

# Werkboek

## 'Het is mijn leven'



**Welzijn Lelystad**  
verbinden & versterken

## Het is mijn leven

Een werkboek voor jongeren die zelf willen kiezen in hun leven.

Vul dit werkboek in met mensen die je vertrouwt, bespreek het met mensen die om je geven.

Er zijn veel ideeën nodig. Wees niet bang om rare dingen te zeggen. Als je iets bedenkt, zeg het dan gewoon!

Het werkboek gaat stap voor stap:

Stap 1: ontdek samen met anderen wat je wilt en niet wilt

Stap 2: maak een plan met anderen voor de toekomst

Stap 3: voer met de anderen je plan uit

Vergroten toekomstperspectief Roma jongeren Lelystad  
Misha van der Woude jeugdpreventiewerker praktijkonderwijs  
Januari 2014

Bron: 2004: Nederlands Instituut Zorg en Welzijn (NIZW) / Landelijk KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (LKNG), Utrecht.

## Maar eerst gaat het over kiezen:

### Kiezen:

#### Kleine dingen

Een mens kiest de hele dag. Dat begint al bij het wakker worden:

*Zal ik me nog even omdraaien?*

*Trek ik mijn nieuwe kleren aan?*

*Zal ik eens iets anders eten als ontbijt?*

Het zijn kleine keuzes, maar de dag zit er vol mee. Het kan goed gaan, maar ook fout:

Is het een ramp als iemand in zo'n geval geen handige keuze maakt?

Nee, hij denkt gewoon: volgende keer beter.

#### Grote keuzes

Soms staat iemand voor een keuze die zijn leven kan veranderen:

*Zal ik naar een andere school gaan?*

*Ik wil verder leren, maar welke opleiding kan, en wil ik gaan doen?*

*Zal ik gaan trouwen met mijn vriend(in)?*

Het zijn grote keuzes, met grote gevolgen. Want als een kleine keuze misgaat, denkt iemand: volgende keer beter. Maar bij een grote keuze komt er niet zo snel een volgende keer. Grote dingen kiest iemand dus niet zomaar. Ze gaan immers over zijn/haar **toekomst**. Door middel van dit werkboek ga je leren om op een slimme manier grote keuzes te maken.

#### Je toekomst kies je zelf, maar niet alleen

Iedereen wil zelf de baas zijn over zijn leven. Over de kleine dingen en grote dingen.

Over de grote dingen gaan veel mensen eerst praten met anderen. Bijvoorbeeld vrienden, ouders, familie, meester of juf die zij vertrouwen. Ze laten anderen **meedenken**.

Ze blijven zelf de baas, maar gebruiken het hoofd en hart van hun meedenkers. Dat kun jij ook doen! Dit werkboek vertelt, stap voor stap, hoe dat gaat.

## Stap 1: Wat wil ik en wat wil ik niet?

In deze stap ga je uitzoeken wat je belangrijk vindt in je leven. Er komen straks allemaal vragen: over jezelf, over wat je leuk vindt, waar je goed in bent, en nog een heleboel meer. De vragen helpen je uitvinden wat je wilt in het leven: bijvoorbeeld wat voor werk je later wilt gaan doen, hoe je wilt gaan wonen – noem maar op. De vragen helpen om zelf een toekomst te kiezen.

### Meedenkers

Veel mensen praten met anderen voordat ze grote dingen in hun leven beslissen. Ze laten de anderen **meedenken**. Ook voor jou is het handig om gebruik te maken van meedenkers. Het moeten mensen zijn die je goed kennen (en om je geven). Bijvoorbeeld vrienden, familie, iemand op school. Omdat ze je kennen en aan jouw kant staan brengen ze je op goede ideeën, je mag zelf beslissen of je iets met deze ideeën wilt doen! Meedenken is niet voor jou beslissen!

### Wie worden je meedenkers?

Het is heel belangrijk wie je vraagt als meedenkers. Je gaat samen met hen denken, en ook samen met hen werken aan je toekomstplannen. Het moeten dus mensen zijn die je zoiezo vertrouwt. Binnen het maken en bespreken van dit werkboek is er, naast je zelf gekozen meedenkers, voor gekozen om ook met jouw ouder(s)/verzorger(s) in gesprek te gaan over jouw toekomstplannen. Dit doen we een aantal keren per schooljaar. Voor het gesprek met je ouders bespreken wij wat jij aan je ouders wil vertellen over jouw toekomstplannen.

Beantwoord daarom de volgende vragen:

#### Wie horen er bij mij?

- Wie staat het dichtst bij mij van mijn familie? Bij wie woon ik?


- Wie staat het dichtst bij mij van mijn vrienden?


- Wie staat het dichtst bij mij van mijn meesters en juffen op school / begeleider sportclub etc?


- Met wie doe ik dingen?


- Wie vertrouw ik helemaal?


- Met wie praat ik?


- Wie vraag ik om hulp?


- Met wie breng ik de meeste tijd door?


- Welke mensen kennen mij het best?


## Met je meedenkers aan de slag

Vertel je meedenkers dat je een werkboek hebt waarmee je aan de slag gaat met het maken van een plan voor je toekomst. Als je dit moeilijk vindt, vraag dan iemand hierbij te helpen (bijvoorbeeld degene waarmee jij op school aan de slag gaat met dit werkboek). Vraag je meedenkers of zij met jou het werkboek willen bekijken en mee willen denken over jouw ingevulde antwoorden.

## Leuk en niet leuk

### Wat zijn mijn sterke punten

- Waar ben ik goed in?


- Wat vind ik leuk aan mezelf?


- Waar ben ik echt trots op?


- Waar krijg ik complimenten voor?


- Waar bedanken mensen mij voor?


## Wat vind ik plezierig? Wat doe ik het liefst?

- Wat vind ik leuk om te doen? Thuis, op school, als activiteit of gewoon voor de lol?


- Waar ben ik het liefst mee bezig? In de buurt, in de stad, op vakantie?


- Wat vind ik mooi? Welke films, muziek? Wat nog meer?


- Wat lust ik graag?


- Heb ik hobby's? Spaar ik dingen?


- Heb ik wel eens iets gedaan dat ik erg leuk vond?


## Wat vind ik niet fijn?

- Wat vind ik niet leuk om te doen?


- Welke dingen vind ik niet mooi?


- Welke mensen wil ik niet om mij heen hebben?


- Wat eet ik niet graag?


- Heb ik wel eens iets gedaan dat ik vreselijk vond, en dat ik nooit meer wil doen?


- Heb ik wel eens iets meegemaakt dat ik vreselijk vond, en nooit meer wil meemaken?




## Mijn doordeweekse dag: Hoe gaat het nu, van maandag tot en met vrijdag?

### 's Morgen vroeg

- Hoe laat sta ik op? En wat doe ik dan? Ontbijt ik en zijn er mensen om mij heen?


- Hoe laat ga ik naar school? Hoe kom ik daar?


### Mijn dagelijkse bezigheden

- Wat voor school bezoek ik?


- Ik kom binnen, en dan?


- Met wie ga ik om op school? Heb ik de hele dag mensen om mij heen?


### Weer thuis

- Wat doe ik als ik thuiskom uit school? Wat doe ik de rest van de middag/avond?


## Wat zou een waardeloze doordeweekse dag zijn?

### 's Morgens vroeg

- Wat vind ik een waardeloos begin van de dag?


- Is er een plek waar ik echt niet wil zijn? Zijn er mensen die echt uit mijn buurt moeten blijven?


### Mijn dagelijkse bezigheden

- Hoe ziet een waardeloze dag op school eruit? Wat maakt mij boos, bang, verdrietig?


- Wat vind ik helmaal niet leuk om te doen?


- Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?


- Welke mensen moeten uit mijn buurt blijven?


## Weer thuis

- Wat vind ik echt waardeloos thuiskomen?


- Wat wil ik absoluut niet gaan doen?


- Welke mensen moeten uit mijn buurt blijven?


- Wat zou een rot avond zijn?


## Mijn ideale doordeweekse dag

*Je mag nu dromen. Bedenk wat je het allerfijnst zou vinden. Je mag alles verzinnen. Niets is te gek!*

### 's Morgens vroeg

- Wat zou een geweldig begin van de dag zijn? Als ik het mocht zeggen, hoe zou het dan gaan? Waar zou ik wonen? En met wie?


- Waar word ik blij van?


- En als er mensen om mij heen zijn, hoe moeten zij zich gedragen? Wat moeten ze doen of juist niet doen?


### Mijn dagelijkse bezigheden

- Wat zou ik echt fantastisch vinden om te doen? Als ik het mocht zeggen, hoe zou het dan gaan? Nu en later


- Als er mensen om mij heen zijn, hoe moeten zij zich gedragen? Wat moeten ze doen of juist niet doen?


## Weer thuis

- Wat zou mijn mooiste thuiskomst zijn? Als ik het mocht zeggen, wat zou ik dan doen?


- En 's avonds, wat doe ik dan het liefste? Met wie?


## Mijn weekend

### Mijn weekend nu

- Hoe laat sta ik op? En wat doe ik dan? Wie is er om mij heen?


- Wat doe ik over dag en 's avonds? Met wie?


### Wat zou echt een waardeloos weekend zijn?

- Wat vind ik een waardeloos begin van de zaterdag en de zondag?


- Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?


- Welke mensen wil ik niet zien? Welke mensen moeten echt uit mijn buurt blijven?


- Wat is een mislukte middag en avond? Wat vind ik helemaal niet leuk om te doen?


## Een geweldig weekend

*Je mag weer dromen. Bedenk wat je het aller-fijnst zou vinden, elk antwoord is goed!!*

- Wat zou een geweldig begin van de dag zijn?


- Als ik het mocht zeggen, hoe zou mijn weekend eruit zien? Waar word ik blij van?


- Zijn er mensen om mij heen? En wat doen die dan?


- Wat zou ik echt fantastisch vinden om de rest van de dag te doen? Hoe zou dat dan gaan? Met wie?


Pak een markeerstift en lees de antwoorden na op alle vragen die er geweest zijn. Stel jezelf de vraag: Wat is echt belangrijk voor mij? Dit kunnen grote en kleine dingen zijn. Streep ook je woeste dromen aan. Je snapt vast dat niet alle dromen uit kunnen komen. Toch zijn ze belangrijk, want ze zeggen iets over jou.

Dit was stap 1. Je hebt bedacht wat je wilt en wat je niet wilt. Door het bespreken van de vragen met je meedenkers (en ouder(s)/verzorger(s)) weet je wat voor jou belangrijk is, waar je van droomt. Je weet dat deze dromen iets over je zeggen. (snappen de kinderen die uitdrukking?)

Tijd om plannen te maken. De volgende stap is stap 2. Hier ga je aan de slag met het maken van een plan voor je toekomst!



## Stap 2 een plan voor de toekomst

In stap 2 ga je een plan maken voor de toekomst, Je weet wat er wel en niet bij je past. Wat belangrijk is, en wat je dromen voor je betekenen. Dit heb je allemaal aangestreept en opgeschreven.

Dit plan gaat over wat nu al kan, en over dingen die later kunnen gebeuren. Dus:

- Een plan voor nu meteen
- Een plan voor gauw
- Een plan voor later

Vul de volgende vragen in, zo ontstaat je plan.

### Het plan: We doen alsof het drie of vier of vijf jaar later is.

*Fantaseer dat je een paar jaar verder bent*

- Waar wil ik later wonen? In wat voor huis, woonplaats? En met wie? Wil ik samenwonen of getrouwd zijn?


- Ik sta op, en dan?


- Hoe ziet mijn ochtend eruit, mijn middag, mijn avond?


- Volg ik een opleiding? Wat voor opleiding?


- Heb ik werk? Wat voor werk?


- Hoe ziet mijn ideale partner eruit? Uiterlijk? Wat moet hij/zij juist wel of niet doen om samen gelukkig te kunnen zijn?


- Wanneer zou ik willen trouwen en kinderen krijgen


- Wat doe ik voor mijn ontspanning?


- Met wie ga ik om?


- Ben ik nog iets vergeten wat heel belangrijk is voor mij?


## Wat zijn tradities en regels in jouw familie?

- Welke taal spreek je thuis?


- Welk vervoermiddel gebruiken jullie?


- Zijn je ouders en grootouders naar school geweest?


- Hebben je ouders en grootouders een baan?


- Op welke leeftijd trouwen je familieleden. Waar gaan ze wonen als ze getrouwd zijn.


- Op welke leeftijd krijgen ze kinderen?


- Zijn er verschillen tussen de tradities in jouw familie en bij families met een andere achtergrond?


Kijk naar de antwoorden op de vorige vragen. Welke dingen zijn anders, vergeleken bij je situatie nu? Streep ze aan met een markeerstift. De aangestreepte dingen zijn de dingen die je wilt veranderen in je leven.

Je hebt een plan voor de toekomst!!!! Neem het door met je meedenkers. Staat alles erin? Past het bij je? Tijd voor stap 3: Actie!!!!

### Stap 3 Actie!!!

Je weet nu wat je wilt veranderen in je leven, Dat gebeurt natuurlijk niet zomaar. Er zal gewerkt moeten worden!

Veranderen gaat langzaam. Denk niet dat alles meteen lukt. Soms is een plan te moeilijk, soms is een droom te mooi. Dat geeft niets. Je bedenkt dan gewoon iets anders, samen met je meedenkers.

De volgende vragen helpen je op weg.

#### Wat helpt mij *nu* op weg?

- Welke eerste stappen moeten worden gezet?


- Wat moet er worden uitgezocht? Wie zoekt dit uit?


- Welke ondersteuning heb ik nodig?


#### Op wie kan ik een beroep doen?

Zijn er, behalve mijn meedenkers, nog andere mensen die kunnen helpen bij de eerste stappen? Bijvoorbeeld mensen die de informatie hebben die je nodig hebt of mensen die je in contact kunnen brengen met mensen die je nodig hebt.


## Wat zou nog wel eens kunnen tegenvallen?

- Wat kan er in de weg staan?


- Is geld een probleem?


- Plaats gebrek? Geen voorzieningen?


- **Wie** kan er in de weg staan?


- Zijn er mensen die niet zullen meewerken?


- Kan ik bepaalde informatie niet krijgen?


Het is belangrijk om nu al te bedenken wat er allemaal tegen kan zitten, je bent dan beter voorbereid op tegenslagen en op de strijd die je moet leveren om te bereiken wat je wilt. Bedenk voor elk probleem een oplossing. Zet de oplossingen bij de vraag 'Wat helpt mij nu op weg?'

**Wat worden de eerste afspraken?**

**Wat kan ik nu meteen doen (en mijn meedenkers)?**

Het is belangrijk dat je meteen iets doet. Liefst vandaag nog, anders morgen


## **Hoe gaat het verder?**

Je hebt nu een plan voor de komende tijd. Daar ga je mee aan het werk. We zullen steeds afspraken maken hoe het verder moet. Samen houden we in de gaten dat de afspraken worden uitgevoerd.

Misschien denk je na een tijdje, ik weet niet of dit wel is wat ik wil. Dat geeft niets. Het plan is niet de baas, jij bent de baas! We bespreken wat je wel wilt en passen het plan aan. Het gaat immers om jouw toekomst!!!

**Je kunt zolang doorgaan met het maken van nieuwe plannen als je wilt, het is nooit af!**