

KR8!

VOOR JONGEREN MET BEGELEIDING

**Vrijheid, respect
of roem...**

Wat vind jij belangrijk?

**Gulle gever of
penningmeester?**

Doe de geldtype-test

Ontdek je
kracht met de
KR8!-Meter

De wondervraag

als al je problemen opgelost zijn



INHOUD

Dit is KR8!	2
Wonen	4
Veiligheid	7
Vrije tijd en vrienden	10
Identiteit	12
Werken en leren	15
Geld	18
Samenleven	23
Gezondheid	26
KR8!-Meter	28
Wondervraag	30
Mijn KR8!-Wens	31
Mijn KR8!-Tour	32
Toelichting voor begeleiders	33



KR8! Identiteit

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! is bedoeld voor jou als je tussen de 16 en 27 jaar bent en begeleiding hebt omdat je je problemen wilt oplossen.

Van wie is KR8!?

KR8! is van jou.

Waarover gaat KR8!?

KR8! gaat over de 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
8. gezondheid

Hoe gebruik ik KR8!?

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

Je kan KR8! bespreken met iemand die je kent, met een begeleider of in een training met andere jongeren. Daar maak je samen afspraken over. 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. Het gaat hier om jouw mening, bijvoorbeeld:

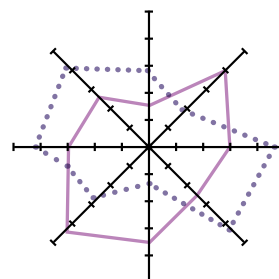
Hoe gezond voel jij je?



Zet een kruisje bij het cijfer dat je het best bij jezelf vindt passen.

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28 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?

Voorbeeld KR8!-Meter van Mike



Check it out!?

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



Wat vind jij belangrijk?

Iedereen leeft vanuit 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! Je hebt internet nodig.



Vragen

Elk thema heeft enkele vragen om over na te denken. Met wie wil je deze vragen bespreken?



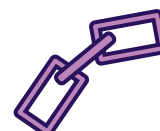
Ik zou graag...

Hier kun je aankruisen wat je in de toekomst zou willen. Deze wensen helpen je bij eigen doelen stellen. Wil je alles wel wat op het lijstje staat? Kies er bijvoorbeeld drie uit.



Internettip

Bij deze picto staan tips op internet voor je.



Aan de slag met je toekomst?

Ga dan naar pagina 28.

Loesje

**HET IS
ZOALS HET
AAN HET
WORDEN IS**

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM

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 fijn voelt. Een plek waar jij kunt bouwen aan je toekomst. Waar mensen in de buurt wonen waar je graag mee omgaat. Bij een eigen woonruimte komt vanalles kijken, zoals het regelen van de huur, schoonmaken, klussen, koken. Hoe bevalt het wonen jou?

KR8!-METER

Hoe tevreden ben je met je woonsituatie?



Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

In welke provincie is de wachtlijst voor een woning het kortst?

- ☐ Utrecht ☐ Noord-Brabant ☐ Overijssel

Hoe lang moet je gemiddeld wachten op een kamer?

- ☐ een maand ☐ een halfjaar ☐ een jaar

Hoe groot is de gemiddelde studentenkamer?

- ☐ 12m² ☐ 17m² ☐ 22m²

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

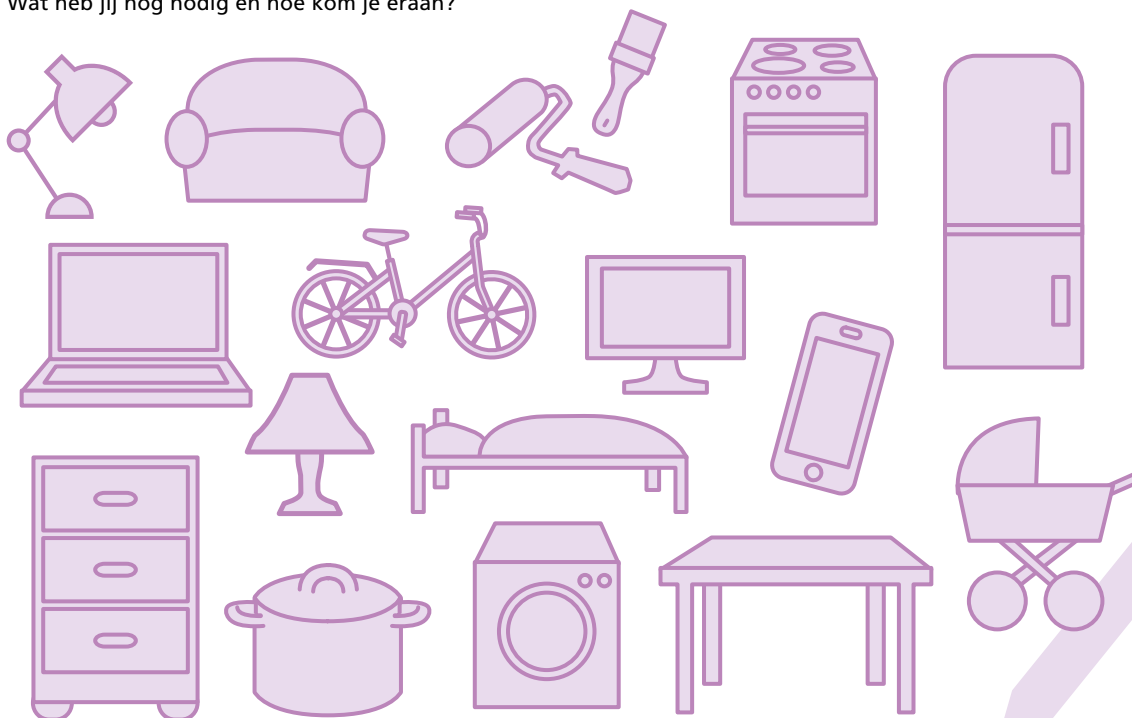
Kruis 5 waarden aan die jij voor je eigen kamer of woning het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

- Opnieuw beginnen
- Verbondenheid Rust Comfort Orde
- Gezelligheid Bescherming Thuis
- Plezier Uitdaging Controle Schoon
- Warmte Vrijheid Vrienden Overvloed
- Respect Gemak Fijne buurt Zelfstandigheid
- Onafhankelijkheid Veiligheid Liefde
- Bereikbaarheid Verantwoordelijkheid

Antwoorden: 1: Overijssel, 2: een jaar, 3: 17m²

RICHT JE EIGEN KAMER IN!

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



Wat te doen als je 18 wordt: www.18ennu.nl

Op jezelf wonen? Het jongeren informatie punt (JIP) jip.org/op-jezelf-wonen

Problemen met wonen? Het jongeren interventie team (JIT), wijkteam en juridisch loket in je gemeente.

Iemand die opkomt voor jouw belang? Google eens straatadvocaat jongeren.



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... een kamer voor mezelf hebben
- ... een eigen huis hebben
- ... inboedel hebben
- ... in een andere plaats wonen
- ... koken
- ... schoonmaken
- ... meer rust hebben
- ... meer ritme hebben
- ... een tuin
- ... een huisdier
- ... waslabels begrijpen
- ... reizen met het openbaar vervoer
- ... met iemand samenwonen
- ... me veilig voelen
- ... iets anders:.....

VRAGEN

Waar zou jij willen wonen?

.....

Hoe vaak maak jij je kamer schoon?

.....

Met wie zou je willen samenwonen?

.....



**WAT HEB JE AAN
EEN GOED GEBIT**

**ALS ER NIETS
TE LACHEN VALT**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl



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? En in de gemeenschap waar je toe behoort of bij zou willen horen? 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

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

Wat is het algemene telefoonnummer van de politie?

☐ 112 ☐ 911 ☐ 0900-8844

Hoeveel jongeren tussen 15 en 25 jaar voelen zich wel eens onveilig?

☐ 40% ☐ 60% ☐ 80%

Hoeveel meisjes worden gedwongen tot seks?

☐ 1 op de 6 ☐ 1 op de 10 ☐ 1 op de 20



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je veiligheid het belangrijkste vindt.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Vertrouwen Acceptatie Eer
Rechtvaardigheid Vrijheid
Openheid Waardering Gezondheid
Eerlijkheid
Gezien worden Plezier
Respect Trouw Gelijkwaardigheid
Betrokkenheid Erbij horen Vrede
Grenzen respecteren



Antwoorden: 1: 0900-8844, 2: 40%, 3: 1 op de 6

VEILIGHEID VOOR JOU

Beschrijf een situatie waarin jij je onveilig voelt of hebt gevoeld.

.....

.....

.....

.....

VRAGEN

Heb jij een plek waar je jezelf kan zijn?

.....

Bij wie voel jij je veilig?

.....

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

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... mezelf kennen
- ... nee kunnen zeggen
- ... meer weten over veilig vrijen
- ... een betrouwbaar iemand kennen
- ... een veilige relatie hebben
- ... iemand kennen die me beschermt
- ... een veilige plek hebben om te wonen
- ... contact verbreken met mensen bij wie ik me onveilig voel
- ... 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:.....

Anoniem advies over een onveilige situatie?
veiligthuis.nl / 0800 2000

Online iets naars meegemaakt?
meldknop.nl en
helpwanted.nl

Wat is wel en niet oké?
ikbenvanmij.nl

Vraag aan de politie?
vraaghetdepolitie.nl



**VROEGER
DACHT IK
DAT
MIJN BEPERKINGEN
MIJN GRENZEN
WAREN**

Loesje

POSTBUS 1045

6801 BA ARNHEM

Met wie en hoe je je tijd graag besteedt, is voor iedereen anders. De een 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 waardevol vul jij je tijd in?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet waardevol Heel waardevol

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

Hoeveel vrienden heeft iemand gemiddeld?

☐ 4 tot 7 ☐ 7 tot 10 ☐ 10 tot 13

Hoeveel jongeren (18 – 34) zijn weleens eenzaam?

☐ 18% ☐ 38% ☐ 58%

Hoeveel uur per dag zijn jongeren gemiddeld online?

☐ 1 uur ☐ 3 uur ☐ 5 uur

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je contacten en hobby's het belangrijkste vindt.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Plezier Spontaniteit Veiligheid
Aansluiting Cultuur Vertrouwen
Kunst Eerlijkheid Acceptatie Geluk
Zingeving Inspanning Zorgzaamheid Humor
Intimiteit Waardering Muziek Zekerheid Gastvrijheid
Sport Openheid Spanning
Loyaliteit Vrijheid Ergens bij horen
Onvoorwaardelijkheid Avontuur Eerlijkheid

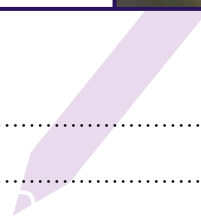
WAT IS JOUW CREATIVITEIT?

Laat zien, horen, weten waar je trots op bent:

.....

.....

.....



VRAGEN

Wat betekent vriendschap voor jou?

.....

.....

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?

.....

.....

Wat doe je als je je verveelt?

.....

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... een instrument bespelen
- ... meer betekenen voor anderen
- ... beroemd worden
- ... mijn creativiteit kwijt
- ... een beste vriend(in) hebben
- ... ergens bij horen
- ... tijd doorbrengen met mijn vrienden
- ... vaker online zijn
- ... iets hebben om naar uit te kijken
- ... goede beslissingen nemen
- ... weten wie ik kan vertrouwen
- ... vrienden hebben die een goede invloed op me hebben
- ... ruzies bijleggen
- ... iets anders:.....



Ideeën?

[innovatienetwerkjeugd.nl/
initiatieven](http://innovatienetwerkjeugd.nl/initiatieven)

Iets doen voor anderen?

[rijksoverheid.nl/
onderwerpen/
maatschappelijke-diensttijd](http://rijksoverheid.nl/onderwerpen/maatschappelijke-diensttijd)

Alles over gamen:

gameninfo.nl

Weinig geld en sporten?

Vraag een bijdrage
jeugdfondssportencultuur.nl



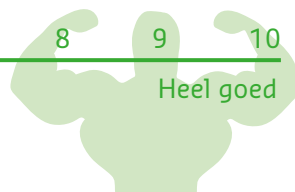
Identiteit gaat over wat jou kenmerkt, hoe je naar jezelf kijkt en hoe anderen naar jou kijken. Soms maakt dat onzeker, soms juist trots. Iedereen vindt het belangrijk om zichzelf te kunnen zijn. Om zich te verbinden met anderen. Waar je geboren bent doet ertoe, net als de ervaringen die je hebt opgedaan 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
Niet goed Heel goed

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.



CHECK IT OUT!

Hoeveel jongeren vallen op iemand van hetzelfde geslacht?

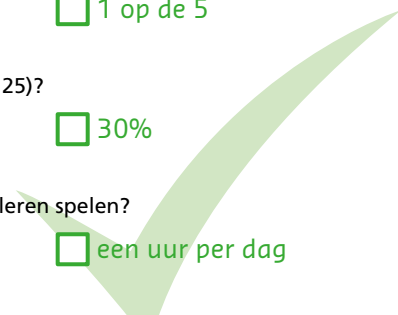
☐ 1 op de 10 ☐ 1 op de 30 ☐ 1 op de 5

Hoeveel tienervaders zijn er in Nederland? (jonger dan 25)?

☐ 3% ☐ 13% ☐ 30%

Hoe vaak moet je oefenen om goed een instrument te leren spelen?

☐ 20 min per dag ☐ een uur per week ☐ een uur per dag



WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die het meest over jou zeggen. Waarom?

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



Antwoorden: 1: 1 op de 10, 2: 3%, 3: 20 minuten per dag

WIE BEN JIJ?

Wie ben jij? Waaraan herkennen mensen jou?



VRAGEN

Wie is jouw grote voorbeeld?

.....
.....

Welke beslissingen maak jij zelf?

.....
.....

Wat doe je als je iets niet begrijpt?

.....
.....



Ervaringsverhalen:

jeugdwelzijnsberaad.nl en expex.nl

Meer weten over seksualiteit?

seksualiteit.nl

Info voor en door jongeren:

dreamersforum.nl

Ervaringen delen?

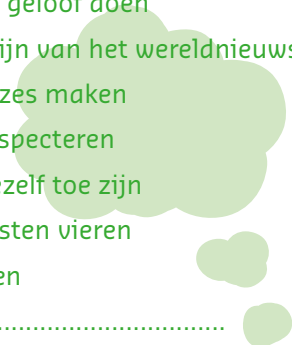
jong030.nl/ervaringen.html



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... ergens bij horen
- ... meer weten over mijn afkomst
- ... ruimte hebben voor mijn eigen tradities
- ... anderen begrijpen
- ... mezelf uiten
- ... laten zien wat ik kan
- ... 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:.....



**'S MORGENS
STAP IK IN
MIJN LUCHTBALLON**

**EN ZIE IK WEL
WAAR IK WERK**

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Werken gaat om meer dan geld verdienen. Het is een manier om van betekenis te zijn. Het is belangrijk om werk te vinden dat bij je past. Je bent op je plek wanneer je jouw talenten kunt inzetten, betaald of onbetaald. Het geeft je de kans om van waarde te zijn en mensen te leren kennen. Leren en werken kunnen ook samen gaan: leren door te doen. Wat bij je past, is voor iedereen anders. Wat past bij jou?

KR8!-METER

Hoe tevreden ben je met je werk of opleiding?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Niet tevreden Heel tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

Waar of niet waar? Iemand discrimineren is verboden.

☐ Waar ☐ Niet waar

Stoppen meer jongens of meer meisjes vroegtijdig met school?

☐ Jongens ☐ Meisjes

Hoeveel jongeren t/m 18 jaar starten een eigen bedrijf?

☐ 1.500 ☐ 3.500 ☐ 6.500

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

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

Ontwikkeling Samenwerken Ritme
Verantwoordelijkheid Zelfstandigheid Humor
Talentgericht Doelgerichtheid Presteren
Status Zorgzaamheid Rijkdom
Zingeving Zelfwaardering Structuur
Onafhankelijkheid Motivatie

Antwoorden: 1: waar, 2: jongens, 3: 6.500

WIE BEN JIJ OP INTERNET?

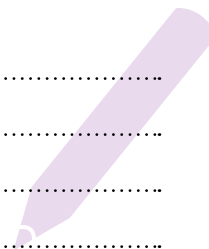
Tik op Google je eigen naam in. Bekijk de resultaten, ook van de afbeeldingen. Wat kun je over jezelf vinden op het internet? Schrijf hieronder je zoekresultaten op.

.....

.....

.....

.....



VRAGEN

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

.....

Wat is jouw droombaan?

.....

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

.....

Hoe leer jij?

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... mijn ervaring inzetten voor anderen
- ... weten waar ik goed in ben
- ... weten welke opleiding bij mij past
- ... een opleiding volgen
- ... solliciteren
- ... een baan vinden
- ... doorzetten als het tegenzit
- ... mijn huiswerk maken
- ... mijn dag beter indelen
- ... op tijd komen
- ... met anderen samenwerken
- ... een diploma halen
- ... weten wat ik leuk vind
- ... dagbesteding hebben
- ... maatschappelijk iets betekenen
- ... een CV maken
- ... eigen bedrijf beginnen
- ... iets anders:.....



Werk zoeken?

uwv.nl en Werk en inkomen
bij jouw gemeente

Een eigen bedrijf starten?
kvk.nl/informatiebank

Check je rechten
loonwijzer.nl

Studeren?
nibud.nl

Info over startkwalificatie:
regelhulp.nl



**SOMS HEB JE VAN DIE DROMEN
DIE JE WAKKER HOUDEN**

TOT JE ZE UITVOERT

Loesje

Postbus 1045
6901 BA Arnhem
www.loesje.nl

Sommige mensen voelen zich rijk, ook al hebben ze weinig geld. Anderen verdienen veel, maar komen toch elke maand geld tekort. Dit thema gaat niet alleen over hoeveel je verdient, maar ook over hoe je met je geld omgaat. Over een administratie bijhouden en communicatie met instanties zoals de gemeente of de belastingdienst. Hoe gaat dat jou af?

KR8!-METER

Hoe tevreden ben jij over je financiën?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet tevreden

Heel tevreden

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

Hoeveel kinderen groeien op in armoede in Nederland?

☐ 1 op de 50

☐ 1 op de 12

☐ 1 op de 3

Wat is het minimale bedrag voor eigen risico bij de zorgverzekering?

☐ € 385

☐ € 450

☐ € 100

Je kunt je anoniem en gratis laten testen op een soa.

☐ Waar

☐ Niet waar

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij het belangrijkste vindt voor geldzaken.

Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Ontspanning
Rust
Eerlijkheid
Luxe
Rijkdom
Integriteit
Balans
Zekerheid
Orde
Controle
Overzicht
Status
Erbij horen
Zelfcontrole
Avontuur
Succes
Vrijheid
Uitdaging
Plezier
Onafhankelijkheid
Roem

Antwoorden: 1: 1 op de 12, 2: € 385, 3: Waar

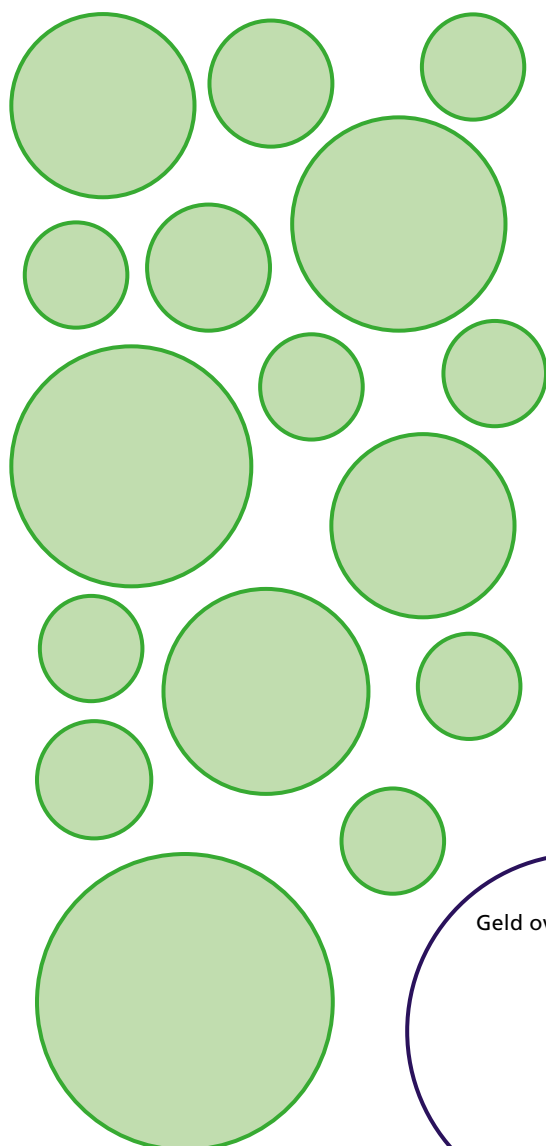
WAAR GEEF JIJ JE GELD AAN UIT?

Inzicht in je administratie helpt je om uit geldproblemen te blijven. Daarom deze opdracht. Schrijf in de cirkels het geld dat je elke week ontvangt (IN) en uitgeeft (UIT). Gebruik voor elke soort inkomsten of uitgaven een andere cirkel. Gebruik voor grote bedragen de grotere cirkels en voor kleine bedragen een kleinere cirkel. Bijvoorbeeld:



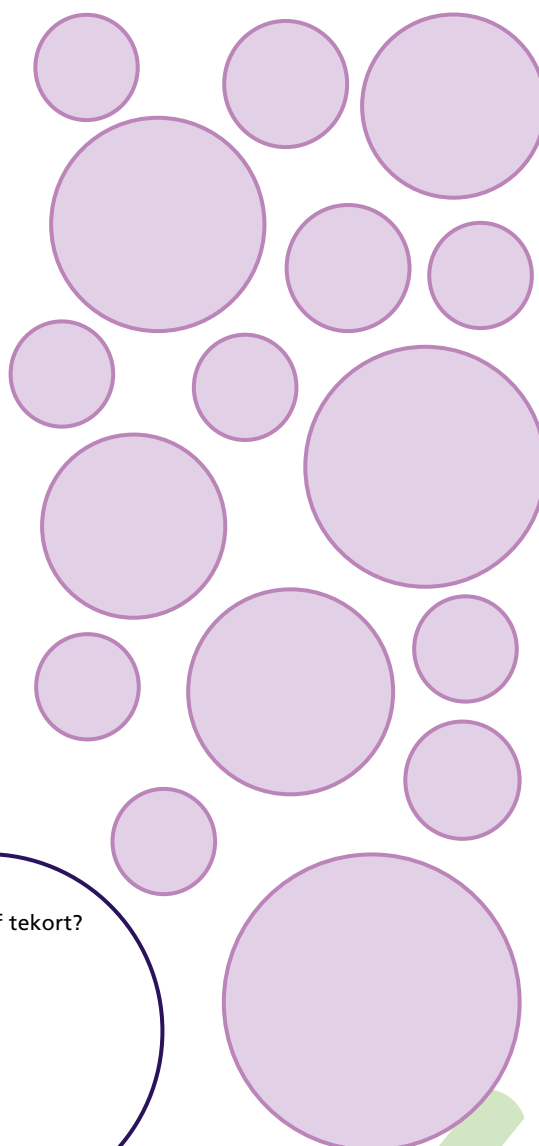
Tel je inkomsten bij elkaar op en trek je uitgaven er vanaf. Blijft er iets over om te sparen of kom je geld tekort? Zet dat bedrag in het witte veld.

IN

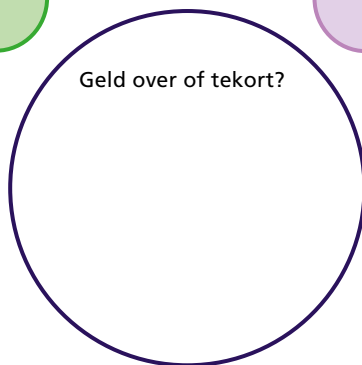


Totaal IN:

UIT



Totaal UIT:



Geld over of tekort?

Totaal:



VRAGEN

Reclame is bedoeld om ons te verleiden tot het kopen van bijvoorbeeld de nieuwste kleren en gadgets.

Maar ook je vrienden kunnen je uitdagen om 'erbij te horen'. Ben jij hiervoor gevoelig?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... meer geld verdienen
- ... officiële brieven begrijpen
- ... een administratie bijhouden
- ... sparen
- ... zonder schulden zijn
- ... met geld omgaan
- ... leren hoe ik goedkoop aan dingen kan komen
- ... geld lenen
- ... kunnen lezen, kunnen schrijven
- ... info over geldzaken begrijpen
- ... een baan vinden
- ... voor anderen zorgen
- ... iets anders:.....

App Kwikstart

Check je geldplan
nibud.nl

Info over geld, stel je vraag op
moneyfit.nl

Info over rondkomen:
overheid-uitkering.nl

Schulden oplossen?
zelfjeschuldenregelen.nl



UIT ZWART ZAAD ONTKIEMEN DE BESTE IDEEËN

Loesje

Postbus 104b
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

OKTOBER

**AL TWEE
VRIENDJES GEHAD**

**MAAR NOG STEEDS
GEEN KAMER
GEVONDEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Samenleven gaat over alle relaties met mensen. Denk aan je familie, ouders, partner, kinderen, je burens of mensen voor wie je zorgt. Het gaat ook over jouw plek in de samenleving. Met welke groep mensen deel je geloof, tradities, feestdagen of gebruiken? En is dat in een dorp of stad? De mensen met wie je omgaat, beïnvloeden ook jouw keuzes. Bijvoorbeeld hoe je omgaat met seksualiteit, partnerkeuze of wat wel of niet oké is om te doen. Waar voel jij je thuis?

KR8!-METER

Hoe thuis voel jij je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Niet thuis Heel erg thuis

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

Hoeveel nationaliteiten leven er in Nederland?

☐ 100 ☐ tussen de 100 en 200 ☐ meer dan 200

Hoeveel % van de jongeren gaat 1x per week naar een religieuze dienst?

☐ 10% ☐ 30% ☐ 50%

Hoeveel jongeren t/m 18 jaar zorgen voor een ziek familielid?

☐ 10% ☐ 25% ☐ 40%

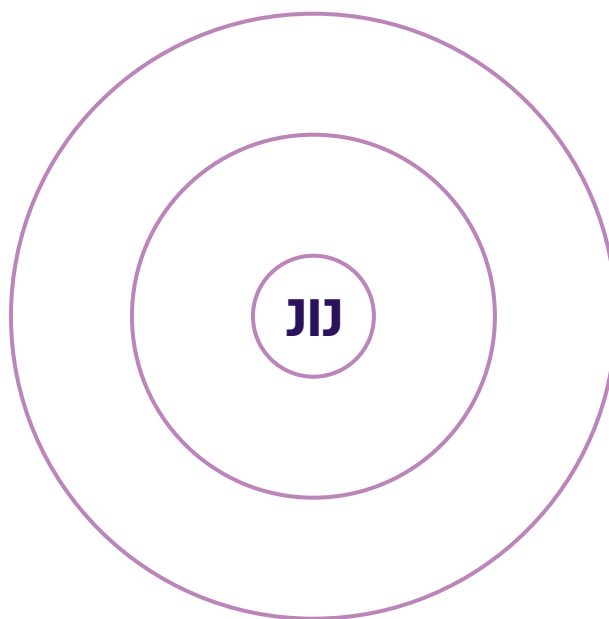
WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je relaties het belangrijkste vindt.

Communicatie Eerlijkheid Waardering
Gezelligheid Liefde / Warmte Avontuur
Zorg Eerlijkheid Saamhorigheid Religie
Veiligheid Betrokkenheid Verbondenheid
Zinvolheid Vertrouwen Acceptatie
Eer Eigen taal spreken Vriendelijkheid Versieren
Roem Betrokkenheid Openheid
Loyaliteit Discipline Zorgzaamheid Respect
Behulpzaamheid Vrijheid

WIE STAAT WAAR?

Hiernaast staan rondjes en jij staat in het midden. Welke mensen of groep staan er om jou heen? Schrijf de namen op van mensen of een groep die het dichtst bij je staan in de 1e cirkel. Schrijf namen van mensen die verder van je afstaan in de 2e cirkel. Het mag ook een hulpverlener zijn of een docent.



VRAGEN

Aan welke tradities hecht jij waarde?

.....

.....

Waar voel jij je verantwoordelijk voor?

.....

.....

Vanaf 18 jaar mag je stemmen in Nederland.

Wat doe jij daarmee?

.....

.....

Nieuwsgierig? Uitleg in 14 talen:
www.zanzu.nl

Praten over wat je meemaakt?
kindertelefoon.nl

Wat zijn jouw rechten?
gratisrechtshulp.nl



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... een 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
- ... met mijn ouders omgaan
- ... in gesprek gaan met mijn ouders
- ... mijn kind ontmoeten
- ... mijn eigen keuzes maken
- ... mijn familie respecteren
- ... grenzen aangeven in relaties
- ... pijnlijke ervaringen uit mijn jeugd verwerken
- ... iets anders:.....

**HOE BEHAP JE
DE WERELD**

**GEWOON
BIJ DE LEKKERSTE
STUKJES
BEGINNEN**

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM

Loesje



GEZOND LEVEN

Een gezonde leefstijl vraagt om gezond eten, bewegen en een dag- en nachtritme. Naast goede zelfzorg 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
Niet gezond Heel gezond

Neem je antwoord over op de KR8!-Meter op pagina 28.

CHECK IT OUT!

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

☐ Ontbijt ☐ Lunch ☐ Diner

Hoeveel % van de jongeren beweegt te weinig?

☐ 25% ☐ 45% ☐ 75%

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

☐ 10% ☐ 30% ☐ 50%

WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Kruis 5 waarden aan die jij voor je gezondheid het belangrijkst vindt.

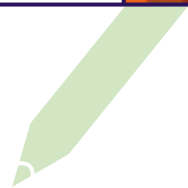
Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.

Fit Stabiliteit
Verwerking Overgave
Tevredenheid Schoonheid
Zelfrespect Ontspanning
Optimisme Gezond eten Veiligheid
Herstel Betrokkenheid Prestatie
Rust Vertrouwen Zelfvertrouwen
Vrijheid Controle Gelijkwaardigheid

Antwoorden: 1: ontbijt, 2: 45%, 3: 10%

CAN YOU FIX IT?

Test! Deze jongeren maken van alles mee: jij bepaalt de afloop.
Filmpjes: sense.info



VRAGEN

Wat betekent zelfrespect voor jou?

.....

Wat doe jij als je stress hebt?

.....

Welke hulpverlener is voor jou belangrijk (geweest)?

.....



IK ZOU GRAAG...

Waar zou jij het liefst aan werken? Kruis 3 wensen aan waar je aan wil werken. Wil je ergens anders aan werken? Voeg jouw wens toe!

- ... tevreden zijn met mijn uiterlijk
- ... me fitter voelen
- ... regelmatig sporten
- ... gezond eten
- ... lekker in mijn vel zitten
- ... goed kunnen slapen
- ... rust in mijn hoofd hebben
- ... mezelf beschermen tegen vervelende gedachten
- ... leren omgaan met nare gevoelens
- ... met medicijnen leren omgaan
- ... goed met alcohol omgaan
- ... mezelf respecteren
- ... geen drugs gebruiken
- ... leuke dingen doen
- ... onafhankelijk zijn
- ... mijn gezondheid verbeteren
- ... een fijne huisarts vinden
- ... naar de tandarts gaan
- ... info begrijpen over mijn gezondheid
- ... iets anders:.....



Stel je vragen!

Chat over veilig vrijen:
sense.info

Info over drugs:
drugsinfo.nl

Info over drank:
alcoholinfo.nl

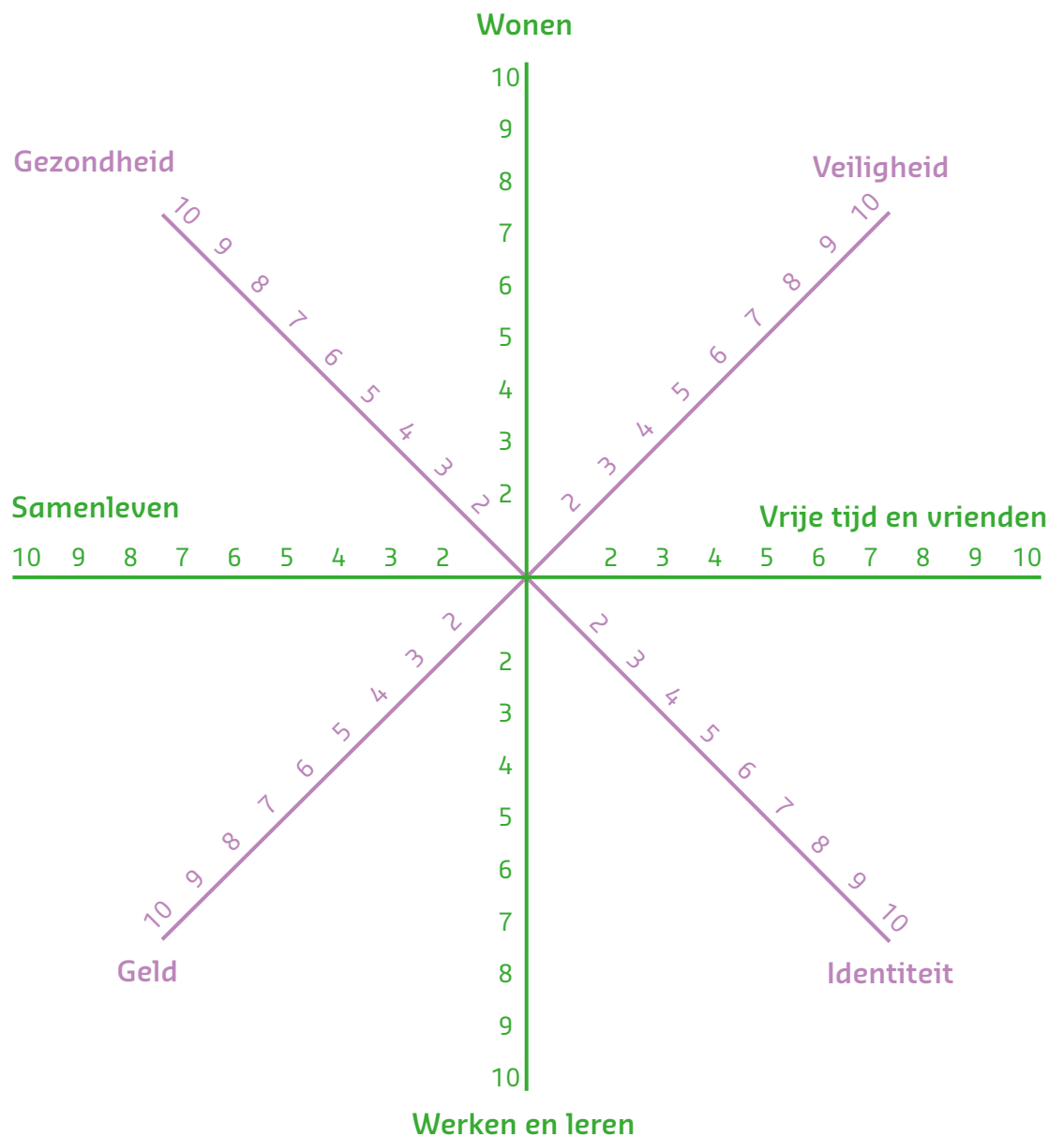
Info over zorgverzekering:
jongerenzorgverzekering.nl

Test je gebruik:
jellinek.nl



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 ik naartoe

WAAR WIL JE NAARTOE?

Zet dan deze drie stappen:

1. De KR8!-Wens

Heb je een thema waar je aan wilt werken? Wat is jouw KR8!-Wens? Kijk voor inspiratie bij: ik zou graag.....
Omcirkel wat je nodig hebt en schrijf op wie je daarbij nodig hebt.

2. KR8!-Tour

Met de KR8!-Tour kies je een wens uit en zet je een eerste stapje om die KR8!-Wens te bereiken. Je mag zelf invullen wat het stapje is en waar het stapje komt.

3. KR8!-Kaart

Zet links op de KR8!-Kaart jouw KR8!-Actie om de wens te bereiken. Zet rechts de KR8!-Actie van iemand anders die jou helpt om jouw wens te bereiken. Bijvoorbeeld een begeleider of iemand anders die je kent.



Je ziet waar je nu staat. Scoor nu op elke lijn waar je zou willen staan. Bijvoorbeeld: op gezondheid scoor je een 6. Waar wil je naartoe? Of is een zes goed genoeg?

Verbind de lijnen. Je ziet nu twee x een web. 1 lijn waar je staat, en 1 lijn waar je zou willen staan. Hoe groot is het verschil? Waar zie je weinig verschil?





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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

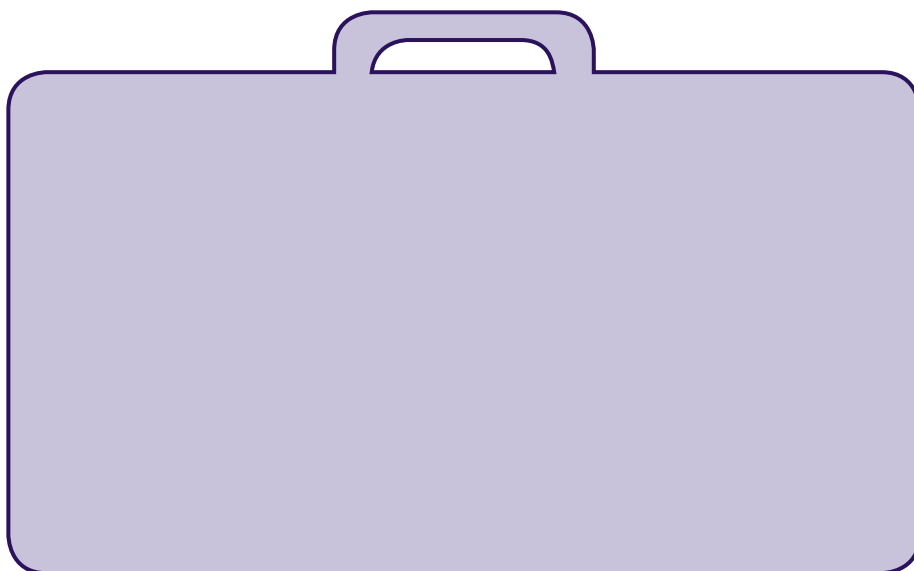
.....

.....

.....

IK GA OP REIS NAAR MIJN TOEKOMST EN NEEM MEE...

Jij bepaalt waar je aandacht aan wilt geven. Met welk thema wil je beginnen?



MIJN KR8!-WENS IS ...

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

.....

.....

.....

WAT HEB IK NODIG?

Praktische hulp

Tijd

Familie

Vrienden

Rust

Geld

Mijn begeleider

Eigen tempo

Mijn huisarts

Iets anders:



KR8!-TOUR

Hier en nu

Toekomst

KR8!-KAART

Wat is jouw actie?

Wat is de actie van?

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

Persoonlijke reisplanner en DAK strippenkaart zijn ontwikkeld door Ine Spuls, interventie Methodine van Villa Bedreivigheid (databank effectieve interventies).

KR8!

TOELICHTING VOOR BEGELEIDERS

Wat is KR8!?

KR8! is een gespreksinstrument voor jongeren van 16-27 jaar die begeleiding krijgen richting zelfstandigheid. Het geeft hen inzicht in hun eigen KR8!. Die begeleiding kan formeel en informeel zijn. Het helpt jongeren om helder te krijgen in wat belangrijk voor hen is, in hun huidige situatie en de toekomst.

Wat zijn de uitgangspunten van KR8!?

De belangrijkste uitgangspunten zijn het vergroten van eigen regie en eigen kracht.

Waarom KR8!?

KR8! is bedoeld om met jongeren in gesprek te gaan over belangrijke thema's. Met KR8! hebben jongeren zelf een instrument in handen om die begeleiding richting te geven. Zij verkennen met KR8! hun wensen, behoeften en verlangens. Het draagt bij aan hun bewustwording en doelbepaling over hoe zij zelf hun eigen leven willen vormgeven. Dat geeft aanknopingspunten voor de dialoog en verheldert waar ondersteuning bij nodig is. Met KR8! concretiseren jongeren welke stap zij zelf kunnen zetten, en wat ze nodig hebben van anderen.

Waarover gaat KR8!?

KR8! richt zich op het nu én op de toekomst: wat kan en wil een jongere? Acht thema's komen aan bod: Wonen, veiligheid, werken en leren, identiteit, geld, vrienden en vrije tijd, samenleven en gezondheid. Jongeren kiezen zelf de volgorde. KR8! gaat uit van coaching: waar sta je nu, waar wil je naartoe en wat heb je nodig? De jongere monitort de eigen ontwikkeling met de KR8!-Meter. De meter kan maandelijks opnieuw ingevuld worden.

Wat hebben jongeren eraan?

KR8! helpt jongeren om meer inzicht te krijgen in wie ze zijn en wat ze willen. KR8! geeft hen daarnaast meer regie en eigenaarschap in de begeleiding. Dit magazine is van hen en voor hen.

Hoe gebruik ik KR8!?

Je geeft KR8! aan de jongere. Je kunt afspreken dat de jongere ter voorbereiding van een gesprek een thema voorbereidt. KR8! kan ook toegepast worden in groepsverband, bijvoorbeeld in een training voor jongeren. Dan voeren zij onderling gesprekken over de thema's. De jongere kan zelf het tempo aangeven.

Bij welke begeleiding past KR8!?

KR8! is als zelfstandig instrument voor en door jongeren te gebruiken. Methodisch sluit KR8! aan bij het 8-fasenmodel, mentorschap, trainingen, ervaringsdeskundige begeleiding en andere krachtgerichte methoden.

Is de jongere verplicht zijn antwoorden te delen?

KR8! is van de jongere en de jongere bepaalt welke antwoorden hij/zij (verder: hij) wil delen.

Wat is er nodig om met KR8! te werken?

KR8! heeft een begeleidingsrelatie als basis. KR8! is te koppelen aan een begeleidingsplan, omdat het aanzetten geeft voor persoonlijke doelformulering en toekomstperspectief.

Hoe bestel ik meer KR8!-exemplaren?

KR8! is te bestellen via www.movisie.nl.



KR8!

WAT BETEKENEN DE KOPJES?

Elk thema heeft een vaste opzet met verschillende kopjes. Hieronder leggen we kort uit hoe je deze kunt gebruiken in een begeleidingsgesprek.

KR8!-Meter

De KR8!-Meter brengt de huidige situatie van de jongere in beeld. Het gaat hier om de beleving van de jongere en niet om de feitelijke situatie. De jongere vult op een schaal van 0 tot 10 in hoe tevreden hij is. Door alle antwoorden in het web ontstaat er een weergave van de huidige beleefde situatie van de jongere. De jongere vult daarna met een stippellijn per thema in waar hij zou willen staan in de toekomst. In gesprek (individueel of in groep) verken je met de jongere(n) wat opvalt, op welk thema verschil ontstaat.

Check it out!

Check it out! bestaat uit een drietal meerkeuzevragen. De vragen geven aanleiding om met de jongere in gesprek te gaan over antwoorden die hem verbazen, of waar hij meer over wil weten. Neem de vragen vooraf door en bedenk welke kennisvragen je belangrijk vindt om te bespreken met de jongere.

Wat vind jij belangrijk?

Ieder mens maakt keuzes op basis van waarden die belangrijk voor hem zijn. Op elk leefgebied kan de jongere vijf waarden aankruisen die voor hem het meest belangrijk zijn. Het biedt de gelegenheid om de jongere beter te leren kennen. De jongere krijgt inzicht in zijn eigen waarden en hoe die doorwerken in zijn leven. Je kunt naar aanleiding van deze waardenlijst verder ingaan op het gedrag dat past bij deze waarden, de voor- en nadelen die passen bij deze waarden en hoe de jongere de waarden vertaalt naar normen in zijn leven.

Opdracht

Bij elk thema wordt de jongere uitgedaagd om op speelse wijze aan de slag te gaan met de opdracht. Het doel van de meeste opdrachten is om te werken aan zelfinzicht.

Vragen

Bij elk thema horen vragen. Niet teveel, maar een paar om de jongere aan het denken te zetten. Het past bij dit onderdeel om de antwoorden in een (groeps) gesprek verder te verdiepen.

Ik zou graag...

Hier kan de jongere aankruisen wat hij graag zou willen. Het gaat om zijn wensen, verlangens en behoeften. Een startpunt voor het formuleren van doelen. Wat is voor de jongere het belangrijkste? Hoe verhoudt dat zich tot zijn waarden? Het kan helpen om 3 doelen te kiezen.

WWW

Bij thema's staan internettips. Deze websites zijn gericht op jongeren en geschikt om meer over het thema te weten te komen. Het helpt de jongere om zelfstandig naar informatie te zoeken op betrouwbare sites. Ondersteun met mediawijsheid.



KR8!

DE OPBOUW VAN KR8!

Wens = doel

De beleving van de jongere is leidend in KR8!. Het gaat om het tempo van de jongere en hoe de jongere de eigen situatie beleeft. Uit de KR8!-Meter komen wensen naar voren. De kern is het ondersteunen van de autonomie van de jongere. Alles wat een jongere belangrijk vindt kan daarom een doel zijn of worden. In het nu of meer in de toekomst.

Waarom is het werken vanuit beleving belangrijk? Jongeren in een kwetsbare positie kunnen in lastige (overgangs)situaties terechtkomen. Zoals bij 18 jaar uitstroom uit de jeugdhulp/pleegzorg, dreigend dak-/ thuisloosheid, schooluitval, gefaseerd begeleid of beschermd wonen, van wonen met begeleiding naar volledige zelfstandigheid.

De toekomstoriëntatie van een jongere heeft invloed op het stellen van doelen. Uit onderzoek weten we dat een negatieve toekomstverwachting samenhangt met minder succes op school en meer extrinsieke motivatie. Een jongere beleeft betrokkenheid van volwassenen/professionals eerder als 'moeten'. Bij jongeren met een positief beeld van de toekomst is de kans op intrinsiek gemotiveerde doelen groter. In de begeleiding wordt dat herkend als 'willen'.

Kijken naar de toekomst kan voor een jongere een (te) grote stap zijn. KR8! speelt eerst in op het op orde krijgen van de basis en op wensen voor ontwikkeling. Aandacht voor eigen beleving van hun situatie en coping is het basisuitgangspunt. De acht leefgebieden maken duidelijk wat er aan praktische structuur nodig is (wonen, inkomen, werk/school, welzijn en steun).

De eigen ontwikkeling krijgt kans en vorm door: het bieden van sociale steun, erkennen van ervaringen, weerbaarheid, een veilige en passende plek, opdoen van positieve ervaringen, oplossingsgericht werken in het nu. Zo kan een omgeving ontstaan waar ze leren eigen keuzes maken en op terug mogen vallen. Persoonlijk betrokken mensen maken daarin het verschil, zoals steun uit eigen kring, begeleiders, peer- to-peer contact, ervaringsdeskundigen, docenten.

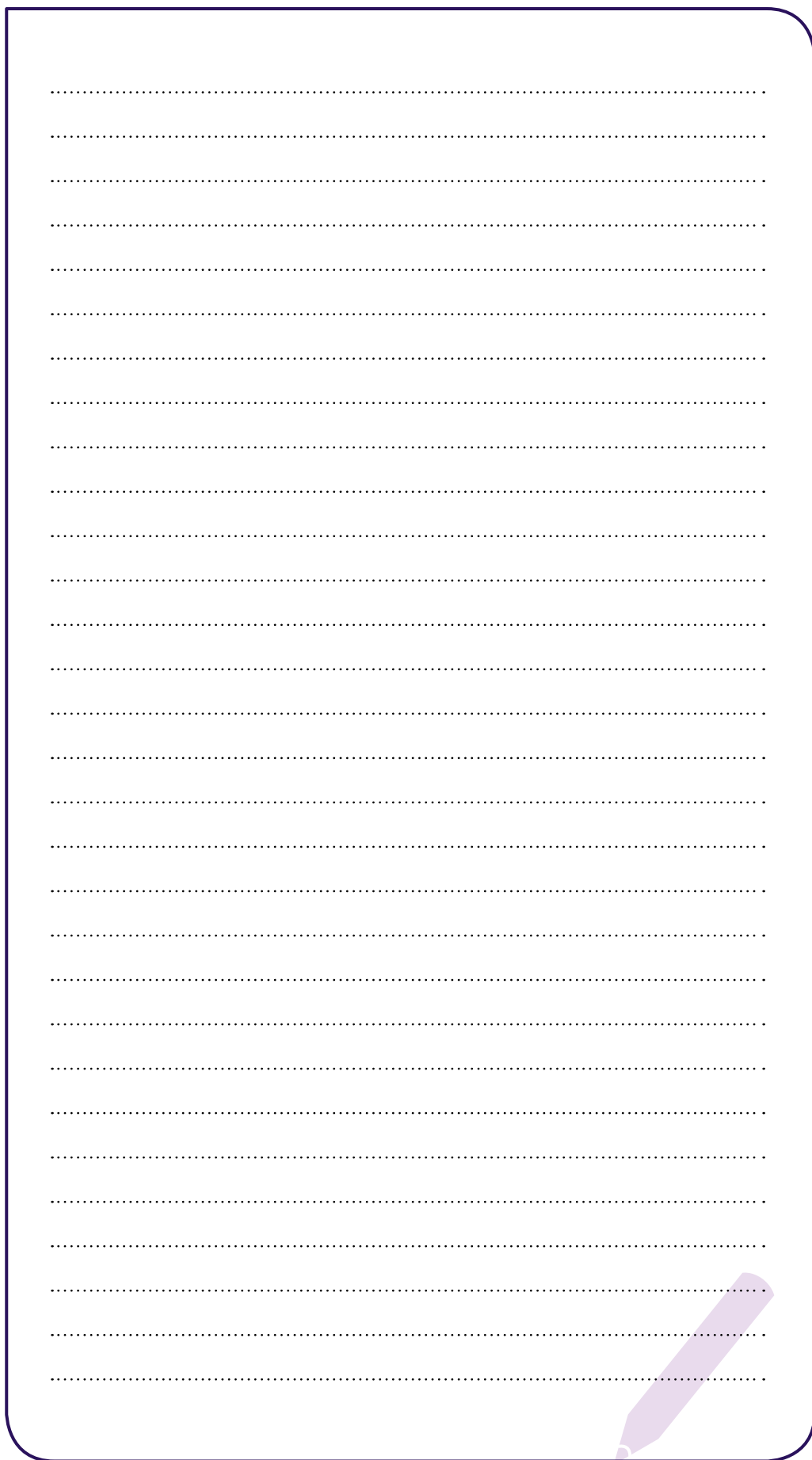
Als een jongere meer vertrouwen heeft in eigen kunnen, ontstaat ruimte voor perspectief.

Om het perspectief te ontlokken is de KR8!-Wens, KR8!-Tour en KR8!-Kaart ontwikkeld.

Daarmee concretiseert de jongere de stappen naar de toekomst. Op de KR8!-Kaart kan de jongere eigen acties kwijt, en de acties van de ander. Bijvoorbeeld een hulpverlener, of iemand uit het eigen netwerk die iets met of voor hem doet.



NOTES



Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren. We willen met de doelgroep zelf, de mensen om hen heen en professionals ontdekken wat in de praktijk aantoonbaar het beste werkt om kwetsbaarheid te voorkomen én de negatieve gevolgen ervan te verminderen.

Auteurs: Petra van Leeuwen, Anna van Deth

Eindredactie: afdeling Communicatie Movisie

Illustraties: Loesje

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Drukwerk: Libertas

Bestellen: www.movisie.nl

ISBN: 978-90-8869-0754.

Met dank aan iedereen die meegedacht heeft over KR8!:

Studenten van de minor GGZ, Maatschappelijke opvang & verslavingszorg van de CHE (Academie Sociale Studies) 2010-2011, jongeren van SBWU locatie Het Blauwe Huis, medewerkers van het Werkhof (HVO-Querido), Team Begeleid Zelfstandig Wonen van Vzw de Cocon (België), Annelies Spitz (Help ik word 18!), Fietje Schelling (JSO), Léon van Lier (Van Lier Onderzoek), Hanneke Felten, Anouk Poll & Paul van Yperen, Marlene van Steensel (BE4YOU2), Bart Vanhaverbeke (Pleegzorg Antwerpen).

Van KR8! is een Vlaamse versie beschikbaar. KR8! wordt in België toegepast door Pleegzorg Antwerpen, in samenwerking met vijf organisaties voor maatschappelijke opvang en beschermd/begeleid wonen.

Tweede druk, 2020

Bronnen

Databank effectieve interventies Movisie, Methodine Villa Bedreivigheid. De KR8!-Tour en KR8!-Actiekaart is gebaseerd op de persoonlijke reisplanner en DAK strippenkaart uit de Methodine Villa Bedreivigheid, ontwikkeld door Ine Spuls.

Databank effectieve interventies, Movisie: 8 fasenmodel

Hogeschool Amsterdam, Fieldlab Toekomstplannen Jongeren, 2018

www.aanpak16-27.nl

www.opwegnaarvolwassenheid.nl

Luyten, I. In en afdrucken van de jeugdzorg, 2017

Wat werkt dossier dak en thuislozen jongeren, Movisie, 2019

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

KR8! is een instrument voor jongeren. Het past bij de begeleidingsmethode 8-fasenmodel. Kijk voor meer informatie op 8-fasenmodel.nl



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

