

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 8: Zet een stap

8.1 Inleiding:

In de zevende lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij wat echt belangrijk is in hun leven (kernwaarden) en dat je deze belangrijke doelen in het oog moet houden (stenen) en niet moet laten overschaduwen door onbelangrijke zaken. Ook zijn de ze gaan dromen over het best mogelijke leven. In deze les oefenen we voor het eerst met de 4 stappen van het WISH model. In vier eenvoudige stappen oefenen de leerlingen om een realistische stap te zetten op weg naar een droom / belangrijke doel.

8.2 Lesdoelen:

De lesdoelen op een rij

- de leerlingen hebben een beeld van de 4 stappen in het WISH model
- de leerlingen hebben een nog concreter beeld van hun dromen en wensen
- de leerlingen oefenen met het inbeelden van de wenselijke situatie
- de leerlingen hebben één concrete stap op weg naar deze droom bedacht

8.3. Lesopzet

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 minuten)

- a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (5 min).
- b. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

2. WISH (15 minuten)

- a. Uitleggen van de stappen van WISH
- b. WENS
- c. INBEELDEN
- d. STERKE KANTEN en STRUIKELBLOKKEN
- e. HANDELEN

3. Zet een stap (20 minuten)

- a. Inleiding
- b. Mijn eigen wens
- c. Mijn eerste stap!

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten) :

- a. Een eerste stap
- b. Afronding bijeenkomst

8.4 Materiaal:

Korte beschrijving van de praktische benodigdheden

- Op het bord de vragen bij het WISHEN

8.5 Uitwerking van de les:

1. Terugkijken naar de huiswerkopdracht (10 minuten)

- a. Start met het terugkijken naar de huiswerkopdracht (5 min).

Kijk even terug op de huiswerkopdracht. De leerlingen hebben zich voorgesteld dat alles waar ze over dromen en voor werken, daadwerkelijk is gelukt. Hierna hebben ze in het werkboek zo gedetailleerd mogelijk beschreven hoe die toekomst eruit ziet op de volgende drie terreinen:

- Vrijetijd / hobby
- Familie en vrienden
- Later als ik groot ben! Werk en school

Deze oefening dient twee doelen, namelijk aan de ene kant op een positieve en op groeigerichte manier kijken naar jezelf en je eigen leven. En aan de andere kant – echt nadenken over belangrijke doelen in het leven. Doelen die zingeven aan je leven. En waar je, als je ze bereikt – en als je er naar op weg bent! – gelukkig van wordt. Het mogen grote doelen zijn, maar het is ook prima als het om kleinere doelen gaat. Het is zaak om het concreet te maken.

b. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen (5 min)

Hoe was dit? Is het gelukt en wat voor beelden levert dit op? Wie vond het moeilijk, bespreek even waarom. Leg uit dat we in de volgende lessen verder gaan met het toewerken om in kleine realistische stapjes te werken richting deze doelen. Dat doen we door een viertal simpele stappen te doorlopen. Door het zogenaamde WISH model uit te voeren. Je zou ook kunnen vragen naar voorbeelden op de verschillende terreinen. Wie heeft er een droom/ belangrijk doel op het terrein van vrijetijd en hobby. Misschien met sporten of een andere hobby die heel belangrijk voor je is.

En doe dit ook voor school (en werk). Misschien zijn er leerlingen die een droom hebben over een baan die ze zouden willen, waarin ze zouden willen werken. Belangrijk is dat het gaat om iets wat ze echt zelf graag willen bereiken. Dus niet om extrinsieke motivatie, iets wat ze doen omdat het moet van ouders of school. Maar iets dat ze vanuit zichzelf willen.

2. WISH (15 minuten)

a. Uitleggen van de stappen van WISH

Schrijf voor de les ergens op een bord/ digibord (zie powerpoint)– de vier stappen en bijbehorende vragen. Deze staan ook in het werkboek. Deze vragen zijn hulpmiddelen om tot een concrete stap te komen, die ze gaan doen. Een eerste stap in de richting van de wens. We gaan WISHEN! – Elke letter van het woord WISH staat voor een stap zie hieronder:

1. **WENS** – Wat is mijn echte wens of doel. Dit is mijn plan, doel of droom!
2. **INBEELDEN** –Hoe kan ik dit bereiken? Wat heb ik nodig
3. **STERKE KANTEN EN STRUIKELBLOKKEN** – Waar moet ik op letten en hoe kan ik mijn sterke kanten hierbij inzetten
4. **HANDELEN** – Wat ga ik deze/volgende week doen?

We maken gebruik van vier stappen die horen bij de letters van WISH. Hieronder staan deze vier stappen uitgewerkt en ook in het werkboek van de leerlingen zijn deze terug te vinden. Zet deze vier stappen ook op het bord. Hierbij horen standaardvragen om een situatie te analyseren. Bespreek even kort de vragen stuk voor stuk. Geef hierbij iedere keer een voorbeeld. In de bijlage bij deze les, staan zes voorbeeld uitgewerkt voor u als docent. Dit zijn voorbeelden van wensen van fictieve leerlingen. Deze kun je gebruiken tijdens de uitleg. Maar je kunt het ook aan de leerlingen zelf vragen. Uiteindelijk gaan de leerlingen dit voor zichzelf doen.

b. **WENS** – Wat is mijn echte wens of doel. Dit is mijn plan, doel of droom!

Bij het uitkiezen van een wens is het belangrijk om de gedroomde situatie af te zetten tegen de huidige situatie. Hierdoor contrasteer je de huidige situatie met een nieuwe en doorvoel je echt dat je deze verandering ook wilt (zie kader hieronder).

Mentaal contrasteren (MC):

Door mentaal te contrasteren worden tegelijkertijd de positieve toekomst en de negatieve realiteit mentaal toegankelijk en vormen zo samen een sterke mentale associatie. Commitment voor een toekomstige doel wordt versterkt als het doel als haalbaar wordt ervaren (Oettingen, 2000). Door gelijktijdig in te beelden hoe het voelt als het doel succesvol gehaald is, wordt er tevens een positief of zelfs geluksgevoel geactiveerd. De leerling beleefd als het ware het beoogde succes. Hierdoor verbindt de leerlingen zich intensiever met het doel, en wordt de wil om het doel te behalen versterkt. MC is daarmee een zelfreguleringsstrategie die via enthousiasmeren of 'energization' zorgt voor commitment aan een leerdoel.

Een belangrijke voorwaarde voor het werkzame principe van MC is dat de leerling voldoende zelfvertrouwen heeft en een positieve verwachting van succes. Het gewenste doel moet haalbaar voelen (Oettingen, Hönig & Gollwitzer, 2000) en dus niet buiten het bereik van de student liggen. Het inbeelden van succes is dan immers niet mogelijk.

Tijdens de vorige les en bij de huiswerkopdracht hebben de leerlingen al een droom / belangrijk doel bedacht en dit gevisualiseerd. De eerste stap is dus al gezet.

c. **INBEELDEN:** Hoe kan ik dit bereiken? Kan of heb ik dat zelf? Kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.

De volgende fase is het daadwerkelijk nadenken en ook weer inbeelden hoe dit te bereiken. Door de gedroomde situatie echt voor je te zien, contrasteer je de huidige situatie met een nieuwe en doorvoel je echt dat je deze verandering ook wilt (zie kader hierboven). Welke kleinere en realistische stappen moet ik hiervoor zetten om dit te bereiken. Wat is de eerste stap die ik kan zetten in mijn pad op weg naar dit doel. Wat kan ik morgen al doen om richting dit doel te gaan? Kan ik dit zelf? Wie of wat kan me daarbij helpen? Wat heb ik daarvoor nodig?

d. **STERKE KANTEN EN STRUIKELBLOKKEN:** Hoe zet ik mijn eigen sterke kanten in om dit doel te bereiken?

Tijdens les 3 heb je de sterke kanten test gedaan – zie werkboek voor jouw eigen kwaliteiten en sterke kanten. Het is heel slim en handig om deze in te zetten bij de stappen die je gaat zetten op weg naar je droom. Hierbij denk je dus na hoe je deze zou kunnen gebruiken bij de volgende stap. Hierbij is het ook heel handig om samen te werken, om elkaar te helpen.

Door ook na te denken over struikelblokken leren de leerlingen zich ook te richten op wat er mogelijk in de weg staat om succesvol te kunnen zijn. De leerling gaat na welke mogelijke struikelblokken hem/haar in de weg zitten bij het realiseren van de wens. Met andere woorden, wat kan er onderweg misgaan? Door het verkennen van deze struikelblokken, leren de leerlingen zich mentaal voorbereiden op een reële praktijksituatie. Daarna gaat het erom dat de leerling niet in de struikelblokken blijft 'hangen', maar zich afvraagt hoe een

struikelblok aangepakt of omzeild kan worden. Dit helpt om een idee van de oplossing te krijgen. Wat ligt er in het bereik van om een struikelblok op te lossen? Bij het formuleren van oplossingen maakt de leerling gebruik van zijn sterke kanten, zijn kwaliteiten. Hetzelfde struikelblok kan door twee mensen op twee verschillende manieren worden aangepakt. Deze stap geeft dus tevens inzicht in het oplossingsrepertoire van de leerlingen. Door dit ook weer van tevoren te doen en te visualiseren, gaan de leerlingen veel beter voorbereid een stap zetten.

Sta ook stil bij **katalysatoren** – anderen/ mensen of dingen die de leerlingen juist kunnen helpen, leren ze om ruimer te kijken. En om het samen te doen! Wie of wat kan hen helpen om de volgende stap te zetten? Wat hebben ze daarbij nodig?

e. **HANDELEN**: Wat ga ik hier morgen mee doen? Mijn eerste volgende stap is.

En daarna volgt het daadwerkelijke handelen, het uitvoeren van de eerste stap. Het gaat dus om een stap die je morgen (of vandaag) al kunt doen. En die je ook daadwerkelijk gaat uitvoeren! Hierbij moet het dan van tevoren voelen als een 'eetje' – het is maar een kleine stap, waarover je goed hebt nagedacht. Het is wel een uitdaging – maar eentje die je zeker aan kunt!. Voor meer uitleg over het mechanisme van implementatie intenties, zie hieronder:

Implementatie intenties (II)

Implementatie intenties zijn eenvoudige actieplannen die bepalen wanneer, waar en hoe iemand een doel of wens kan realiseren (Adriaanse et al., 2010). Bij II draait het om de intentie om het gestelde doel te bereiken, ook al moet daar moeite voor gedaan worden. Waar MC zorgt voor goal commitment, zorgen II voor commitment aan de route naar het gestelde doel. II versterken de wil om struikelblokken te overwinnen die het bereiken van het doel lijken te verhinderen. Het is echter meer dan doelgerichtheid alleen, omdat het niet enkel het doel zelf, maar ook de doelgerichte acties omvat die nodig zijn om het doel te bereiken. Als de weg moeilijk is, haakt iemand minder snel af als zijn/haar intenties groot genoeg zijn.

II omvatten twee verschillende mechanismen. Ten eerste versterken II het verband tussen een actie en de intentie om een doel na te streven (Webb & Sheeran, 2007). Ten tweede vergroten II de toegang tot zowel het doel als de prikkel voor de opdracht dit doel te behalen (Gollwitzer, 1999; Parks-Stamm, Gollwitzer & Oettingen, 2007). Opdrachten of situaties waarin het intentionele, het geplande, gedrag gepast is worden zo herkenbaar en toegankelijk (Henderson, de Liver, & Gollwitzer, 2008). Deze twee mechanismen, het verband tussen actie en intentie en de toegang tot doel en doelrealisatie, versterken de aannemelijkheid dat door de II gepland gedrag ook daadwerkelijk wordt vertoond.

3. Zet een stap (20 minuten)

a. Inleiding

De oefening voor thuis is deze keer aan de slag te gaan met het zetten van een eerste stap op weg naar een eigen wens. In het werkboek staan de vragen die de leerlingen kunnen

helpen om hier over na te denken. We starten met het daadwerkelijk kiezen van een wens en bedenken van de eerste stap.

b. Mijn eigen wens

Om te komen tot hun eigen wens, moeten de leerlingen nog eens terugkijken naar de grote stenen(en) die ze tijdens de vorige les hebben opgeschreven. Laat ze dit leggen naast de stukken die ze in afgelopen week hebben geschreven als huiswerk. De eerste opdracht is om de belangrijkste wens uit te kiezen. Wat is je grootste wens/ doel? Laat ze het doel uitkiezen waar ze op dit moment aan willen werken. Een doel dat echt belangrijk is, waar ze echt aan zouden willen werken en laat ze dit opschrijven.

Daarna laat je de leerlingen in tweetallen kort bespreken hoe dat was, wat hebben ze ingevuld. Zijn er verschillen, overeenkomsten. Wat doen de leerlingen al wel, en waar zouden ze graag aan werken. Laat ze vragen beantwoorden als: Hoe zou je je voelen als dit zou lukken? En waar komt het door dat het nu nog niet lukt? Wat moet je nog doen om hier te komen? De vraag is natuurlijk, hoe doe je dat. En daar gaan we mee aan de slag.

c. Mijn eerste stap!

Laat de leerlingen dit voor zichzelf invullen in hun werkboek. de leerlingen moeten de volgende vragen Beantwoorden (en de antwoorden in het werkboek schrijven):

1. Wat is mijn wens of doel? Dit wil ik bereiken – dit is mijn plan, doel of droom.
2. Hoe kan ik dit bereiken? Kan of ik heb ik dat zelf? Kan iets of iemand me daarbij helpen? Dit heb ik nodig.
3. Hoe zet ik mijn eigen kwaliteiten in om dit doel te bereiken?
4. Wat ga ik hier deze week morgen mee doen? Mijn eerste volgende stap is.
 - a. Zijn er struikelblokken, dingen die ik moeilijk vind? Inbeelden
 - b. Zijn er katalysatoren, mensen of dingen die me juist kunnen helpen? Inbeelden

Laat de leerlingen voor zichzelf de vragen invullen m.b.t. hun concrete wens. Ze moeten ook opschrijven welke struikelblokken en katalysatoren ze daarbij zien. Wat kan er misgaan en wie of wat zouden ze kunnen gebruiken om dit juist goed te laten gaan?

Laat de leerlingen daarna in kleine groepjes (3/4 personen) één voor één deze wensen, de valkuilen en katalysatoren bespreken. Eén iemand verteld de wens, de valkuil en de katalysator. De rest denkt mee over oplossingen om niet in de valkuil te vallen, en draagt concrete stappen aan. Denk hierbij ook aan de katalysator (anderen die je kunnen helpen etc.). En ook hoe ze reageren als het 'mis' gaat. Dit doen de leerlingen tot iedereen aan de beurt is geweest. Degene die de wens heeft, schrijft alle ideeën/ stappen op. Het is de uitdaging dat ze samen voor elkaar zoveel mogelijk eerste stapjes gaan bedenken. Het is vaak makkelijker om dit te doen voor een ander dan voor jezelf.

Ten slotte kiest iedere leerling voor zichzelf één stap/ uit die ze morgen/ deze week gaan uit proberen. Een stap in de richting van het bereiken van je droom. Iets wat je echt snel kunt doen en waarbij je het gevoel hebt dat dit echt nuttig is voor je. Dat als het is gelukt, dat je blij bent en trots dat je het gedaan hebt. Laat de leerlingen dit ook op het werkblad schrijven!

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

a. Oefening voor thuis: een volgende stap

De oefening voor thuis is om deze stap ook daadwerkelijk uit te gaan voeren. Een stap in de richting van het bereiken van de wens. Iets wat je snel kunt doen en waarbij je het gevoel hebt dat dit echt nuttig is voor je. Dat als het is gelukt, dat je blij bent en trots dat je het gedaan hebt. Laat de leerlingen deze stap zetten en de vragen die daarbij horen invullen in hun werkboek.

b. Afronding

Dit is het einde van deze les, blik even gezamenlijk terug. Loop even kort alle onderdelen na en bespreek met de leerlingen de ervaringen. En als laatste aangeven dat we dan verder gaan met het actief toewerken naar je wens en droom. En succes met de oefening!

Bijage: WISH voorbeelden

Wensen op het terrein van vrije tijd / hobby en sport

Voorbeeld 1: Maja

Maja is 11 jaar en zit op volleybal bij haar eigen club "Odi-voc". Ze wil graag bij dames 1 spelen. Ze zit voor het tweede jaar bij meisjes 1, het hoogste team van de meisjes. Ze is heel lang voor haar leeftijd en dat kan ze heel goed gebruiken aan het net, bij blokkeren en smashen. Ze droomt ervan om nog veel beter te worden – eerst in haar eigen team en daarna door te gaan naar de dames. Ze hoopt al over 1 a 2 jaar bij dames 1 mee te doen. Als ze daarover droomt, dan ziet ze zichzelf aan de trainingen en wedstrijden meedoen en als basisspeler van dit team. Ze heeft het nog tegen niemand verteld, maar dit zou ze graag bereiken!

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Maja's wens: volleyballen bij dames 1

2. Inbeelden:

Huidige situatie – ze speelt mee met de grote dames, waardoor ze elke training en wedstrijd echt uitgedaagd wordt.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten: Maja's sterke kanten zijn doorzettingsvermogen en vergevingsgezindheid. Maja is een echte doorzetter, die niet opgeeft. Dat komt hier heel goed van pas, want om te kunnen volleyballen bij Dames 1, zal ze echt nog veel moeten leren, oefenen en doorzetten. Dit is niet de standaardroute, dus zal ze ook nog vooroordelen moeten overwinnen.

Struikelblokken: Als Maja dit voor zich ziet, ziet ze nog wel wat uitdagingen en struikelblokken. Haar huidige trainer maar ook haar ouders, zijn nog niet op de hoogte en ze weet niet zeker of ze dit wel zien zitten. En of ze het er mee eens zijn. Dit vindt ze ook wel een beetje eng om te delen met hen.

Is er iemand die haar hierbij kan helpen.?

In haar huidige team zit ook een goede vriendin, Lise. Daar heeft ze het ook nog niet aan verteld.

4. Handelen:

Wat kan Maja als eerste stap doen?

Maja heeft een aantal dingen bedacht die ze morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Gaan kijken bij een wedstrijd of de training van dames 1
- Gaan praten met haar eigen trainer hierover
- Gaan praten met haar ouders hierover
- Gaan praten met Lise hierover

Maja heeft al deze stappen bedacht en wil als eerste haar droom gaan vertellen aan Lise. Dan verteld ze het aan iemand en kan ze het er met haar er over hebben. Dat gaat Maja morgen doen. Dan gaat ze afspreken met Lise en het aan haar vertellen.

Wensen op het terrein van vrije tijd / hobby en sport

Voorbeeld 2: Paul

Paul houdt heel erg van sterrenkunde, hij vindt het leuk om met zijn eigen telescoop te kijken naar de sterren en hemellichamen aan onze hemel. Hij kan er uren over lezen en besteedt bijna al zijn vrije tijd en geld hieraan. Hij heeft veel geleerd van zijn vader en via internet hierover. Zijn droom is om hier nog meer mee te doen, om mensen hierover te vertellen en van echte sterrenkundigen te leren. Als hij hierover droom ziet hij zichzelf bijvoorbeeld meehelpen aan het bouwen van een grote telescoop en rondleidingen geven hierover bij een sterrenwacht of zo.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Pauls wens is meehelpen bouwen aan een grote telescoop of rondleidingen geven over sterrenkunde

2. Inbeelden:

Paul vindt het heel leuk om zijn telescoop te laten zien en mensen wat uit te leggen over de sterren. Ook vindt hij het heel erg leuk om er nog meer over te leren en zou hij graag zijn eigen telescoop bouwen.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Pauls sterke kanten zijn vriendelijkheid, spiritualiteit en nieuwsgierigheid. Paul is nieuwsgierig en geniet ervan nieuwe dingen te onderzoeken en te ontdekken. Dat komt hem heel goed van pas bij deze hobby. Hierdoor heeft hij al heel veel kennis op gedaan, maar hij wil nog meer. Hij kan dit goed inzetten om op zoek te gaan naar plekken/ mensen waar hij van kan leren of waar hij kan meehelpen. Paul is van nature heel vriendelijk voor iedereen, hij heeft het nooit te druk om anderen te helpen. Hij vindt het fijn om iets voor anderen te doen. Dit kan hem heel goed helpen als het hem zou lukken om rondleidingen te gaan geven of zo iets.

Struikelblokken

Paul weet niet zo goed waar hij moet beginnen en hij heeft op dit moment weinig geld. Zijn ouders willen hem wel helpen, maar niet overal naar toe brengen. Hij is ook een beetje onzeker om naar iemand toe te gaan.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Paul heeft via internet wel een aantal contacten waarmee hij informatie uitwisselt over sterrenkunde, sterren en het bouwen van een telescoop. Misschien dat er daar iemand is die hem verder kan helpen.

4. Handelen:

Wat kan Paul als eerste stap doen?

Paul heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Zijn internetcontacten vragen of ze weten waar hij zijn droom zou kunnen verwezenlijken
- Zelf op zoek gaan op internet naar organisaties/ musea/ sterrenwachten – zodat hij een beeld krijgt van welke mogelijkheden er zijn
- Aan zijn ouders vraag of hij een keer een rondleiding kan volgen bij een sterrenwacht
- Kijken bij vrijwilligerswerk of er ergens mensen gezocht worden voor rondleidingen

Nadat hij dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij als eerste vandaag nog op internet gaat zoeken naar de mogelijkheden die er zijn. Welke mensen en organisaties zijn er in Nederland (en in de buurt) die zich bezig houden met sterrenkunde. Wat bieden die aan, rondleidingen, excursies etc? En hij gaat deze week ook nog zijn internetcontacten vragen of ze hem hierbij kunnen helpen. Dat zijn zijn eerste twee stappen in één keer!

Wensen op het terrein van familie en vrienden

Voorbeeld 3: Jop (11 jaar)

Jop's vader en moeder zijn gescheiden en hij woont bij zijn vader, zijn grote zus Lena (14 jaar) woont bij zijn moeder. Hij wil graag wat meer en beter contact met zijn zus. Hij ziet haar heel weinig, sinds de scheiding bijna 2 jaar geleden. Hij zou haar graag weer vaker zien, zoals vroeger. Ze konden altijd goed met elkaar opschieten, ze speelden vaak samen en luisterden naar dezelfde muziek. Ook hadden ze wel ruzie, maar dan maakten ze het altijd weer goed. Hij zou zijn zus weer wat vaker zien om mee te chillen en bij te kletsen en spelen, dat is zijn wens.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Jops wens is om zijn zus weer vaker en langer te zien

2. Inbeelden:

Jop herinnerd zich nog dat hij heel leuk met zijn zus kon spelen en chillen en praten. Hij mist dit en stelt zich voor dat ze dit weer vaker doen. Buiten op het plein, in de tuin of op hun kamer. Ergens waar ze samen kunnen zijn.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Jops sterke kanten zijn integriteit, liefde en vuur. Jop is heel liefdevol en waardeert goede relaties heel erg. Hij geeft heel veel om zijn zus en ze is ook een goede vriend voor hem. Hij vindt het niet makkelijk dat zijn ouders uit elkaar zijn gegaan, want hij houdt van hen beide. Hij wil de relatie met zijn zus vasthouden. Jop is integer, hij is eerlijk en oprecht. Hij zal niet snel liegen. Jop vindt het heel leuk om dingen te ondernemen, hij heeft veel energie om avonturen te beleven om er op uit te gaan (vuur).

Struikelblokken

Jop weet niet zo goed waar hij moet beginnen, hij vindt het moeilijk om deze wens te delen met zijn ouders. Ze zijn beide ook bezig om de nieuwe situatie (ander huis, gescheiden) te verwerken. Hij is ook een beetje onzeker om naar iemand toe te gaan.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Jop kan natuurlijk met zijn grote zus Lena praten hierover. Dan weet hij beter hoe zij erin staat.

4. Handelen:

Wat kan Jop als eerste stap doen?

Jop heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met zijn zus hierover praten

- Met zijn ouders hier over praten
- iets leuks bedenken wat hij met zijn zus kan doen en dit voorstellen
- Jop kan bij zijn moeder gaan wonen
- Ze kunnen vaker bij elkaar blijven 'logeren' of samen logeren bij oma en opa

Nadat hij dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij als eerste deze week nog met zijn zus dit gaat bespreken. Heeft zij hetzelfde gevoel als hij? Indien ja, dan kunnen ze samen bedenken wat ze daaraan willen en kunnen doen.

Voorbeeld 4: Shjanaia (12 jaar)

Wensen op het terrein van familie en vrienden

De oma van Shjanaia is bijna een jaar geleden overleden. Ze vind dat heel jammer, het was de allerliefste oma van de wereld. Ze mist haar heel erg. Het liefst wil ze oma terug, maar dat kan natuurlijk niet. In haar familie wordt hier niet over gesproken en ook met opa heeft ze het er niet over. Dat vind ze moeilijk. Ze zou graag – hier wat meer over willen praten en dit kunnen delen, maar ze weet niet hoe.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Shjanaia wil haar verdriet om oma kunnen delen / een plek geven.

2. Inbeelden:

Shjanaia zou graag met opa samen herinneringen ophalen over oma en naar het graf gaan. Ook zou ze graag met haar vader en moeder dit doen en het liefst zou ze iets hebben waardoor ze elke dag aan opa kon denken. Een plek of ding waar ze naar toe kan gaan, waardoor ze aan hem kan denken. Maar dit durft ze niet goed te maken/ te vragen.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Shjanaias sterke kanten zijn dapperheid en verstandigheid. Shjanaia kan heel dapper zijn, maar is zeker niet roekeloos. Ze gaat op een voorzichtige manier te werk, maar gaat de moeilijke situatie toch aan. Ook is ze heel verstandig, ze is voorzichtig en doet niet vaak dingen waar ze later spijt van krijgt. Je denkt er van tevoren goed over na. Shjanaia heeft er al goed over nagedacht, maar wil toch graag echt graag haar verdriet over de dood van haar oma delen. Ze snapt dat het voor anderen ook moeilijk is om dit, te doen. Maar wilt dit toch echt voor zichzelf.

Struikelblokken

Shjanaia weet niet zo goed hoe en bij wie ze haar verdriet kwijt kan. Ze vindt het moeilijk om deze wens te delen met haar opa en ouders. Ze denkt ook dat ze misschien extra verdrietig worden als ze er tegen hen over begint.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Shjanaia kan natuurlijk met haar vader of moeder hierover gaan praten, dan weten ze het tenminste.

4. Handelen:

Wat kan Shjanaia als eerste stap doen?

Shjanaia heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met haar ouders hierover praten

- Met haar opa hierover praten
- In haar kamer een “oma gedenk plek” maken
- Zelf in haar eentje naar de begraafplaats gaan en bloemen op het graf van oma leggen
- Een brief schrijven aan haar ouders/opa hierover
- Ze kan ook wat vaker/ langer bij haar opa langs gaan (logeren)

Nadat Shjanaia dit heeft bedacht komt zij tot de conclusie dat zij als eerste een brief gaat schrijven aan haar ouders. Waarin ze uitlegt wat haar wens is. Hierdoor kan ze er heel goed over nadenken en precies laten zien wat ze wil. Daarna gaat ze deze brief aan haar moeder geven. Dat is haar eerste stap.

Wensen op het terrein van school en werk

Voorbeeld 5: Yassin (11 jaar)

Yassin die wil misschien wel schrijver worden. Hij vind het leuk om te lezen en hij schrijft soms al een kort verhaaltje. Hij droomt ervan om dit meer te doen om te leren om een spannend boek te schrijven. Een boek dat je niet kunt laten liggen, dat je van begin tot eind uit wilt lezen. Dit is zijn droom.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Yassin die wil misschien wel schrijver worden.

2. Inbeelden:

Yassin die wil misschien wel schrijver worden. Hij wil dit graag oefenen en leren. Hij vindt het heel leuk om te lezen en schrijft soms korte verhalen. Het liefst schrijft hij een boek, maar misschien ook wel spannende blogs.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Yassins sterke kanten zijn humor en waardering voor schoonheid en uitblinken/ excellentie. Yassin moet heel hard lachen om andere mensen en vind het leuk om anderen aan het lachen te maken. Hij probeert altijd de positieve kant van situaties te zien. Yassin kan heel erg genieten van een mooi boek, maar ook van iemand die heel goed kan voetballen. Hij vind dit heel erg mooi en kan er helemaal in verdwijnen.

Struikelblokken

Yassin vind het niet moeilijk om te schrijven, maar hij weet niet of het 'goed' is wat hij schrijft. Hij wordt daar een beetje onzeker van en dan stopt hij ermee.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Yassin zou zijn werk graag laten lezen door een echte schrijver of een cursus volgen. Misschien is er op school iemand die hierbij kan helpen, misschien kan hij het vragen aan zijn mentor of leraar Nederlands?

4. Handelen:

Wat kan Yassin als eerste stap doen?

Yassin heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met zijn mentor/ leraar Nederlands hierover praten
- Op internet een gratis cursus schrijven volgen
- Zich aanmelden bij het schoolblad

- Een verhaal schrijven en sturen naar een schrijver of een blad
- In de bibliotheek boeken halen over schrijver worden

Nadat Yassin dit heeft bedacht komt hij tot de conclusie dat hij twee dingen gaat doen. Hij gaat als eerste aan zijn mentor vragen of hij iemand kent die schrijver is en hij gaat de schoolkrant eens goed lezen. Wie zitten daar in? Zoeken ze vrijwilligers? Dat is zijn eerste stap.

Wensen op het terrein van school en werk

Voorbeeld 6: Mila (12 jaar)

Mila droomt ervan om nu al iets te doen met eten. Ze vindt het heerlijk om te koken en te bakken. Ze verslindt kookprogramma's en kookt thuis elke week al minstens één keer de maaltijd. Ook bakt ze heel veel. Ze droomt ervan om dit nog meer te gaan doen. Ze weet nog niet of ze hier haar werk van wil maken, maar ze wil wel graag meer koken en bakken. Het liefst zou ze dit doen voor mensen die het nodig hebben. Mensen met weinig geld. Ook lijkt het haar leuk om andere kinderen dit te leren. Daar droomt ze van.

WISH eerste stap zetten hierop

1. Wens:

Mila die wil koken en bakken voor mensen die weinig geld hebben.

2. Inbeelden:

Mila vindt het heerlijk om te koken en te bakken. Ze droomt ervan om dit nog meer te gaan doen. Het liefst zou ze dit doen voor mensen die het nodig hebben. Mensen met weinig geld. Ze stelt zich voor dat ze iedere maand of week een maaltijd maakt, voor bijvoorbeeld asielzoekers, of samen met de kinderen van asielzoekers.

3. Sterke kanten en struikelblokken:

Sterke kanten:

Milas sterke kanten zijn leiderschap en gemeenschapszin. Mila kan heel goed organiseren en zorgen dat activiteiten gebeuren. Ze kookt thuis één keer per week de maaltijd en zorgt dan altijd dat haar vader alle boodschappen haalt en dat haar kleine broertje de tafel dekt. Ze vindt het fijn om dingen samen te doen in een groep.

Struikelblokken

Mila kan wel eens teveel hooi op haar vork nemen, dan weet ze een groep mensen enthousiast te maken voor iets. En dan neemt ze soms teveel hooi op haar vork.

Is er iemand die hem hierbij kan helpen. Mila kan heel goed praten met haar vader, hij kan goed luisteren en helpt haar altijd.

4. Handelen:

Wat kan Mila als eerste stap doen?

Mila heeft een aantal dingen bedacht die hij morgen (of deze week) al zou kunnen doen:

- Met haar vader praten hierover

- Als ze thuis kookt een aantal extra mensen uitnodigen (kinderen uit het asielzoekerscentrum)
- Een plan maken, hoe dit te organiseren
- Dit met haar kook vriendinnen bespreken. Kijken of ze mee willen doen?

Nadat Mila dit heeft bedacht komt zij tot de conclusie dat zij eerst met haar vader gaat praten hierover. Wat vindt hij van haar droom en wat is slim om te doen. Dat is haar eerste stap.