KR8!

VOOR TIENERS

Ontdek je eigen kracht!

Naam:

DENK EENS IN DROOMSCENARIO'S

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

INHOUD

Wonen	6
Veiligheid	8
Vrije tijd en vrienden	10
Identiteit	12
Werken en leren	16
Geld	18
Samenleven	20
Gezondheid	22
KR8!- Meter	24
Wondervraag	25
Mijn KR8! Wens	26
Eigen weetjes	27
Notities	28

Dit = KR8!

Waarom KR8!?

KR8! helpt bij het ontdekken van je eigen kracht: wat zijn dingen waar jij goed in bent én waar je energie van krijgt. KR8! helpt in de begeleiding 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! tiener is bedoeld voor jou als je een tiener bent en begeleiding krijgt.

Van wie is KR8!?

KR8! is van jou.

Waarover gaat KR8!?

KR8! gaat over 8 thema's die belangrijk zijn voor je eigen leven:

1. wonen
2. veiligheid
3. vrije tijd en vrienden
4. identiteit
5. werken en leren
6. geld
7. samenleven

Hoe gebruik ik KR8!?

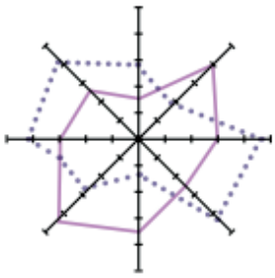
Je begint bij het thema van jouw keuze en gaat aan de slag met de vragen en opdrachten. Je ontdekt dan: wat vind ik belangrijk? Waar sta ik nu en waar wil ik naartoe?

Je kan KR8! bespreken met je begeleider. KR8! kan helpen bij het opstellen van een plan en om te vragen wat je nodig hebt.

KR8!- Meter

De KR8!- Meter is een vraag die je kunt beantwoorden met een cijfer van 0 tot 10. Elk thema heeft een vraag.

Zet een kruisje bij het cijfer dat je het best bij jezelf vindt passen. Neem het antwoord over op de KR8!- Meter op pagina 24 en trek een lijn tussen alle cijfers. Het web laat zien hoe krachtig jij je voelt. Je trekt daarna een stippellijn waar je wilt staan per thema. Dan zie je verschil of juist niet. Waar wil jij aandacht aan geven?



Wat vind jij belangrijk?

Iedereen vind verschillende waarden belangrijk. Waarden zeggen iets over waarom je dingen wel of niet doet. Ze hebben invloed op de keuzes die je maakt. Soms weet je zelf niet goed wat voor jou belangrijk is, het is daarom goed om hier over na te denken. Hoe belangrijk zijn deze waarden voor de keuzes die jij maakt?

Opdracht

Hier kun je aan de slag met een opdracht.
Je mag dit schrijven, maar mag ook op een creatieve manier doen. Bijvoorbeeld tekenen of verven. Misschien is het dan handiger dit op een los blad te doen, vraag je begeleider hiernaar!

Vragen

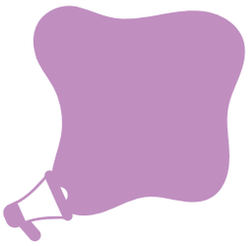
Elk thema heeft vragen. Met wie wil je deze vragen bespreken?

Ik zou graag en ik zou graag leren...

Hier kun je aankruisen wat je in de toekomst zou willen. Deze wensen helpen jou om doelen te stellen. Kan alles er wel op? Kies er bijvoorbeeld 3 uit.

Wist je dat...?

Bij elk thema staat een interessant weetje. Kende jij deze feitjes al? Je kunt hier meer informatie over opzoeken in boeken of op internet. Heb jij zelf ook nog leuke weetjes? Schrijf deze dan op de laatste pagina!



Wonen gaat over de plek waar je woont. Wonen gaat niet alleen over een huis, maar vooral over een thuis: een plek waar jij je veilig en thuis voelt. Een plek waar jij kunt bouwen aan een toekomst. Waar mensen in de buurt wonen waar je graag mee omgaat. Je hele woonomgeving telt hierbij mee. Hoe bevalt wonen jou?

KR8! METER

Hoe tevreden ben je met je woonsituatie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet tevreden — Heel tevreden

HOE WOON JIJ?

Met wie woon je? Woon je in een flat of een huis met een tuin? Heb je een eigen slaapkamer of deel je deze? Kortom, hoe woon jij?

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Warmte Eigen plek Gezelligheid

Zelfstandigheid Verbondenheid Rust

Eigen smaak Comfort Controle Plezier

Thuis Respect Bescherming Schoon

Veiligheid Opnieuw beginnen

.....

VRAGEN

Waar zou jij het liefst willen wonen?

.....

Wat zou het wonen voor jou prettiger maken?

.....

Hoe vaak maak je je kamer schoon?

.....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... een eigen kamer hebben
- ☐ ... spullen kopen voor mijn kamer
- ☐ ... meer rust hebben
- ☐ ... meer ritme hebben
- ☐ ... alleen thuis kunnen zijn
- ☐ ... me veilig voelen
- ☐ ... in een andere plaats wonen
- ☐ ...
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... schoonmaken
- ☐ ... opruimen
- ☐ ... waslabels begrijpen
- ☐ ... reizen met het openbaar vervoer
- ☐ ... koken
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
je niet tegelijkertijd kunt snurken en dromen

Veiligheid gaat over jouw wensen en grenzen. Over respect van en met anderen. Als je je veilig voelt, kun je zijn wie je bent. Jouw veiligheid is een belangrijk recht. Hoe veilig voel jij je? Op de plek waar je woont? Op social media? In contact met mensen met wie je omgaat? Maak werk van jouw veiligheid!

KR8! METER

Hoe veilig voel jij je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet veilig — Heel veilig

VEILIGHEID VOELEN

Wanneer voelde jij je niet veilig of juist wel veilig? Wat gebeurde er? Wie waren er voor je? Hoe reageerde jij? Vertel je verhaal.

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Vrede Gelijkwaardigheid Erbij horen

Acceptatie Grenzen accepteren Eer

Gezien worden Respect Openhied

Thuis Respect Bescherming Schoon

Veiligheid Opnieuw beginnen

.....

VRAGEN

Wat is een plek waar jij jezelf kan zijn?

.....

Bij wie voel jij je veilig?

.....

Wat is het verschil tussen een goed en een slecht geheim?

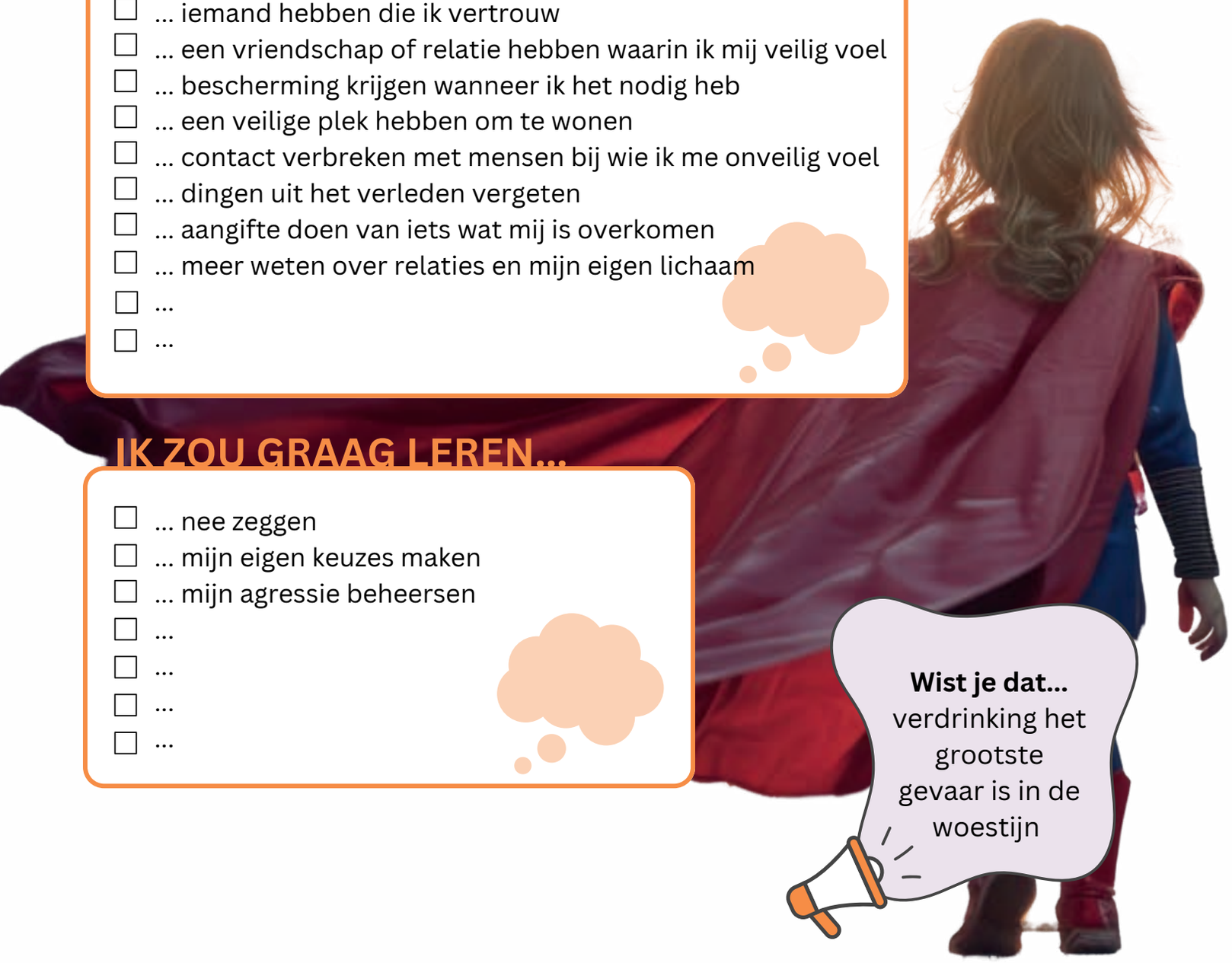
.....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... ontdekken wie ik ben
- ☐ ... iemand hebben die ik vertrouw
- ☐ ... een vriendschap of relatie hebben waarin ik mij veilig voel
- ☐ ... bescherming krijgen wanneer ik het nodig heb
- ☐ ... een veilige plek hebben om te wonen
- ☐ ... contact verbreken met mensen bij wie ik me onveilig voel
- ☐ ... dingen uit het verleden vergeten
- ☐ ... aangifte doen van iets wat mij is overkomen
- ☐ ... meer weten over relaties en mijn eigen lichaam
- ☐ ...
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... nee zeggen
- ☐ ... mijn eigen keuzes maken
- ☐ ... mijn agressie beheersen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...



Wist je dat...
verdrinking het grootste gevaar is in de woestijn

VRIJETIJD & VRIENDEN

Met wie en hoe je je tijd graag besteedt, is voor iedereen anders. De één is graag alleen, een ander is liever met anderen samen. Maar één ding geldt voor ons allemaal: iedereen wil ergens bij horen. Vrienden zijn de mensen bij wie je helemaal jezelf kunt zijn. Iemand die je kunt vertrouwen, waar je op kunt bouwen. Vrije tijd gaat over de dingen die je graag doet, die je energie geven. Denk aan sporten, uitgaan, vrijwilligerswerk, muziek of gamen. Wie en wat doen jou goed?

KR8! METER

Hoe blij ben je met wat je doet in je vrije tijd?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet blij — Heel blij

ENERGIE

Waar krijg jij energie van? En wat kost je juist energie?

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Muziek Spontaniteit Vertrouwen

Eerlijkheid Ergens bij horen Ontspanning

Geluk Plezier Vrijheid

Vertrouwen Cultuur Humor Sport

Avontuur Gastvrijheid Acceptatie

Openheid Veiligheid .....

VRAGEN

Wat betekend vriendschap voor jou?

.....

Wat doe je graag in je vrije tijd?

.....

Kun jij goed samenwerken? Vertel waarom wel of waarom niet.

.....

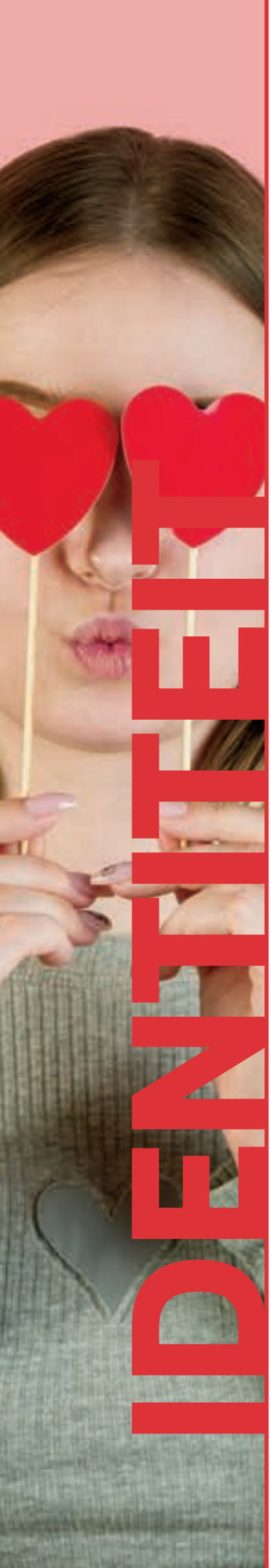
IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... iets goeds doen voor anderen en hen helpen
- ☐ ... beroemd worden
- ☐ ... een beste vriend(in) hebben
- ☐ ... ergens bij horen
- ☐ ... tijd doorbrengen met mijn vrienden
- ☐ ... vaker online zijn
- ☐ ... iets hebben om naar uit te kijken
- ☐ ... sporten
- ☐ ... vrienden hebben die me helpen om goede keuzes te maken
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... een instrument bespelen
- ☐ ... mijn creativiteit gebruiken
- ☐ ... wie ik kan vertrouwen
- ☐ ... ruzies bijleggen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
als je je neus dichtknijpt je niet kan neuriën



IDENTITEIT

Identiteit gaat over wat jou kenmerkt, hoe je naar jezelf kijkt en hoe anderen naar jou kijken. Soms maakt dat onzeker, soms juist trots. Iedereen vindt het belangrijk om zichzelf te kunnen zijn. Om zich te verbinden met anderen. Waar je geboren bent doet ertoe, net als de ervaringen die je hebt opgedaan in je leven. Je zoekt naar manieren om jezelf te uiten. Te kunnen zijn wie je wérkelijk bent. Wat maakt het leven voor jou waardevol?

KR8! METER

Hoe goed ken jij jezelf?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet goed — Heel goed

WIE BEN JIJ?

Waar herkennen mensen jou aan? Hoe zou jij jezelf omschrijven? Je mag dit opschrijven, maar mag ook tekenen of schilderen.

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Recht Eigen taal spreken nuttig zijn

Zelfstandigheid Spiritualiteit God

Aandacht Erbij horen Respect

Liefde Vrijheid Aandacht Verbondenheid

Familie Eer Vrede Religie

Veiligheid Vertrouwen .....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... ergens bij horen
- ☐ ... laten zien wat ik kan
- ☐ ... mijn familie respecteren
- ☐ ... nuttig zijn voor anderen
- ☐ ... meer met mijn geloof doen
- ☐ ... mijn eigen keuzes maken
- ☐ ... eerlijk naar mezelf zijn
- ☐ ... belangrijke feesten vieren
- ☐ ... ruimte hebben voor mijn eigen tradities
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... anderen begrijpen
- ☐ ... mezelf uiten
- ☐ ... mijn eigen keuzes maken
- ☐ ... wie ik ben
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
je in de ochtend langer bent dan in de avond

VRAGEN

Waar kun je heel boos over worden?

.....

Waar word je verdrietig van?

.....

Als iets niet lukt, hoe voel je je dan?

- ☐ Boos
- ☐ Verdrietig
- ☐ Gefrustreerd
- ☐ Teleurgesteld
- ☐ Maak me niet zoveel uit

Als iets niet lukt, wat doe je dan?

- ☐ Ik maak iets kapot
- ☐ Ik ga huilen
- ☐ Ik word boos op mezelf
- ☐ Ik word boos op anderen
- ☐ Ik loop erbij weg
- ☐ Ik blijf het proberen totdat het wel lukt
- ☐ Ik vraag om hulp

Waar word je blij van?

.....

Wat doe je om je beter te voelen?

.....

Wat kunnen wij doen om je beter te laten voelen?

.....

VROEGER DACHT IK DAT MIJN BEPERKINGEN MIJN GRENZEN WAREN

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

WERKEN & LEREN

Leren is meer dan op school zitten, het is jezelf ontwikkelen. Iedereen leert op zijn eigen manier. Je leert door ervaringen op te doen, je hele leven lang. Werken is een mooie manier om wat extra geld te krijgen. Maar werken is meer dan dat. Het is een kans om je talenten in te zetten, om nieuwe vrienden te maken.

KR8! METER

Hoe tevreden ben jij met hoe jij leert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet tevreden — Heel tevreden

WAT WIL JIJ LATER WORDEN?

Weet je al wat je daarvoor nodig hebt, of wat je moet kunnen? Wat kun je nu al doen om je doel te bereiken? Als je het nog niet weet, kijk dan eens naar je hobby's en waar je goed in bent. Wat zou je kunnen doen denk je?

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Lol — Vrienden maken — Eigen geld

Ontwikkeling — Zelfwaardering — Zingeving

Cijfers — Diploma — Rijkdom — Ritme

Huiswerk — Humor — Presteren

Motivatie — .....

VRAGEN

Wat voor werk zou je willen doen?

.....

Waar ben jij goed in?

.....

Hoe leer jij het beste?

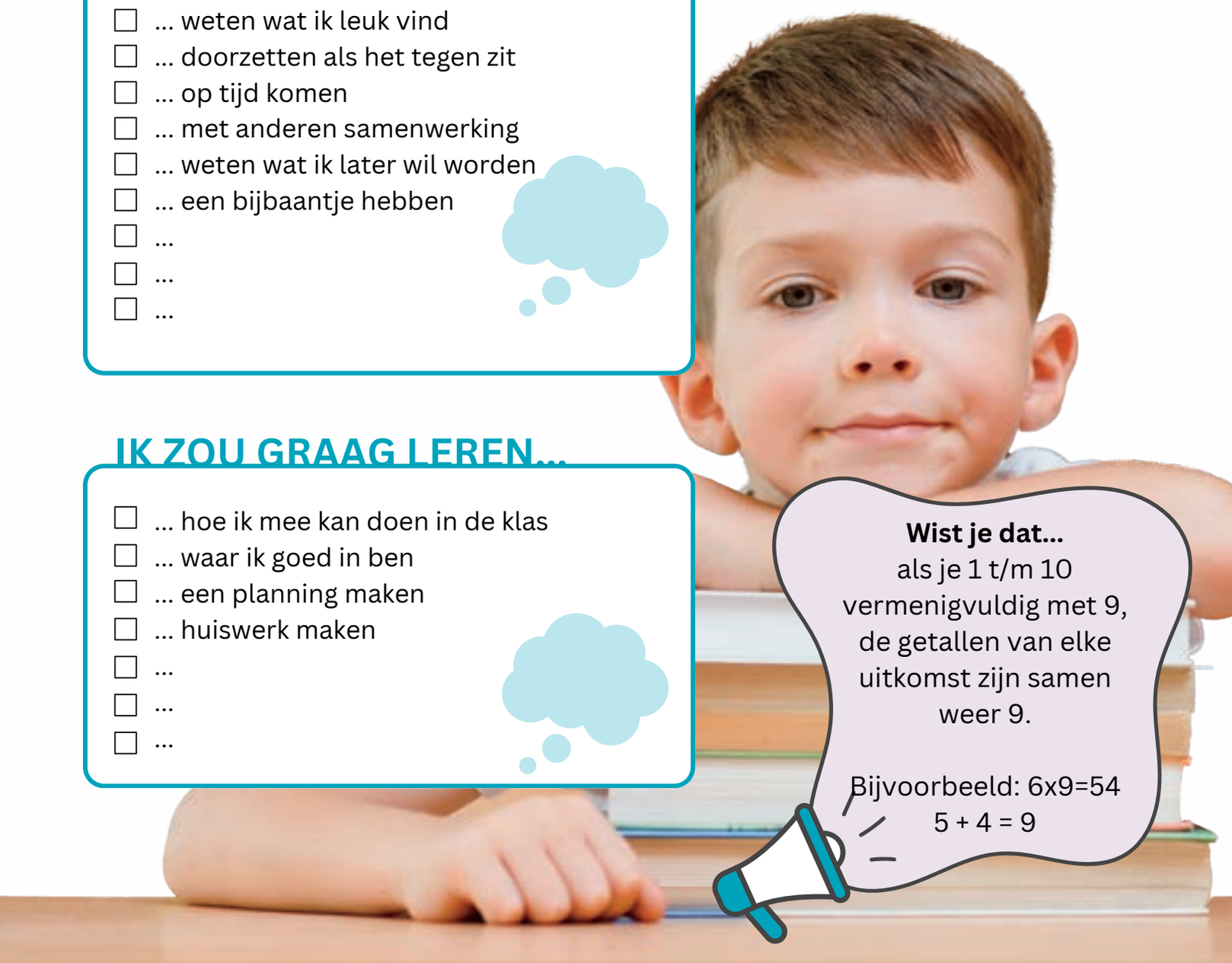
.....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... naar school gaan
- ☐ ... weten wat ik leuk vind
- ☐ ... doorzetten als het tegen zit
- ☐ ... op tijd komen
- ☐ ... met anderen samenwerking
- ☐ ... weten wat ik later wil worden
- ☐ ... een bijbaantje hebben
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... hoe ik mee kan doen in de klas
- ☐ ... waar ik goed in ben
- ☐ ... een planning maken
- ☐ ... huiswerk maken
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...



Wist je dat...
als je 1 t/m 10 vermenigvuldig met 9, de getallen van elke uitkomst zijn samen weer 9.

Bijvoorbeeld: 6x9=54
5 + 4 = 9

Sommige mensen voelen zich rijk, ook al hebben ze weinig geld. Anderen hebben veel geld, maar komen toch elke maand tekort. Dit thema gaat over hoe jij met je geld om gaat, bijvoorbeeld wat je zelf hebt verdiend of hebt gekregen op je verjaardag of wat je krijgt als zak- of kleedgeld. Heb jij een doel met jouw geld?

KR8! METER

Hoe tevreden ben je met je spaargeld?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet tevreden — Heel tevreden

WAAR GEEF JIJ JE GELD AAN UIT?

Inzicht in je geldzaken helpt je om meer geld over te houden, bijvoorbeeld als je aan het sparen bent voor iets leuks! Hoeveel (zak)geld krijg jij en hoeveel geld geef jij uit?

IN **UIT**

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Roem Eigen gang gaan Eigen geld

Zekerheid Goede doelen Overzicht Rust

Status Succes Luxe Balans Sparen

Erbij horen Budget Spullen kopen

Plezier Spullen kopen Vrijheid .....

VRAGEN

Wat is jouw spaardoel?

.....

Waar geef jij je geld aan uit?

.....

Je krijgt onverwachts 100 euro, wat ga je er mee doen?

.....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... zelf geld verdienen
- ☐ ... zakgeld krijgen
- ☐ ... kleedgeld krijgen
- ☐ ... een eigen rekening hebben
- ☐ ... zelf spullen kopen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... met geld om gaan
- ☐ ... hoe ik moet sparen
- ☐ ... geldzaken begrijpen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
bankbiljetten niet van papier, maar van restjes katoen worden gemaakt

Samenleven gaat over alle relaties met mensen. Denk aan je familie, ouders, vrienden, buren en klasgenoten. Het gaat ook over wie jij bent in de samenleving. Met welke groep mensen ga jij om? Woon je in een dorp of in de stad? De mensen met wie jij omgaat hebben invloed op de keuzes die jij maakt. Bijvoorbeeld hoe jij omgaat met de mensen om je heen. Waar voel jij je thuis?

KR8! METER

Hoe thuis voel jij je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet thuis — Heel erg thuis

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Zorg
Eigen taal spreken
Gezelligheid
Betrokkenheid
Warmte
Tijd
Aandacht
Familie
Eer
Openheid
Respect
Liefde
Vrijheid
Eerlijkheid
Acceptatie
Zorgzaamheid
Religie
.....

VRAGEN

Welke tradities of gewoontes vind jij belangrijk?

.....

Op wie kan jij bouwen?

.....

Welke keuzes maak jij zelf?

.....

WIE STAAT WAAR?

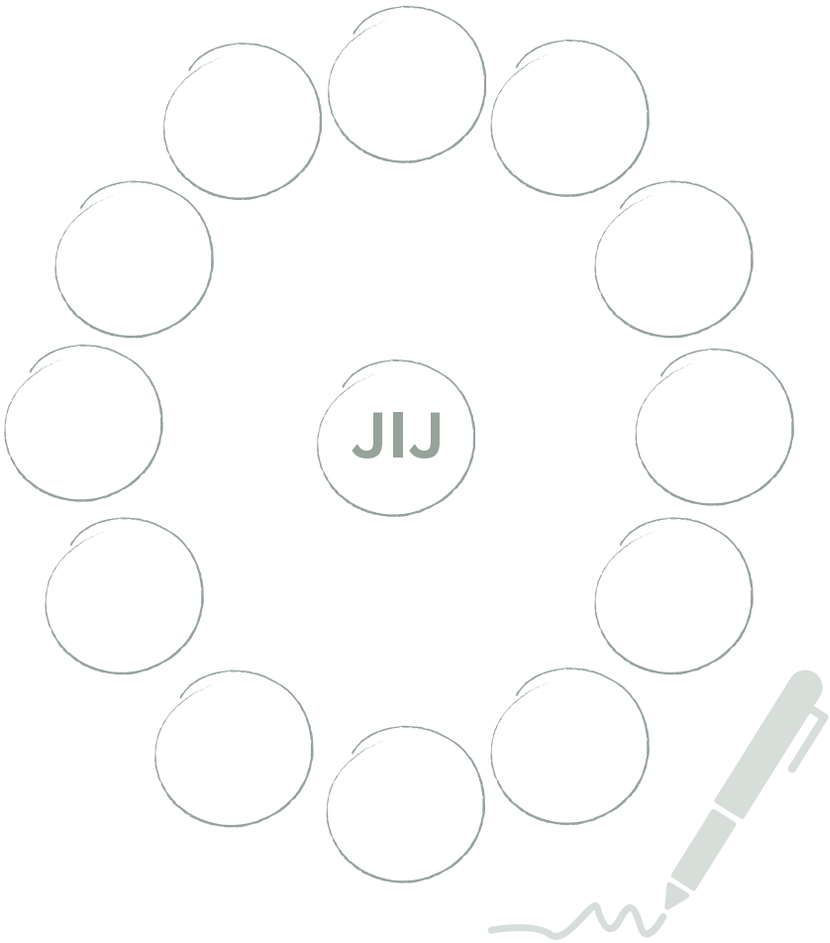
Hiernaast staan rondjes en jij staat in het midden. Welke mensen staan er om jou heen? Dit mogen ook leerkrachten en hulpverleners zijn.

Je geeft ook aan wie de mensen zijn: Mensen uit je gezin (G), familie (F), vrienden (V), buren (B) of zorgverleners en leerkrachten (Z).

Vervolgens zet je lijnen tussen jou en de andere mensen:

_____ ondersteunend
_____ neutraal
- - - - - - - - gespannen

Tot slot kun je op de pijlen zetten welke relatie je hebt met deze mensen:
P= praktisch
G = gezelschap
A = advies en uitwisselen informatie
E = sociale steun
Je begeleider kan je hierbij helpen!



IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... me geaccepteerd voelen
- ☐ ... dingen zelf kunnen doen
- ☐ ... kunnen omgaan met nare gebeurtenissen
- ☐ ... in gesprek gaan met mijn ouders
- ☐ ... mijn eigen keuzes maken
- ☐ ... contact hebben met mijn vader/moeder
- ☐ ... naar school gaan
- ☐ ... iemand hebben die naar me luistert
- ☐ ...
- ☐ ...

IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... mijn grenzen aan te geven
- ☐ ... over andere culturen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
50% van ons DNA hetzelfde is als dat van een banaan

GEZONDHEID

Een gezonde leefstijl betekend gezond eten, bewegen en een dag en nachtritme. Naast goed voor jezelf zorgen gaat het ook om omgaan met tegenslagen of ziektes. En weten waar je terecht kunt als je vragen hebt over je gezondheid of hulp nodig hebt. Hoe ga jij om met jouw gezondheid?

KR8! METER

Hoe gezond voel jij je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet gezond — Heel erg gezond

HOE GEZOND EET JIJ?

Wat weet jij over gezond eten? Zoek op internet of in tijdschriften naar gezonde recepten. Misschien kan je die een keer koken met je begeleider of thuis!

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Herstel Ontspanning Gezond eten

Zelfvertrouwen Tevredenheid Overgave

Verwerking Controle Rust

Bewegen Vrijheid Fit

Veiligheid Gelijkwaardigheid Schoonheid

Prestatie Stabiliteit .....

VRAGEN

Wat doe je als je stress hebt?

.....

Wat betekend zelfrespect voor jou?

.....

Welke hulpverlener is voor jou belangrijk (geweest) en waarom?

.....

IK ZOU GRAAG...

- ☐ ... tevreden zijn met mijn uiterlijk
- ☐ ... me fitter voelen
- ☐ ... regelmatig sporten
- ☐ ... lekker in mijn vel zitten
- ☐ ... goed kunnen slapen
- ☐ ... niet of minder roken/ vapen
- ☐ ... mijn gezondheid verbeteren
- ☐ ... rust in mijn hoofd hebben
- ☐ ... mezelf respecteren
- ☐ ...

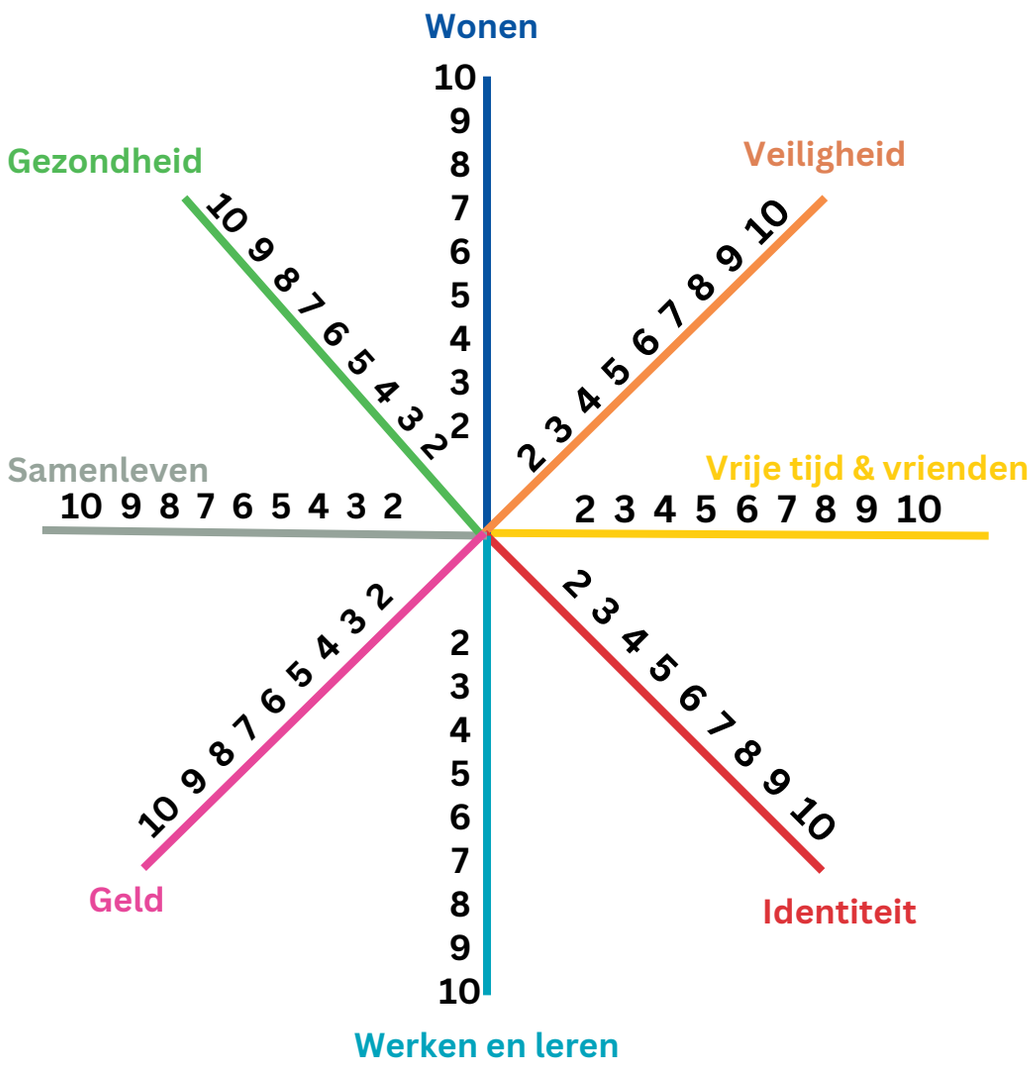
IK ZOU GRAAG LEREN...

- ☐ ... met medicijnen omgaan
- ☐ ... omgaan met nare gevoelens
- ☐ ... mezelf te beschermen
- ☐ ... over gezond eten
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wist je dat...
appels drijven
en peren
zinken

KR8! - METER

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?



Waar sta ik nu?

Waar wil je naartoe?

WONDERVRAAG

STEL DAT...

Terwijl je slaapt, gebeurt er een wonder. Al je problemen zijn verdwenen. Maar je slaapt, dus je beseft niet dat er een wonder is gebeurd. Waaraan merk je als je wakker wordt dat het wonder echt heeft plaatsgevonden?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

MIJN KR8!-WENS

IK GA OP REIS EN NEEM MEE...

Ik ga op reis naar mijn toekomst en neem mee...
Met welk thema of welke thema's zou jij aan de slag willen?

MIJN KR8!-WENS IS...

Kijk voor inspiratie bij 'ik zou graag...'

.....
.....
.....
.....

WAT HEB IK NODIG?

Praktische hulp Familie Tijd

Rust Geld Mijn begeleider

Eigen tempo Vrienden

Iets anders ...

Wist je dat...
hier ruimte is
voor jouw
eigen weetjes

Wist je dat...
je hier eigen notities neer kan zetten

Bewerking en vormgeving: Judith de Ruijter, de Ruijtershoeve

Met speciale dank aan: Petra van Leeuwen voor het creëren van het 8-fasenmodel en het originele KR8! Magazine, en voor haar waardevolle input en feedback voor deze versie. Ook een woord van dank aan Patricia de Jong, die het KR8! magazine heeft aangepast voor kinderen en tieners als onderdeel van haar afstudeerproject, waardoor het een bron van inspiratie vormde voor dit vernieuwde magazine.

Deze uitgave is gebaseerd op KR8!, dat voortbouwt op het 8-fasenmodel van Petra van Leeuwen.

KR8! Tiener is speciaal ontwikkeld voor tieners en sluit aan bij de begeleidingsmethode van het 8-fasenmodel.

Voor meer informatie, bezoek 8-fasenmodel.nl.

Versie 1, 2024.