

# KEUZESTRESS

---



## Doel

Maken van goede keuzes afgestemd op het toekomstperspectief.

## Doelgroep

Jongeren tussen 11-18 jaar

## Tijd

30 minuten

## Materiaal

- Voor elk groepje een lijst met situaties
- Voor elke tiener/jongere een 'checklist' kaartje (zie [www.raiseup.nl/shop](http://www.raiseup.nl/shop))

## Tip

Je kunt deze werkvorm goed combineren met de werkvormen

- 'Wat kies ik?', zie [www.raiseup.nl/downloads/werkvormen](http://www.raiseup.nl/downloads/werkvormen)
- 'Spons', deze werkvorm staat beschreven in het boek *Maak ze sterk* (p.164).

## Introductie

Introduceer het thema 'keuzes maken' op een leuke manier. Vraag aan de groep hoeveel keuzes ze denken dat ze maken op een dag. Wat voor keuzes allemaal?

Sommige keuzes zijn belangrijk, andere veel minder. Over sommige keuzes denk je heel goed na, anderen maak je onbewust. En sommige keuzes hebben een grote invloed op je leven, terwijl de impact van andere maar klein is.

Vertel dat je hen vandaag iets mee wilt geven dat helpt bij het maken van keuzes. Niet de kleintjes (welke deo draag ik vandaag), maar wel de keuzes die iets doen in je leven. Of je er nu stress van krijgt of niet, het valt namelijk niet altijd mee om te weten waar je goed aan doet.

## Beschrijving

Verdeel de groep in kleine groepjes van ongeveer vijf personen. Geef hen de volgende situaties en laat hen met elkaar bespreken of ze iets wel of niet zouden doen en waarom. Je kunt natuurlijk ook zelf situaties bedenken die goed bij jouw groep aansluiten.

- Je komt thuis uit school. Je hebt veel huiswerk waar je echt voor moet gaan zitten om op school niet in de problemen te komen. Maar je kunt ook verder gaan met je favoriete game. Je weet dat je eigenlijk veel te veel tijd aan die game besteedt. Wat doe je? Waarom?

- Er zijn nieuwe klassen gevormd op je school. Je herkent meteen het groepje populaire jongens en meiden. Ga je je best doen om bij hen aan te sluiten? Waarom wel of niet?
- In een WhatsApp groep waar je bij zit beginnen sommigen te roddelen over iemand die jullie kennen. Er wordt flink gescholden en het wordt snel steeds erger. Het gaat over iemand waar jij niets op tegen hebt. Hoe reageer je? Waarom?

Zorg dat je goed hebt geluisterd naar de keuzes die de tieners maken en vooral naar hun argumenten daarvoor, of vraag het terug in de grote groep.

Vertel dat je verschillende argumenten hebt gehoord, maar dat je hen daarin nog wat verder kunt helpen. Geef ieder van hen het kaartje van de checklist. Leg hen dezelfde situaties voor. Laat hen voor elke situatie de vier vragen beantwoorden en onderbouwen waarom. Je kunt er ook voor kiezen om nu andere situaties te bedenken.

### Opmerking

1. Je kunt vermelden dat er veel factoren meespelen van beïnvloeding bij het maken van keuzes, groepsdruk, media, omgeving, persoonlijkheid, beperkingen, gebeurtenissen, gevoelens, emoties, et cetera.
2. Je kunt ook vermelden dat teveel opties een verlamme werking heeft. Wat moeten we kiezen? Maar ook een bepaalde mate van ontevredenheid. Je bent bang om iets te missen en we vragen ons af of we wel de juiste keuze hebben gemaakt.