennen
- ... een veilige relatie hebben
- ... minder alcohol of drugs gebruiken
- ... iemand kennen die me beschermt
- ... minder vaak op straat zijn
- ... ergens anders wonen
- ... mijn eigen keuzes kunnen maken
- ... mijn agressie beheersen
- ... dingen uit het verleden vergeten
- ... aangifte doen van iets wat mij overkomen is
- ... beter weten wat wel/niet van de wet mag
- ... zaken met justitie afhandelen
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Meer weten over pesten, veilig internetten, seksualiteit of grensoverschrijdend gedrag bij jongeren? Dan kan je terecht op deze sites!

www.praatoverpesten.be

www.clicksafe.be

www.sensoa.be

www.stoptienerpooiers.be

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

A sheet of white lined paper with 20 horizontal blue lines, set against a yellow background. The lines are evenly spaced and run across the width of the paper. The paper is slightly tilted to the right.

GELD & ADMINI STRATIE



Sommige mensen voelen zich rijk, ook al hebben ze weinig geld. Anderen verdienen veel, maar komen toch elke maand geld te kort. Hoe blijf je uit de geldproblemen? Geld en administratie gaan niet alleen over hoeveel je verdient, maar ook over hoe je met je geld omgaat.

KR8!-METER

Hoe ga jij om met geld?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slecht

Uitstekend

CHECK IT OUT!

Is een ziekteverzekering verplicht in België?

Ja Nee

Hoeveel van je maandinkomen kan je best maximaal besteden aan huishuur?

1/3 1/4 1/2

Hoeveel bedraagt het leefloon van een alleenstaande per maand?

€ 900 € 1.100 € 1.500

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden die jij het belangrijkste vindt.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Vrijheid

Rust Ontspanning

Mijn eigen gang gaan

Rijkdom Avontuur

Uitdaging

Orde Eerlijkheid Integriteit

Controle Balans Zekerheid

Overzicht

Status Plezier Erbij horen

Zelfcontrole

Succes Roem

Onafhankelijkheid

.....

Antwoorden: Ja, 1/3, € 900

WAAR GEEF JIJ JE GELD AAN UIT?

Schat in hoeveel jij per maand uitgeeft als je alleen zou wonen.

Uitgaven	Mijn uitgaven	Opmerkingen
<i>Vaste kosten</i>		
Huur	€	
Gas & elektriciteit	€	
Water	€	
Telefoon, televisie & internet	€	
Brandverzekering	€	
Familiale verzekering	€	
Autoverzekering	€	
Autobelasting	€	
Bijdrage ziekenfonds	€	
Vakbondsbijdrage	€	
Sparen	€	
<i>Variabele kosten</i>		
Eten & drinken	€	
Huishoudproducten	€	
Verzorgingsproducten	€	
Kledij	€	
Was, schoonmaak & strijk	€	
Dokterskosten & medicatie	€	
Lidgeld (sportclub, fitness, bib...)	€	
Kranten & tijdschriften	€	
Uitgaan	€	
Vervoer	€	
Sigaretten	€	
Kapper	€	
Totaal	€	

VRAGEN

Hoeveel zou jij graag verdienen per maand?

Je krijgt onverwacht €200. Wat zou je ermee doen?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Wie vraag je hulp bij het nakijken van je belastingsbrief?

Je bankkaart is kwijt of gestolen. Wie vraag je om je even uit de nood te helpen?

Je had een waterlek en moet €1300 betalen. Dit bedrag heb je niet. Wie bel je hierover?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... meer geld verdienen
- ... officiële brieven beter kunnen begrijpen
- ... mijn administratie beter kunnen bijhouden
- ... leren sparen
- ... mijn schulden afbetalen
- ... goed met geld leren omgaan
- ... leren hoe ik goedkoop aan dingen kan komen
- ... geld lenen
- ... beter leren lezen en schrijven
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Je rekeningen altijd op orde?

Check www.budgetplanner.be & www.allesovercenten.be!

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

A sheet of white lined paper with horizontal blue lines, set against a red background. The paper is oriented vertically and contains 20 evenly spaced horizontal lines.

WO NEN

Wil je graag alleen gaan wonen? Voor de inrichting van je studio, appartement of huis heb je spullen nodig. Ook bij het runnen van je eigen huishouden komt heel wat kijken. Koken en poetsen, maar ook je eigen was doen.

KR8!-METER

Hoe zelfstandig ben jij?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet zelfstandig

Zelfstandig

CHECK IT OUT!

Wat betaal je gemiddeld per maand voor een éénslaapkamerappartement in Vlaanderen?

€450 €550 €650

Wat is de gemiddelde leeftijd van jongeren die alleen gaan wonen?

19 jaar 21 jaar 27 jaar

Waar of niet waar. Eén op vijf jongeren doen aan cohousing of groepswonen.

Waar Niet waar

Antwoorden: € 550, 27 jaar, Waar



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden aan die jij voor je eigen studio of huis het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- | | | |
|----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <i>Verbondenheid</i> | <i>Veiligheid</i> | <i>Rust</i> |
| | <i>Opnieuw beginnen</i> | |
| <i>Comfort</i> | | |
| <i>Plezier</i> | <i>Gezelligheid</i> | <i>Orde</i> |
| | <i>Bescherming</i> | <i>Thuis</i> |
| <i>Controle</i> | | <i>Verantwoordelijkheid</i> |
| | <i>Uitdaging</i> | <i>Liefde</i> |
| <i>Warmte</i> | <i>Onafhankelijkheid</i> | <i>Gemak</i> |
| | | <i>Overvloed</i> |
| <i>Respect</i> | <i>Bereikbaarheid</i> | |

RICHT JE EIGEN KAMER IN

Het is fijn om een eigen plek te hebben. Voor de inrichting van je kamer of huis heb je straks spullen nodig. Wat heb jij nog nodig en hoe kom je eraan?

VRAGEN

Hoe vaak poets je zelf je kamer?

Stel dat je kan samenwonen met een bekende Belg. Wie zou je dan kiezen en waarom?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Wie neem je mee wanneer je een woning gaat bekijken of een contract moet tekenen?

Wie zou je mee helpen verhuizen?

Wie poetst er nu bij jullie in huis? Wie ruimt je kamer op?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... een kamer voor mezelf hebben
- ... spullen kopen voor mijn kamer
- ... in een andere plaats wonen
- ... leren koken
- ... weten wat gezond eten is
- ... vaker schoonmaken
- ... meer rust hebben
- ... meer ritme hebben
- ... een tuin
- ... een huisdier
- ... waslabels begrijpen
- ... leren reizen met het openbaar vervoer
- ... met iemand samenwonen
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Zoek je info over zelfstandig begeleid wonen?
Dan kan je terecht op www.jac.be.

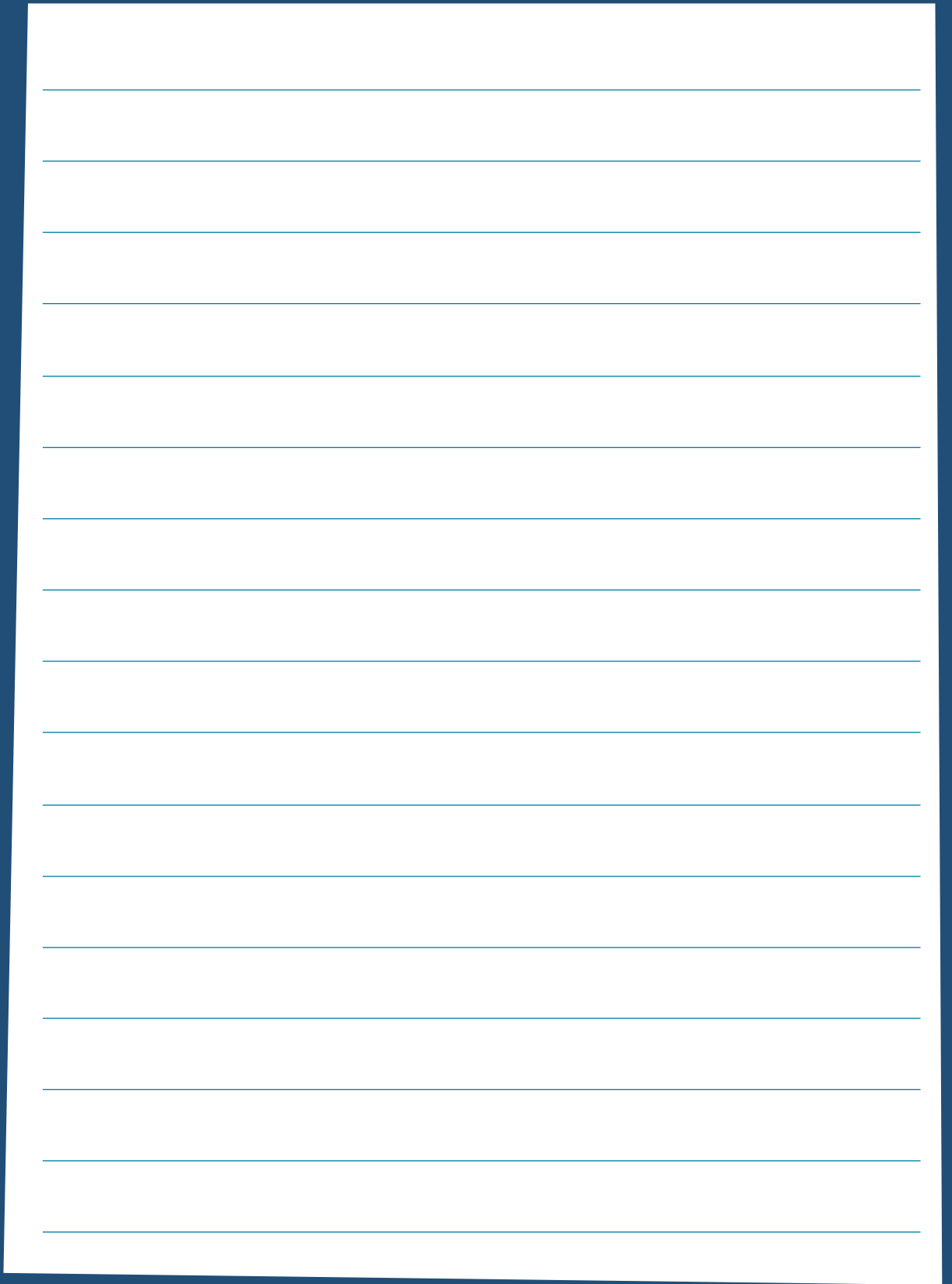
Heb je een smartphone? Download dan de app Hey Day
in de App Store. De app helpt je als je alleen gaat wonen.



KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?



FAMI LIE & GEZIN



Dit thema gaat over je familie: je ouders, je (pleeg)gezin, je (pleeg)broers of (pleeg)zussen. Misschien heb je zelf al een partner en/of kinderen. Iedereen die voor jou belangrijk is, komt aan bod.

KR8!-METER

Hoe gelukkig ben jij bij je thuis?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet gelukkig

Gelukkig

CHECK IT OUT!

Hoeveel kinderen en jongeren wonen in een instelling in Vlaanderen?

3.557 4.781 6.507

Wat is de gemiddelde leeftijd om een eerste kind te krijgen?

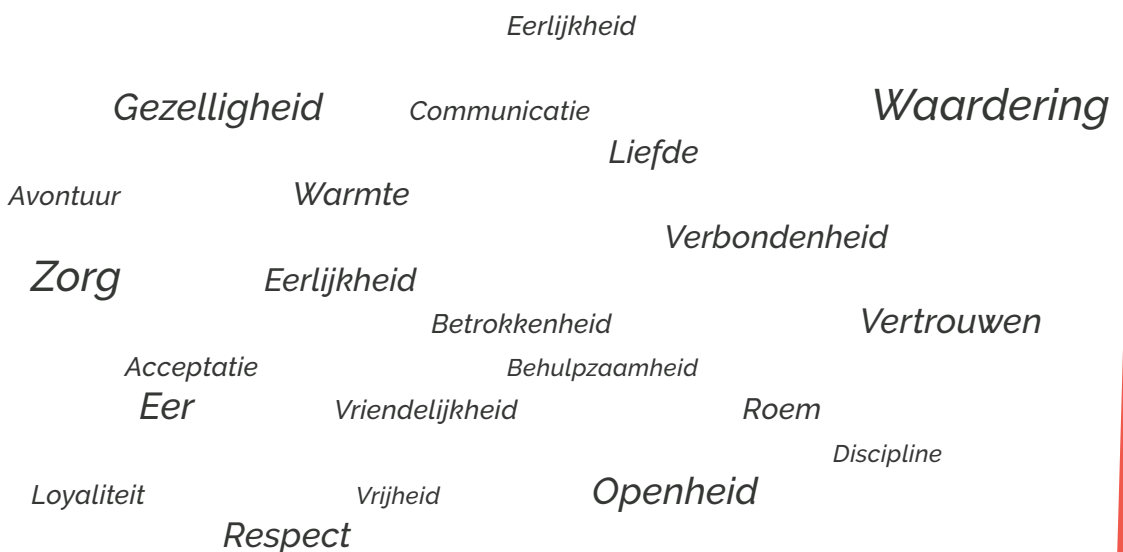
22,7 jaar 24,3 jaar 27,8 jaar

Hoeveel % gezinnen in Vlaanderen zijn éénoudergezinnen?

12% 25% 33%

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

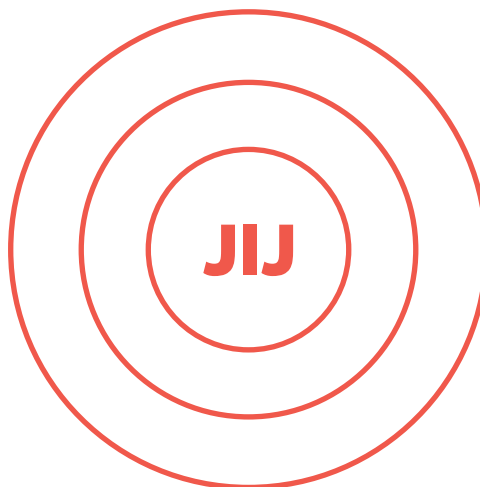
Omcirkel 5 waarden aan die jij voor je partner, (pleeg)gezin het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.



Antwoorden: 6.507, 27,8 jaar, 25%

WIE STAAT WAAR?

Hiernaast staan rondjes en jij staat in het midden. Welke mensen staan er om jou heen? Schrijf de namen op van mensen die het dichtste bij je staan in de eerste cirkel. Schrijf namen van mensen die verder van je afstaan, in de tweede of derde cirkel.



VRAGEN

Hoe ziet jouw ideale partner eruit?

Een goede mama of papa zijn, wat betekent dat voor jou?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Met wie in je ruimere familie heb je een goede band?

Met wie van je gezin of familie zou je het contact willen herstellen?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... een lieve partner hebben
- ... zelf mijn partner kiezen
- ... me geaccepteerd voelen
- ... iemand hebben die naar me luistert
- ... contact hebben met mijn vader en/of moeder
- ... contact hebben met een ander familielid
- ... zelfstandiger zijn
- ... op een andere manier met mijn ouders omgaan
- ... mijn gevoelens naar mijn ouders uiten
- ... leren praten met mijn ouders
- ... minder beïnvloedbaar zijn
- ... mijn kind kunnen ontmoeten
- ... mijn eigen keuzes kunnen maken
- ... mijn familie respecteren
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Wil je een keer anoniem praten of chatten over hoe je je voelt?

Kijk dan op www.awel.be of bel naar 102!

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

A sheet of white lined paper with 20 horizontal blue lines, set against a red background. The paper is slightly tilted and occupies most of the frame.

WERK EN & LEREN

Veel mensen vinden het lastig om werk te vinden. Soms omdat ze niet de juiste opleiding hebben, soms omdat hun droomjob niet haalbaar lijkt. Hoe vind je een fijne job die past bij jouw kwaliteiten?

KR8!-METER

Hoe schat jij je kansen in op de arbeidsmarkt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laag

Hoog

CHECK IT OUT!

Waar of niet waar? Werkgevers checken de sociale media van sollicitanten.

- Waar Niet waar

Stoppen meer jongens of meisjes vroegtijdig met school?

- Jongens Meisjes

Hoeveel mensen gaan met plezier naar hun werk?

- <20% 50% >60%

Antwoorden: Waar, Jongens, <20%

OPEN

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden aan die jij voor je studies of je werk het belangrijkste vindt.
Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Ontwikkeling

Samenwerken

Ritme

Zelfstandigheid

Verantwoordelijkheid

Talentgericht

Doelgerichtheid

Presteren

Humor

Zelfwaardering

Zorgzaamheid

Rijkdom

Motivatie

Status

Overvloed

Zingeving

Structuur

Onafhankelijkheid

.....

WIE BEN JIJ OP HET INTERNET?

Google je eigen naam. Klik op de resultaten, ook de afbeeldingen. Wat vind je terug?

VRAGEN

Waar ben je goed in en wat vind je leuk om te doen?

Wat is jouw droomjob en waarom?

Wat mag je (nieuwe) werkgever wel of niet over je weten?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Wie is het meeste benieuwd naar je schoolresultaten?

Je moet voor de eerste keer gaan solliciteren. Wie kan je de beste tips geven?

Je wil een opleiding starten, maar bent er nog niet uit wat voor jou het beste past/ Wie neem je meer naar infomomenten en kan je mee helpen kiezen?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... weten waar ik goed in ben
- ... weten welke opleiding bij mij past
- ... vaker op school zijn
- ... leren solliciteren
- ... een baan vinden
- ... leren doorzetten als het tegenzit
- ... leren om mijn huiswerk te maken
- ... mijn dag beter indelen
- ... vaker op tijd komen
- ... beter omgaan met anderen
- ... een diploma halen
- ... weten wat ik leuk vind
- ... een zinvolle dagbesteding hebben
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Welke opleiding of job past helemaal bij jou!
Ontdek het op www.onderwijskiezer.be of www.gostarters.be!

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

A white sheet of lined paper with horizontal blue lines, set against an orange background. The paper is slightly tilted and occupies most of the upper and middle portions of the page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the paper.

VRIEN DEN & VRIJE TIJD

Niemand wil eenzaam zijn. Of je nu jong bent of oud, ieder mens heeft behoefte aan vriendschap, liefde en ontspanning. Hoe zit het met jouw vrienden en wat doe jij in je vrije tijd?

KR8!-METER

Hoe tevreden ben jij met de vrienden die je hebt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet tevreden

Gelukkig

CHECK IT OUT!

Hoeveel % van de jongeren kampt met slaapgebrek door gebruik van media?

15% 30% 50%

Hoeveel uur per dag zijn jongeren gemiddeld online?

2,5 uur 4 uur 6 uur

Hoeveel % van de jongeren beweegt te weinig?

23% 67% 97%

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden aan die jij voor je vrienden en hobby's het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.



Antwoorden: 50%, 2,5 uur, 97%

CAN YOU FIX IT?

Beschrijf een situatie waarin je ruzie had onder vrienden? Hoe heb je dit opgelost?

VRAGEN

Bij wie voel jij je het meest op je gemak?

Wat betekent vriendschap voor jou?

Hoe onderhoud jij je netwerk?

Wat doe je als je je verveelt?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Deze avond heb je zin om een film te gaan zien? Wie neem je mee?

Je verveelt je te pletter? Wie helpt je uit de nood?

Je wil naar de fitness gaan maar niet alleen. Wie overtuig je om mee te gaan?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken?

Voeg jouw doel dan toe!

- ... een beste vriend(in) hebben
- ... ergens bijhoren
- ... tijd doorbrengen met mijn vrienden
- ... vaker online zijn
- ... iets hebben om naar uit te kijken
- ... leren goede beslissingen te nemen
- ... weten wie ik kan vertrouwen
- ... minder verlegen zijn
- ... vrienden hebben die een goede invloed op me hebben
- ... ruzies willen bijleggen
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Meer weten over jongeren en vrije tijd?

Check www.jongerengids.be!

KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

MAATS CHAPP IJ & CU LTUUR

Iedereen zoekt op een bepaald moment naar zijn plek in de samenleving. Je afkomst is daarbij belangrijk maar je moet vooral uitvinden wat het leven voor jou zinvol maakt. En wat zijn je normen en waarden eigenlijk?

KR8!-METER

Hoe verbonden voel jij je met je omgeving?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet verbonden

Verbonden

CHECK IT OUT!

Waar of niet waar? Iemand discrimineren is in België verboden.

- Waar* *Niet waar*

Hoeveel % van de jongeren gaat wekelijks naar een kerk?

- 2%* *7%* *15%*

Zowel mannen als vrouwen mogen trouwen met de partner van zijn of haar keuze.

- Waar* *Niet waar*

Antwoorden: Waar, 2%, Waar



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden aan die jij het belangrijkste vindt als het gaat over je afkomst en en verbinding met anderen. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- Recht*
 - Religie*
 - Vrijheid*
 - Liefde*
 - Familie*
 - Zelfstandigheid*
 - Spiritualiteit*
 - Veiligheid*
 - Eigen taal spreken*
 - Erbij horen*
 - God*
 - Nuttig zijn*
 - Aandacht*
 - Onafhankelijkheid*
 - Tolerantie*
 - Eer*
 - Zingeving*
 - Respect*
 - Creativiteit*
 - Vrede*
 - Vertrouwen*
-

IK REIS NAAR DE TOEKOMST...

Wat neem je uit jouw cultuur mee naar je toekomst? Denk bijvoorbeeld aan bepaalde feestdagen, tradities, rituelen of andere dingen waar je trots op bent of die belangrijk zijn. Schrijf of teken hieronder alles wat je in ieder geval mee wilt nemen.

VRAGEN

Kun je op dit moment je eigen keuzes in je leven maken?

Aan welke tradities hecht jij waarde? Waarom?

Waar kom jij 's morgens je bed voor uit?

KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Niets zit mee de laatste dagen. Wie is je grote voorbeeld om je aan op te trekken?

Met wie deel jij dezelfde tradities?

Met wie wil jij de feestdagen vieren?

IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw doel dan toe!

- ... ergens bijhoren
- ... meer weten over mijn afkomst
- ... ruimte hebben voor mijn eigen tradities
- ... anderen beter begrijpen
- ... nuttig zijn voor anderen
- ... meer met mijn geloof doen
- ... op de hoogte zijn van het wereldnieuws
- ... mijn eigen keuzes maken
- ... mijn familie respecteren
- ... eerlijk naar mezelf toe zijn
- ... belangrijke feesten vieren
- ... weten wie ik ben
- ... iets anders:.....



INTERNETTIP

Zin om iets leuks te doen vanavond?

Check www.uitinvlaanderen.be!

KR8!-PLAN

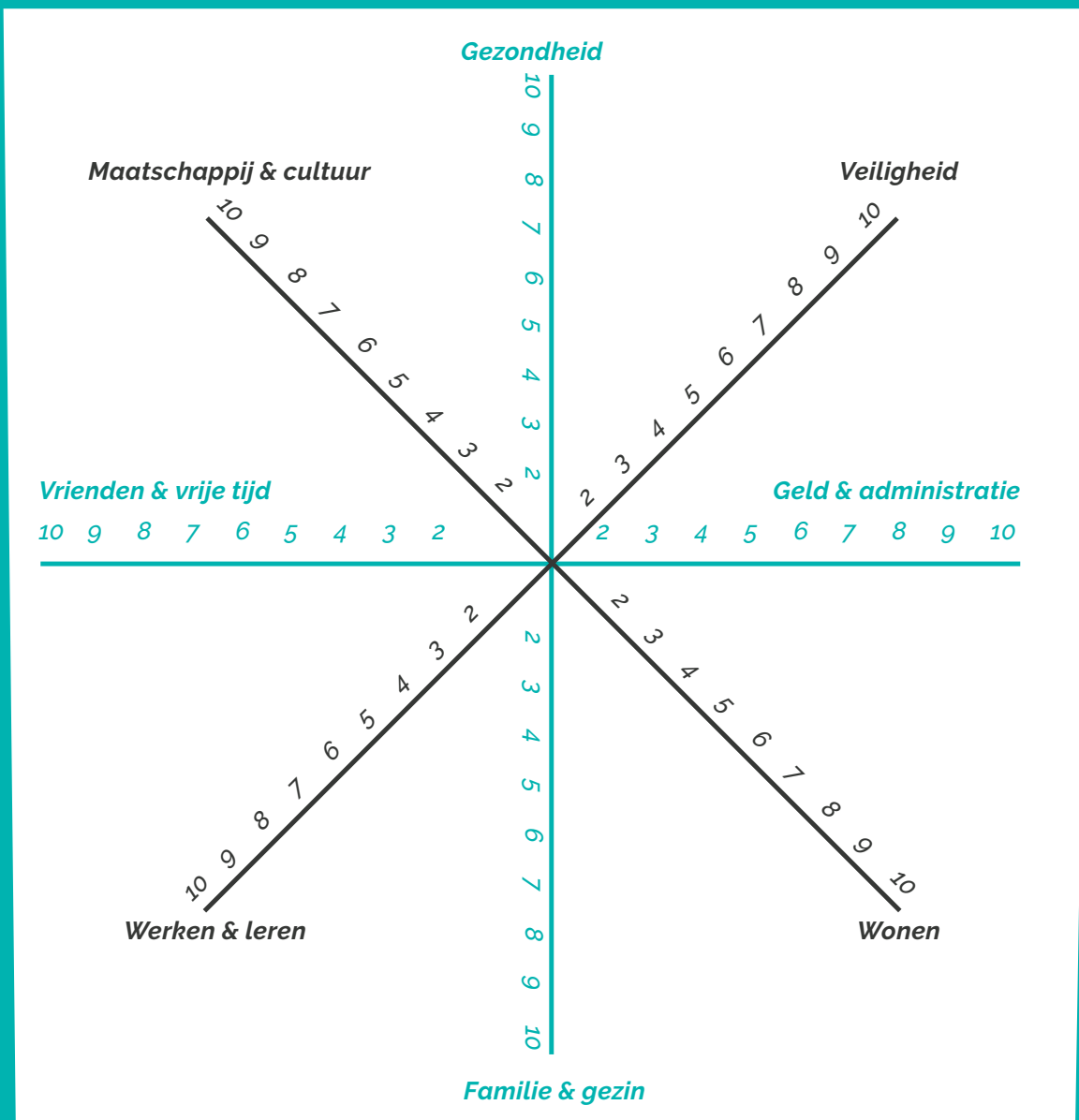
Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

A sheet of white lined paper with horizontal blue lines, set against a pink background. The paper is slightly tilted and occupies most of the frame. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.

KR8! MET ER

Vul hieronder je antwoorden van de KR8-meter in. Heb je alle 8 vragen beantwoord? Verbind de lijnen dan met elkaar en er ontstaat een web. Wat valt je op?







8!
MARKEL

**GELD &
ADMINI
STRATIE**

**FAMI
LIE &
GEZIN**

**WERK
EN &
LEREN**

**VEI
LIG
HEID**

STEL DAT...

Je bent vijf jaar ouder. Hoe ziet je leven er nu uit? Woon je alleen, werk je of ga je naar school? Met wie heb je nog contact? Wat doe je in je vrije tijd? Heb je een partner of een gezin?



GEEF JE MENING!

Wat vind jij van KR8!? Scan de QR-code* hieronder en laat ons weten wat er nog beter kan!



*Kan je de QR-code niet scannen? Surf dan naar <https://bit.ly/2AXt14W>

Deze bundel is een bewerking van KR8!, eigendom van ©movisie kennis en aanpak van maatschappelijke vraagstukken door Pleegzorg Provincie Antwerpen met ondersteuning van Jeugdhulp. Je kan deze bundel ook downloaden via www.vlaanderen.be/publicaties.



Opgroeien 

Vlaanderen is kansrijk opgroeien

