

# Jong in Actie

Programma



Protestantse  
Kerk

## Colofon

### Tekst:

Gertjan de Vink,  
Janet Bac, Wessel Nijholt,  
Sjoukje Bosgraaf,  
Eva Bruggeman,  
Linda Zuidhof

### Illustratie:

Wijtze Valkema

### Vormgeving:

TinekeWerkt, [tinekewerkt.nl](http://tinekewerkt.nl)

### Drukker:

Repro dienstencentrum  
Protestantse Kerk in Nederland

### Meer informatie?

[jongprotestant.nl/jonginactie](http://jongprotestant.nl/jonginactie)

Jong  
Protestant



KERK EN WERELD

kerk  
in actie



Protestantse  
Kerk

# Inhoud

## Bijeenkomst 1

Vorbereiding 4

## Bijeenkomst 2

Exposure 24

## Bijeenkomst 3

Vervolg 40

## Bijlage 1

Flipovervellen  
'Cirkels van Invloed en  
Betrokkenheid' 64

## Bijlage 2

Uitleg emoji's 68

# Introductie op het programma

Voor je ligt het programma van Jong in Actie. Wat leuk dat jullie dit programma gaan volgen! Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten. In de eerste bijeenkomst verdiepen de jongeren zich in het thema dat jullie zelf gekozen hebben en bereiden zij zich voor op de exposure. De tweede bijeenkomst is de exposure: met de groep bezoeken jullie een diaconaal project. De jongeren leren hier meer over hoe het is om te leven als de diaconale organisatie voor deze mensen betekent. In de laatste bijeenkomst blikken de jongeren terug op de exposure en kijken zij vooruit. Willen ze zichzelf ook gaan inzetten voor een diaconaal project?

In het programma speelt de diaken een belangrijke rol. Het is mooi als je hiervoor een diaken uit jullie gemeente kunt vragen. Hij/zij is bij alle drie de bijeenkomsten aanwezig en kan de jongeren uitleg geven over de diaconie. En kan daarnaast ook iets uit persoonlijke ervaring vertellen. Als er geen diaken in jullie gemeente is die hieraan mee wil werken, kun je ook iemand anders (of een van de jeugdleiding) vragen om deze rol te spelen.

In het programma wordt telkens aangegeven hoeveel tijd je ongeveer met elk onderdeel kwijt bent. Houd er rekening mee dat dit een benadering is van de tijd en je er met jouw groep misschien langer of korter over doet. Ten slotte raden we je aan het programma voor elke bijeenkomst goed door te nemen en alle benodigde materialen op tijd te verzamelen. Het bijgeleverde materiaal gaat uit van een groep van maximaal 20 jongeren. Bestaat jouw groep uit meer jongeren, bestel dan een extra pakket!

We hebben ondersteunende (instructie)filmpjes gemaakt van Jong in Actie thema 'Vluchtelingen'. Omdat het programma qua opzet vrijwel identiek is, kunnen deze filmpjes je helpen om (snel) een beeld te krijgen van wat de bedoeling is en welke materialen je nodig hebt. We raden je aan om eerst deze filmpjes te bekijken voordat je de handleiding verder doorneemt! De filmpjes zijn te vinden via [jongprotestant.nl/jonginactie/materialen](http://jongprotestant.nl/jonginactie/materialen). De materialen die in de instructie in beeld komen wijken iets af van de definitieve materialen.

*Heel veel plezier en succes!*

# BIJEENKOMST **voorbereiding**



90 minuten

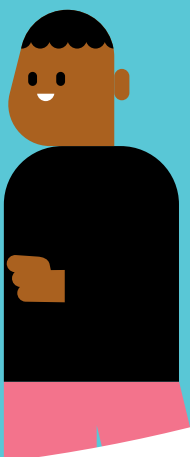


In deze eerste bijeenkomst maken de jongeren kennis met het zelfgekozen onderwerp. Daarnaast bereiden zij zich voor op de exposure door onder andere vragen te bedenken waarop zij tijdens de exposure antwoord hopen te krijgen.

De diaken heeft tijdens deze eerste bijeenkomst een rol, maar hij/zij is niet vanaf het begin aanwezig. Het programma begint met vooroordelen over mensen uit de doelgroep van het project dat jullie gaan bezoeken. Dit kan gevoelig liggen bij sommige jongeren. Aangezien

de groepsdynamiek anders kan zijn als er opeens een 'vreemde' bij de groep is, hebben wij er voor gekozen de diaken later binnen te laten komen.

Uiteraard kun je er ook voor kiezen dat de diaken wel al vanaf het begin aanwezig is.



# Activiteiten overzicht

Bijeenkomst 1 bestaat uit 7 activiteiten. De eerste activiteit (activiteit 0) is een opening die zelf vormgegeven wordt. Er wordt afgesloten met activiteit 7: een spel. Het spel is optioneel. Als je de tijdsindeling die hieronder wordt weergegeven aanhoudt, duurt het programma van bijeenkomst 1 ongeveer 1,5 uur.



Tijdsduur



Doel



Opmerking



Vorbereiding



Benodigdheden



Leiding

## Activiteit

## Duur

0 Reguliere opening (niet beschreven in dit programma)	5 minuten
1 Inleiding (brainstorm of stellingenspel)	10 minuten
2 Theorie Cirkels van Invloed en Betrokkenheid	12 minuten
3 Uitnodiging: filmpje jongeren	3 minuten
4 Positief of negatief?	5 minuten
5 De diaken	3 minuten
6 Vorbereiding exposure	12 minuten
PAUZE	10 minuten
7 Spel	30+ minuten

## Materialen die je nodig hebt deze bijeenkomst:

### Activiteit 1a

- Per 4 deelnemers 1 flipovervel
- Stiften/pennen
- Stickers of memoblaadjes in twee kleuren met de woorden 'feit' en 'mening'

### Activiteit 1b

- Schilderstape
- Flipover

### Activiteit 2

- Flipover
- Instructievelen voor de jeugdleider (meegeleverd)
- Per 4 deelnemers 1 flipovervel (zie voorbeelden in de bijlage)
- Stiften/pennen
- Optioneel: een scherm waarop je gezamenlijk een youtube-video kunt bekijken of de telefoons van de jongeren
- Achtergrondinformatie over Cirkels van Invloed en Betrokkenheid.

### Activiteit 3

- Laptop
- Projector
- Projectiescherm
- Geluidsboxjes

### Activiteit 4

- Flipover
- Stiften/pennen

### Activiteit 5

- De diaken uitnodigen

### Activiteit 6

- Een grote lege fotolijst/prikbord
- Vel papier/flipover
- Stift/pen

### Activiteit 7

- Spelmateriaal (ligt aan wat voor spel je bedenkt)

## Activiteit

1

# Brainstorm of stellingenspel (keuze)



Jeugdleider



10 minuten



Kies ter introductie voor activiteit 1a (een brainstorm) of activiteit 1b (een stellingenspel). Ga daarna verder met activiteit 2.



- De jongeren verzamelen kennis over het thema.
- De jongeren delen hun mening over en reflecteren op het thema.
- De leiding stelt vast welke kennis en meningen er zijn over het thema.

## Activiteit

1a

## Brainstorm



10 minuten



- Per 4 deelnemers 1 flipovervel
- Stiften/pennen
- Stickervellen met de woorden 'feit' en 'mening'



- Leg de flipovervellen klaar in de ruimte.

- Zorg ervoor dat je een goede basiskennis hebt over het gekozen onderwerp. Bedenk van te voren wat voor 'veronderstellingen' je verwacht dat de jongeren hebben bij het onderwerp en zoek uit hoe het in werkelijkheid zit.

## Aan de slag

1. Verdeel de groep in kleinere groepjes (± 4 personen)



**2. Geef de volgende opdracht:**

*“Brainstorm in je groepje over het thema dat jullie gekozen hebben. Zet alles wat in je opkomt op het flipovervel. Je mag schrijven, maar ook tekenen. Wat weet je ervan? Wat vind je ervan? Raakt het je? Heb je er invloed op? Je hebt hier vijf minuten voor. De woorden en tekeningen op het vel heb je straks nodig.”*

**3. Geef de jongeren een stickervel met tien stickers. Op de helft van de stickers op het stickervel staat ‘feit’ op de andere helft staat ‘mening’.****4. Geef de volgende opdracht:**

*“Bekijk met elkaar nog eens de flipover. Jullie hebben van alles geschreven of getekend. Wees nu eens kritisch op wat er staat. Is het een feit of een mening? Jullie hebben net twee soorten stickers met ‘feit’ en ‘mening’ gekregen. Plak nu bij vijf dingen wat volgens jou een feit is de sticker met ‘feit’. Plak bij vijf dingen wat volgens jou een mening is de sticker met ‘mening’. Doe dit individueel, zonder met elkaar te overleggen in ongeveer één minuut. Je mag jouw stickers overal plakken, ook bij je eigen inbreng. Het geeft niet als er meerdere stickers bij één onderwerp of uitspraak worden geplakt. Bespreek daarna in je groep de verschillen die jullie zien.”*

**Tip:**

De groepsleiders kunnen tijdens deze groepsbesprekingen de feiten over het gekozen onderwerp inbrengen. Zo kun je vooroordelen neutraliseren.

# Stellingenspel



10 minuten



- Flipover
- Schilderstape



Let op: het is belangrijk dat je geen meningen van jongeren veroordeelt. Laat de jongeren in hun waarde.



- Bedenk een aantal prikkelende stellingen (tussen de 5 en 10) rond het gekozen thema. Ter illustratie: bij het thema armoede worden o.a. de volgende stellingen gebruikt: 'Echte armoede bestaat niet in Nederland.' en 'Arm in Nederland? Dat heb je aan jezelf te wijten.'

- Maak met de schilderstape een lijn in het midden van de ruimte.
- Bedenk hoe je bij de jongeren kunt doorvragen naar hoe ze op de gekozen plek staan.
- Zorg ervoor dat je een goede basiskennis hebt over het gekozen onderwerp. Bedenk van te voren wat voor 'veronderstellingen' je verwacht dat de jongeren hebben bij het onderwerp en zoek uit hoe het in werkelijkheid zit.

## Aan de slag

### 1. Geef de volgende opdracht:

*"Je hoort zometeen een aantal stellingen over het thema. Als je het ermee eens bent, ga je aan de ene kant van de lijn staan. Ben je het er niet mee eens, dan ga je aan de andere kant van de lijn staan. Weet je het antwoord niet, dan ga je in het midden staan. Natuurlijk ben ik benieuwd waarom je op die plek staat."*

### 2. Lees één voor één de stellingen voor en vraag aan twee of drie jongeren waarom ze op de gekozen plek staan. Na elke stelling kan je vertellen hoe het werkelijk zit op basis van de informatie die je eerder hebt opgezocht.

# Introductie van de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid



Jeugdleider



12 minuten



- De jongeren leren de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid kennen.
- De jongeren kunnen benoemen hoe de Cirkel van Invloed vergroot kan worden en hoe de Cirkel van Betrokkenheid verkleind kan worden.



- Flipover + voorbeelden van flipovervellen (zie bijlage 2)
- Per 4 deelnemers 1 flipover uitwerkvel



- Stiften/pennen
- Optioneel: een scherm waarop je gezamenlijk een youtube-video kan bekijken.
- Een alternatief is dat de jongeren de video op hun eigen telefoon bekijken. Je kunt de link delen via whatsapp of mail.
- Achtergrondinformatie over Cirkels van Invloed en Betrokkenheid.
- Leg de flipovervellen klaar in de ruimte.
- Lees de achtergrondinformatie over de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid.

## Stap 1: informatie (± 3 minuten)

1. Benoem in één minuut een aantal highlights van de vorige activiteit. Benoem ook het proces, dat ze goed hebben meegedaan!
2. Verdeel de groep in groepjes van ongeveer vier personen. Of gebruik de groepjes die eerder zijn gevormd als je activiteit 1A hebt gedaan.
3. Geef de jongeren uitleg over de Cirkel van Betrokkenheid, deze is hieronder 'gescript' weergegeven. Je kunt natuurlijk ook je eigen uitleg geven. Of een youtube filmpje afspelen waarin het wordt uitgelegd. Meer informatie vind je op:
  - filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=nN8Gildh9ak>
  - tekst: <https://www.stresspro.nl/cirkel-van-invloed-en-betrokkenheid/>

## Script

### Vertel:

*"De vorige opdracht heeft veel losgemaakt! Ik zie dat het onderwerp leeft! Ik wil het met jullie gaan hebben over de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid. Dit is een theorie van de Amerikaanse professor Stephan Covey."*

### 4. Neem het eerste voorbeeld uit bijlage 2 over op een flipovervel. Hierop staan de woorden 'Cirkel van Betrokkenheid' en een cirkel.

### Vertel:

*"Covey zegt dat mensen zich betrokken voelen bij een hoop dingen in de wereld. Bijvoorbeeld 'het weer', 'oorlog in het Midden-Oosten', 'gebeurtenissen in het verleden' of 'hoe de wereld er uitziet over 20 jaar'."*

### 5. Neem het tweede voorbeeld uit bijlage 2 over op een flipovervel. Hierop zijn de woorden zoals 'oorlog' en 'het weer' ingevuld.

### Vertel:

*"Maar hoe graag je ook wilt, je hebt hier geen directe invloed op. Als je veel bezig bent met dingen waar je geen invloed op hebt, ga je jezelf onmachtig voelen. Je wordt boos, gefrustreerd of zelfs ziek. Ze vallen namelijk buiten jouw 'Cirkel van Invloed'."*

### 6. Neem het derde voorbeeld uit bijlage 2 over op een flipovervel. Hierop staat ook de Cirkel van invloed ingetekend.

### Vertel:

*"Binnen je Cirkel van Invloed vallen zaken waar jij direct of indirect invloed op hebt. Bijvoorbeeld jouw inzet op school of op het werk, hoe je communiceert met andere mensen. Als je bezig bent met situaties binnen jouw Cirkel van Invloed geeft dat positieve energie. Je maakt hiermee je Cirkel van Invloed groter. Het omgekeerde geldt ook. Als je jezelf vooral druk maakt om dingen waar je geen invloed op hebt, kun je passief worden en wordt je Cirkel van Invloed kleiner."*

## Stap 2: Verwerking (± 9 minuten)

### 7. Geef de jongeren de volgende opdracht:

*“Tijdens de introductie-opdracht hebben jullie nagedacht over het thema; wat het bij je oproept en hoe je erover denkt. Ook hebben we verteld hoe het werkelijk zit met [het onderwerp] in Nederland.*

*Kunnen we al onze kennis gebruiken om deze in te vullen op een flipover met de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid? Ga in de kleine groepjes aan de slag en schrijf op wat binnen en buiten jullie invloed ligt. Als je dingen bedenkt die je wel zou kunnen doen, maar nog niet doet, zet ze dan op de grens van de Cirkel van Invloed.”*

### 8. Neem na een paar minuten de balans op. Komen de jongeren eruit?

Geef de groepen vervolgens een paar minuten de tijd om met elkaar te bespreken hoe ze hun Cirkel van Invloed kunnen vergroten. En zijn er ook mogelijkheden om jouw Cirkel van Betrokkenheid te verkleinen?

### 9. Als de groepen klaar zijn, kunnen de resultaten gedeeld worden. Suggestie: laat één jongere uit elk groepje in ongeveer 30 seconden wat vertellen over het resultaat en het proces.

Neem voor deze laatste stap ongeveer 3 minuten de tijd.

**Let op:** deze flipovervellen bewaren, je hebt ze nodig in bijeenkomst 3.

# Filmpje



Jeugtleider



3 minuten



- De jongeren worden getriggerd om mee te doen aan de exposure.
- De jongeren worden uitgenodigd voor de exposure.



- Laptop
- Projector
- Projectiescherm
- Geluidsboxjes



- Stel al voor de bijeenkomst de apparatuur op en zet het filmpje klaar om af te spelen.
- Zorg dat je het filmpje vooraf bekeken hebt.

## Aan de slag

Voor de andere programma's (vluchtelingen en armoede) heeft Jong Protestant video's gemaakt, deze zijn via [jongprotestante.nl/jonginactie/materialen](http://jongprotestante.nl/jonginactie/materialen) te bekijken.

Het mooiste is als jullie voor jullie eigen programma ook een video kunnen maken van iemand die regelmatig gebruikt maakt van het diaconale project dat jullie gaan bezoeken. Laat hem/haar in de video in ieder geval de jongeren uitnodigen om naar de exposure toe te komen en hem/haar daar te ontmoeten. (Of mensen zoals hem/haar.)

Als het niet mogelijk is om een video te maken, kunnen jullie hem/haar vragen om bij jullie langs te komen hen de jongeren persoonlijk uit te nodigen. (Een alternatief is een vrijwilliger van de exposure.)

Mocht dat ook niet lukken, kunnen jullie als leiding de jongeren zelf uitdagen naar de exposure te gaan. Misschien is het dan wel leuk om daarbij een algemeen filmpje over jullie thema te laten zien.

# Positief of negatief



Jeugdleader



5 minuten



• De jongeren kunnen hun negatieve en positieve associaties met de exposure benoemen.



• Flipover  
• Stiften/pennen



• Een diaken uitnodigen en informeren (zie ook Activiteit 5)

## Stap 1: Gesprek (4 minuten)

**1. Indien jullie een video hebben laten zien: Laat de jongeren reageren op het filmpje. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:**

- Wat vond je van het filmpje?
- Wat vond je mooi of goed aan het filmpje? En waarom?
- Wat vond je niet mooi of lastig aan het filmpje? En waarom?

**2. Stel in ieder geval deze vraag aan de jongeren:**

- Wat antwoorden de jongeren op de vraag die aan het einde gesteld werd: "Durf jij mij of mensen in dezelfde situatie te ontmoeten waar wij echt zijn?"
  - Wat zou een reden zijn om deze vraag te beantwoorden met 'nee'?
  - Wat zou een reden zijn om deze vraag te beantwoorden met 'ja'?

**Let op:** schrijf de antwoorden op deze twee vragen op een groot vel en laat voldoende ruimte tussen de verschillende antwoorden. Je hebt deze straks nog nodig.

## Stap 2: Introductie diaken (1 minuut)

- 1. Geef tijdens het gesprek na ongeveer vier minuten een seintje aan de diaken dat hij mag binnenkomen.**
- 2. Rond na vijf minuten het gesprek af door de diaken voor te stellen (zie Activiteit 5).**

# De diaken



**Diaken**



**3 minuten**



• De jongeren maken kennis met de diaken.



• Nodig van te voren een diaken uit om 'mentor' te zijn tijdens het programma van Jong in Actie. Hij/zij moet alle sessies aanwezig kunnen zijn.

**Zorg dat de diaken goed weet wat er van hem/haar verwacht wordt.**

**Lees (bij voorkeur) gezamenlijk het script door en maak het**

**jullie eigen. Voorkom voorlezen tijdens de activiteit.**

**De 'voorbeeldteksten' die in het script staan, kun je aanpassen/anders vertellen en dienen alleen ter inspiratie.**

**Op de dag zelf:**

- Optie 1: De diaken is stand-by, dicht bij de jeugdruimte. Zodat hij/zij kan binnenkomen wanneer nodig.
- Optie 2: De diaken kan ook al vooraf aanwezig zijn bij het begin van de avond en dan hier zichzelf pas introduceren.

## Script

### 1. Jeugdleider:

*"Oké, dus jullie hebben nu al heel wat nagedacht over [thema] hè? Misschien zijn er ook nog wel wat belemmeringen, aarzelingen en dingen die jullie nog spannend of lastig vinden. Nou dan denk ik dat ik de juiste persoon gevonden heb, die jullie verder kan helpen."*

### 2. Diaken:

*"Hallo, mijn naam is ... en ik ben diaken in deze gemeente. Ik hoorde zojuist dat jullie je voorbereiden op een diaconale ontdekkingsreis, een exposure. Spannend hoor. Mooi dat jullie dit avontuur aan durven gaan. Er is namelijk veel nood in onze wereld en nieuwe helden als jullie zijn hard nodig."*



*'Helden?' Misschien denken jullie wel: Euh, ik zie mezelf niet zo als held, moet je daar geen 'superkrachten' voor hebben? Nou, ook dat kan ik begrijpen. Het is niet zomaar iets natuurlijk. Maar een held is voor mij iemand die moeilijke dingen niet uit de weg gaat, maar aan durft te pakken! Ik ben dan wel benieuwd wie van jullie aandurft om samen met elkaar op avontuur te gaan?!*"

### **3. De jongeren reageren, ze steken wel of niet hun hand op. Of roepen wellicht iets.**

#### **4. De jeugdleider kiest een reactie:**

- Bij weinig of negatieve respons jongeren:  
*"Wat is het stil opeens..."*
- Bij veel positieve respons jongeren:  
*"Oh, kijk jullie zijn al enthousiaster geworden!"*

#### **5. Diaken:**

*"Ah prima net wat ik dacht, hier kan ik wel wat mee. Ik zal jullie daarom eens wat vertellen over mijn eigen diaconale reis en belevenissen. Ik ben ook ooit ergens begonnen natuurlijk, toen ik nog net zo oud was als jullie..."*

### **Vertel kort over hoe jij als jongere dacht, en of bezig was met diaconaat of juist niet. Als de jongeren vragen hebben, mogen ze die uiteraard stellen.**

**Voorbeeldtekst:** *"Toen ik zelf jonger was, was ik maar af en toe met diaconaat bezig, ik deed dan soms mee aan een actie vanuit de kerk. Bijvoorbeeld bij ouderen langsgaan, een praktische klus zoals voedsel inzamelen voor de voedselbank, of iemand helpen met opruimen van zijn huis en tuin. Mijn diaconale betrokkenheid is later verder gegroeid toen ik meer wilde doen en betekenen voor anderen die het minder goed hebben dan ik. Ik zag en hoorde veel over de hulp die anderen mensen in mijn omgeving en daarbuiten konden gebruiken en ben toen gaan zoeken naar wat ik kon doen. Vooral toen ik meer met de diaconie in aanraking kwam en door de verhalen en ervaringen van anderen tijdens mijn studie/ werk ontdekte ik dat het mooi is om iets te doen voor mensen in nood. Ik merkte dat ik relatief veel kon betekenen voor anderen, met voor mij maar een kleine inspanning. Het voelde goed om zo mijn geloof in de praktijk te brengen."*

*"En nu... denk je dan."*

**Vertel kort over wat de diaconie doet met het onderwerp dat jullie gekozen hebben, en wat jij als diaken daarin betekent.**

**Voorbeeldtekst:** *"Als diaconie en diakenen doen wij natuurlijk veel diaconale taken, niet alleen het collectegeld ophalen op de zondag. Wij gaan bijvoorbeeld in gesprek met organisaties en mensen in de omgeving om te vragen waar wij als kerk in kunnen ondersteunen. Denk maar eens aan de maandelijkse inzamelingsactie voor de voedselbank, de warme maaltijd voor daklozen, de kerstmaaltijd, etc. etc. Specifiek onderhoud ik als diaken het diaconale contact met deze buurt ... Ik probeer altijd een praatje te maken met mensen die op straat slapen en ook bedenk ik bijvoorbeeld voor welk goede doel wij de diaconale collecte kunnen houden op zondag. Verder kook ik graag dus met de diaconale maaltijden sta ik graag in de keuken, of coördineer ik de vrijwilligers die daarbij willen helpen."*

*"Oke, ik doe dus een hoop dingen als diaken, maar dat kan toch ieder mens, of je nu wel of niet gelovig bent?!"*

**Vertel kort waarom jouw geloof hierbij belangrijk is.**

**Voorbeeldtekst:** *"Mijn geloof speelt in mijn diaconale betrokkenheid een grote rol. Bovenal omdat ik geloof dat ik gezegend ben met mogelijkheden en een goed leven om daar ook weer van uit te delen. Zo wil ik laten zien dat mijn geloof ook impact heeft op het dagelijks leven dat ik leid en niet alleen iets is van de zondagse kerkdienst. Het omzien naar de ander, het helpen waar geen helper is, is cruciaal voor mij om ook te blijven geloven in de goede boodschap van het evangelie. God wil ons gebruiken in zijn plan. Ik geloof dat Jezus ook ons roept om hem na te volgen en Gods liefde te tonen aan anderen. Ik ben niet heiliger of beter als christen of mens dan anderen, maar als ik alleen maar zeg dat ik geloof en er niks mee doe, dan is het betekenisloos voor mij."*

*"Nu heb ik wat van mijzelf gedeeld. Misschien vonden jullie het inspirerend, maar misschien denken jullie ook wel dat diaconaat echt iets is voor ouderen of heel gelovige mensen... Nou nee hoor, echt niet. Iedereen, jong of oud, gelovig of misschien iets minder gelovig, kan zich betrokken voelen bij anderen en hen een helpende hand toesteken. Dat is het mooie van diaconaat. Ik, en jullie ook, hebben het goed en om dan iets te betekenen voor anderen is heel waardevol en verrijkend. Ik krijg er zelf vaak ook weer veel voor terug."*

**Vertel iets wat het oplevert, bijvoorbeeld nieuwe culturen leren kennen, geduld opbrengen, nieuwe inzichten etc.**

**Voorbeeldtekst:** *“Om eens wat te noemen wat het mij oplevert kun je denken aan: meer begrip en empathie voor anderen mensen en hun achtergrond, cultuur, religie, levensstijl. Als ik meer zie, hoor en begrijp van mijn medemens, voorkom ik dat ik snel oordeel over hen. Daarnaast heb ik ook geleerd om geduldig te zijn. Niet alles gaat zo snel of goed als ik wil en hoop, dat hoort er ook bij. En tenslotte leer ik een stukje nederigheid en dankbaarheid door mijzelf niet beter te achten dan een ander, omdat ik alles nu eenmaal op orde lijk te hebben. Hoe gezegend ik ben dat ik in Nederland ben geboren, een opleiding heb kunnen doen, werk en vrienden heb en in veiligheid leef. Veel van die dingen zijn voor heel veel mensen niet vanzelfsprekend namelijk.”*

*“Daarom zie ik ook hoe belangrijk het is als jongeren omzien naar anderen en als jullie als het ware het stokje willen overnemen. Of dat nu officieel als diaken is of gewoon vanuit jezelf, dat maakt niet uit. Dus wat zeggen jullie ervan, durven jullie het aan?!”*

## Vorbereiding exposure



Diaken



12 minuten



- De jongeren bereiden zich voor op de exposure door één of meer vragen te formuleren waar ze tijdens de exposure antwoord op willen krijgen.
- De jongeren worden uitgenodigd om hun reis vast te leggen in een verslag.



- Een groot leeg prikbord of fotolijst die gevuld kan worden als logboek en herinnering aan de exposure
- Vel papier/flipover
- Stift/pen



- Koop of regel een prikbord/fotolijst

### Aan de slag

Na de introductie en de theologische onderbouwing vertelt de diaken dat hij een perfecte missie heeft voor de jongeren: de exposure! Hij vraagt hiervoor de inzet van de jongeren. Maar, zoals een echte held betaamd, kunnen de jongeren niet zomaar op pad. Helden moeten toegerust worden.

1. De diaken vertelt iets over de organisatie die de jongeren gaan bezoeken en wat zij doen voor de doelgroep.

Hij/zij vertelt bijvoorbeeld:

*"We gaan [zelf invullen] bezoeken. Wekelijks komen hier wel [zelf invullen] bezoekers. Dit zijn allemaal verschillende mensen die [zelf invullen]. De organisatie helpt deze mensen door [zelf invullen]."*

2. De diaken geeft iets symbolisch (een groot leeg prikbord of fotolijst) aan de jongeren en de opdracht tot het maken van een logboek, een herinnering voor later. Het is leuk als ze hier met elkaar mee aan de slag gaan zodat het een groepservaring wordt. Dit kan in de jeugdruimte opgehangen worden.

**Tip:**

Pak het prikbord of fotolijst leuk in, zodat het echt een cadeau is en de jongeren het cadeau kunnen uitpakken.

### De diaken vertelt bijvoorbeeld:

*"Ik heb ook nog iets meegenomen. Jullie hebben het vast al (ingepakt) gezien. Het is een symbolisch cadeau voor jullie als groep. Omdat jullie een soort van 'ontdekkingsreis' gaan maken, ben ik benieuwd naar jullie ervaringen. Het cadeau heeft hier mee te maken.*

*Jullie zien het, het is nog helemaal leeg. Maar ik vertrouw erop dat jullie het kunnen vullen met jullie ervaringen. Foto's, anekdotes, gedichten, alles wat jullie herinnert aan jullie ontdekkingsreis. Zodat jullie er later op terug kunnen kijken en denken: dat was echt bijzonder!"*

- 3. Pak vervolgens de lijst met argumenten om niet naar de exposure te gaan van Activiteit 4 er nog eens bij. Nu jullie wat meer hebben nagedacht over het project, kunnen jullie die belemmeringen ook omkeren? Schrijf onder de belemmeringen (met een andere kleur) een 'oplossing'.**
- 4. De jongeren hebben nu meer gehoord over de exposure en de doelgroep. Hebben zij vragen die ze tijdens de exposure willen stellen? Maak een lijst met de vragen die jullie als groep hebben. Noteer de vragen en bewaar deze.**
- 5. De diaken kan de suggestie doen dat de jongeren komende week gebruiken om zich te verdiepen in het onderwerp van de exposure en verder na te denken over hun invloed.**
- 6. Afsluitend kan de diaken in gebed gaan met de jongeren om Gods bemoediging en zegen te vragen.**

### Voorbeeldgebed:

Goede God,

Wij danken u voor deze bijeenkomst en dat we alvast na mochten denken over de exposure. Misschien vinden we het allemaal wel erg leuk, misschien zien we er juist ook wel tegenop of vinden we het spannend. Wij bidden u: wees met ons in de verdere voorbereiding en tijdens de exposure. Wilt u onze ogen en harten openen, zodat wij er iets van op kunnen steken en dat we een goede tijd met elkaar hebben.

Dit vragen wij u in Jezus' naam,  
Amen.

# Pauze (10 minuten)

**Tip:** maak als jeugdleider en/of diaken van deze tijd gebruik om contact te maken met de jongeren. Vraag ze hoe het gaat op school, thuis of bij de sportclub.

Activiteit

7

## Spel (extra)



Jeugdleider



30-45 minuten



De jongeren ontdekken door middel van een spel hoe het is om in armoede te leven.



• Spelmateriaal



• Bedenk een spel dat je met de jongeren kunt spelen waardoor het voor hen inzichtelijk wordt hoe het is om bij de doelgroep te horen. Het is leuk om het spel buiten in teams te spelen.

• Ter illustratie: bij het thema armoede wordt een variatie op 'smokkelaartje' gespeeld waarbij de jongeren proberen eten/kleding etc. langs 'schuldeisers' te smokkelen. Bij vluchtelingen spelen de jongeren een variatie op 'vlag veroveren', waarbij ze op de vlucht zijn en de vlag het 'beloofde land' is.

• Ter inspiratie kun je eens kijken op de werkvormen database van Jong Protestant.

## Aan de slag

Speel het spel met elkaar.

## Afsluiting

Jullie zijn aan het einde gekomen van bijeenkomst 1. Misschien nemen jullie nog even de tijd om wat te drinken en na te praten met elkaar. Neem dan ook een moment om terug te kijken op de bijeenkomst. Hoe vonden de jongeren deze bijeenkomst? Wat hebben ze ervan geleerd? En kijken ze uit naar de exposure? Bedank de jongeren voor hun komst/ deelname!

# BIJEENKOMST **exposure**



120 minuten





Deze tweede bijeenkomst bestaat uit een bezoek aan een diaconaal project. In principe ligt de leiding van deze bijeenkomst bij een medewerker van het diaconale project. Toch is het aan te bevelen om als jeugtleider deze bijeenkomst van tevoren ook goed door te nemen. Op die manier weet je wat je kunt verwachten en kun je bijspringen indien nodig. Stem hierover ook af met het project dat jullie bezoeken.

Tip: Het is leuk om een groepsfoto te maken tijdens het bezoek aan het diaconale project!



# Activiteiten overzicht

Bijeenkomst 2 bestaat uit 6 activiteiten. De eerste activiteit (activiteit 0) is een opening die zelf vormgegeven wordt. Als je de tijdsindeling die hieronder wordt weergegeven aanhoudt, duurt het programma van bijeenkomst 2 ongeveer 2 uur.



Tijdsduur



Doel



Opmerking



Vorbereiding



Benodigdheden



Leiding

## Activiteit

## Duur

0 Reguliere opening (niet beschreven in dit programma)	-
1 Welkom + optionele rondleiding	25 minuten
2 Inleven in de doelgroep	15 minuten
3 Inleef opdracht	15 minuten
4 Interview	20 minuten
5 Meewerken	25 minuten
6 Afsluiten	20 minuten

## Materialen die je nodig hebt deze bijeenkomst:

### Activiteit 1

- Drinken
- Laptop
- Scherm
- Projector

### Activiteit 2

- Lig aan opdracht die je zelf bedenkt

### Activiteit 3

- Optioneel: timer om de drie minuten bij te houden

### Activiteit 4

- Een bezoeker die geïnterviewd wil worden
- Startvragen voor het interview

### Activiteit 5

- Voldoende begeleiders
- Een duidelijke opdracht

### Activiteit 6

- Drinken
- Wat lekkers
- Een kaars en lucifers of een aansteker

# Welkom



**Projectleider exposure**  
De jeugdleider en de diaken zijn ook aanwezig.



15-25 minuten



- De jongeren maken kennis met het project.
- De jongeren krijgen meer informatie over de doelgroep in Nederland.



- Drinken
- Laptop
- Scherm
- Projector



- Bereid een aantal quizvragen voor met telkens twee antwoorden (één goed en één fout antwoord). Bij het programma 'armoede' wordt bijvoorbeeld gevraagd: 'Hoeveel mensen wonen er in armoede in deze stad?'
- Drinken regelen en klaarzetten
- Stem met de locatie af of er foto's en filmpjes mogen worden gemaakt voor het logboek

## Stap 1: Welkom (5 minuten)

1. Heet de jongeren welkom namens de organisatie en spreek je waardering uit dat de jongeren naar de bijeenkomst zijn gekomen.
2. Vertel wat ze gaan doen tijdens deze bijeenkomst.
3. Neem de richtlijnen door die gelden voor het maken van foto's en video's.

## Stap 2: Quiz (5 minuten)

1. Verdeel de zaal in twee gedeelten met een (denkbeeldige) lijn in het midden: de ene kant is voor antwoord A, de andere kant is voor antwoord B.

**2. Vertel:**

*"Ik heb begrepen dat jullie al het één en ander over ons project en onze doelgroep weten. Daarom wil ik beginnen met een kleine quiz. Je krijgt steeds een vraag met twee mogelijke antwoorden. Als je denkt dat antwoord A het juiste antwoord is, ga je aan de ene kant van de zaal staan. Denk je dat antwoord B het juiste antwoord is, dan ga je aan de andere kant van de zaal staan."*

**3. Stel de quizvragen die je hebt voorbereid.****Stap 3: Meer informatie (5 minuten)**

---

Geef de jongeren de gelegenheid om vragen te stellen als ze die nu al hebben, bijvoorbeeld over het project.

**Stap 4: Eventueel rondleiding (10 minuten)**

---

Geef eventueel een rondleiding door het project. Dit is vooral leuk als er meerdere ruimtes zijn en als er mensen aanwezig zijn. Een goed moment om foto's en video's van de locatie te maken (met toestemming!).

# Inleven in de doelgroep



Projectleider exposure



15 minuten



• De jongeren leven zich op een creatieve manier in in de bezoekers van het project.



• Benodigheden voor de opdracht.



Bedenk een creatieve opdracht waardoor de jongeren zich kunnen inleven in de doelgroep.

Als voorbeeld: bij het programma armoede krijgen de jongeren een beperkt budget waarvoor ze voor verschillende situaties boodschappen moeten doen.

## Stap 1: Opzoekopdracht (10 minuten)

1. Leg de jongeren uit wat de opdracht is.
2. Doe de opdracht.

## Stap 2: Nabespreking (5 minuten)

Stel vragen om er achter te komen hoe de jongeren het vinden om in deze situatie te leven.

- Herkennen ze er iets van in hun eigen leven?
- Of is het totaal anders?

# Inleefopdracht



**Projectleider exposure**



**15 minuten**



**De jongeren maken kennis met de dagelijkse realiteit van de bezoekers van het project.**



**Optioneel: timer om de drie minuten bij te houden**



**De opdracht in deze werkvorm is een voorbeeldopdracht. Misschien kun je zelf wel een opdracht bedenken die beter past bij de bezoekers van jullie project.**



**Bedenk een praktische opdracht die jongeren laat ervaren hoe het is om in de dagelijkse realiteit van de bezoekers van het project te leven.**

• **Let op:** in de tekst hieronder is de opdracht weergegeven hoe die is in het programma armoede. Gebruik dit ter inspiratie om een eigen opdracht te verzinnen.

## Stap 1: Opdracht (10 minuten)

**Let op:** dit is de opdracht zoals die is beschreven in het programma armoede. Gebruik dit ter inspiratie om een eigen opdracht te verzinnen die aansluit op jullie thema.

### 1. Vertel:

*“Nu heb je een beetje een beeld van hoe moeilijk het is voor mensen in armoede, om in Nederland aan een voedzame maaltijd te komen. In de volgende opdracht maken we het nog iets moeilijker. Je krijgt te maken met een gebeurtenis die erg veel geld kost. Maar... je hebt eigenlijk al nauwelijks geld om voldoende eten te kopen. Laat staan dat je genoeg geld hebt om deze gebeurtenis te kunnen betalen.*

*In de volgende opdracht probeer je je in te leven in iemand die in die situatie zit. Dat doen we in groepjes van drie personen”*

## 2. Geef de opdracht die je hebt bedacht. Een opdracht is bijvoorbeeld:

*Jij en je partner verwachten je eerste kindje. Dat betekent dat je een babykamer moet inrichten. Wat heb je zoal nodig?*

*(Laat de jongeren brainstormen. Zorg dat je actuele prijzen paraat hebt, zoals kinderwagen, wieg, commode, luiers, kleertjes)*

*Dit kun je nooit betalen, maar je hebt het wel nodig. Bedenk 4 manieren hoe je toch aan deze spullen kunt komen.*

*Maak rollenspellen van hoe je dat zou aanpakken. Telkens is één van jullie iemand die in armoede leeft. De tweede is degene die het product zou kunnen leveren (denk steeds goed na: geef je het of niet? En waarom wel of niet?). De derde observeert: denk je dat het zo zou kunnen gaan? Wat zouden beide partijen anders kunnen doen?*

## 3. Wissel van rol na drie minuten.

## Stap 2: Nabespreking (5 minuten)

1. Bespreek de opdracht na. Stel vragen die de situatie van de bezoeker vergelijken met het dagelijks leven van de jongeren.
2. Vertel dat veel kerken hulp bieden aan mensen die in deze situatie moeten leven. Laat de jongeren opzoeken, bijvoorbeeld op internet, hoe dat in hun kerk geregeld is.
3. Vertel als afsluiting iets over jouw motivatie om dit werk te doen.



# Interview met bezoeker van het project



**Projectleider exposure**



**20 minuten**



- De jongeren ontmoeten een bezoeker van het project.
- De jongeren kunnen zich (ten dele) inleven in het verhaal en leven van de geïnterviewde bezoeker.



- Een bezoeker die geïnterviewd wil worden. Voor de meeste impact een bezoeker die ongeveer even oud is als de jongeren.

- Startvragen voor het interview



- Bezoeker uitnodigen en inpraten
- Startvragen voor het interview voorbereiden



- Uiteindelijk zal de ontmoeting en het gesprek waarschijnlijk de meeste indruk maken. Bovendien draagt de bezoeker door zijn/haar verhaal bij aan de vorming van de jongeren.

## Stap 1: Interview (15 minuten)

1. **Introduceer de bezoeker van het project. Vertel bijvoorbeeld:**

*"Jullie hebben je net al geprobeerd in te leven in de bezoekers van dit project. '...' kan vertellen hoe het voor hem/haar is/was om echt zo te leven."*

2. **Bereid een paar startvragen voor, maar laat vooral de jongeren zelf vragen stellen. Gebruik de vragen die zijn voorbereid bij Activiteit 6 in bijeenkomst 1.**

## Stap 2: Nabespreking (5 minuten)

---

1. Vraag de jongeren hoe ze het gesprek hebben ervaren.
2. Bereid de jongeren voor op de volgende activiteit: meewerken bij het project. Vertel bijvoorbeeld:

*"Jullie gaan zo meewerken met de vrijwilligers/medewerkers van ons project. Je weet nu een beetje hoe het is om bij ons aan te moeten kloppen. Kun je bedenken hoe je op een goede manier met onze bezoekers kunt omgaan? Wat moet je vooral wel doen? En wat juist niet?"*

# Meewerken



**Projectleider exposure**



**25 minuten**



**De jongeren helpen (of doen mee) met een concrete activiteit die binnen het project georganiseerd wordt.**



- Een duidelijke opdracht.
- Voldoende begeleiding vanuit het project, zodat de jongeren weten wat er van hen verwacht wordt en ook welk gedrag er van hen verwacht wordt



- Voldoende begeleiders regelen.
- Een duidelijke opdracht bedenken, zodat de jongeren weten wat er van hen verwacht wordt/welk gedrag er van ze verwacht wordt.



**Geef de tijd om alles te laten bezinken tijdens het meehelpen/meedoen. Zorg dat de jongeren vragen kunnen stellen.**

## Stap 1: De opdracht (5 minuten)

1. Stel de jongeren voor aan de begeleiders.
2. Vertel de jongeren wat jouw motivatie is als projectleider om je bij dit project in te zetten. Jouw enthousiasme kan de jongeren motiveren zich ook in te zetten voor de organisatie. Misschien wil een van de begeleiders ook wel iets vertellen over zijn/haar motivatie.
3. Vertel welke taak/taken ze gaan uitvoeren.
4. Geef eventuele regels en grenzen aan.
5. Vertel dat ze altijd vragen mogen stellen.

## Stap 2: Meewerken (20 minuten)

Ga met de jongeren aan de slag met de taken die je net hebt uitgelegd.

# Afsluiting



**Projectleider exposure en/of diaken**



**20 minuten**



- De jongeren reflecteren op hun ervaringen.
- De jongeren krijgen een laatste kans om vragen te stellen aan [...].
- De jongeren krijgen feedback op hun aanwezigheid en inbreng.



- Drinken
- Wat lekkers
- Een kaars en lucifers of een aansteker



- Het is goed als hier meerdere mensen vanuit het project bij aanwezig zijn en eventueel ook degene die de jongeren eerder geïnterviewd hebben. Op die manier kunnen de jongeren hun vragen stellen. En voor de mensen van het project is het goed om te horen hoe de jongeren het hebben ervaren.
- Spreek ook met de projectleider van de exposure af om te evalueren en eventuele vervolgstappen af te stemmen.

## Stap 1: Persoonlijke reflectie (12 minuten)

1. Laat de jongeren in een kring zitten en geef ze iets te drinken en wat lekkers.

2. Vertel:

*"Het was een bijzondere (mid)dag, in elk geval voor ons, maar misschien ook wel voor jullie. Ik denk dat het goed is om nog even terug te kijken. Dat doen we als volgt: we steken straks een kaars aan die we rond laten gaan. Als je de kaars vast hebt, noem je iets dat indruk op jou heeft gemaakt. Dat kan iets heel kleins zijn, of iets groots. Het kan iets zijn dat iedereen al zegt, maar ook iets dat alleen jou is opgevallen. Er bestaat geen goed of fout.*

*Zodra de kaars weer bij mij is, heb ik nog een tweede opdracht."*

3. Steek de kaars aan. Benoem eerst zelf iets dat indruk heeft gemaakt. Vraag wie van de jongeren daarna wil beginnen en laat de kaars rondgaan. Pas op met het warme kaarsvet!
4. Als de kaars bij jou terug is, vertel je de jongeren:
  - Hoe jij de dag hebt ervaren.
  - Wat voor jou een mooi moment was (als dat iets anders is dan je al genoemd hebt).
  - Welke feedback of wijsheid je de jongeren nog mee zou willen geven.
5. Vervolgens vraag je de diaken of hij/zij hier nog een aanvulling op heeft of iets uit zijn/haar perspectief wil vertellen. Geef dan de kaars.



**Let op:** Jeugdleider en diaken, noteer deze reacties, je hebt ze aan het begin van de volgende bijeenkomst nodig.

## Stap 2: Onbeantwoorde vragen (8 minuten)

### 1. Zodra de kaars terug is bij jou, geef je de volgende opdracht:

*"Jullie gaan zo weer naar huis. Maar misschien heb je nog wel een vraag die je nog niet gesteld hebt. Misschien durfde je het niet omdat je die vraag te persoonlijk vond. Misschien dacht je dat het een domme vraag was. Of misschien bedenk je hem nu pas, nu je de anderen hebt horen reageren. We geven zo weer de kaars rond en dat is je laatste kans om die ene vraag te stellen. En opnieuw: er bestaat geen goed of fout, geen slim of dom, geen persoonlijk of bot. Stel gewoon je vraag en wij proberen het te beantwoorden. Als je geen vraag hebt, is dat uiteraard ook niet erg. Dan geef je de kaars door aan de volgende."*

### 2. Laat de kaars rondgaan.

## Stap 3: Afscheid (5 minuten)

---

### **Jeugdleider en de diaken:**

Vertel dat Jong in Actie met dit bezoek nog niet voorbij is en druk ze op het hart om de volgende keer ook naar de bijeenkomst te komen. Daag de jongeren uit om thuis een verslagje, anekdote of fotoverslag te maken voor in het logboek (fotolijst/prikbord) die je eerder hebt gegeven).

Stem met de programmaleider van de exposure af om te evalueren en welke eventuele vervolgstappen worden gezet. (Dat kan ook op een later moment.)



# BIJEENKOMST **vervolg**



90 minuten





In deze laatste bijeenkomst blikken jullie terug op de exposure. De jongeren praten met elkaar na over wat ze gezien en gedaan hebben en wat dat met hen gedaan heeft. Daarnaast kijken jullie vooruit. De jongeren denken met elkaar na over wat zij zelf kunnen betekenen voor mensen om hen heen en maken daar een plan voor.



# Activiteitenoverzicht

Bijeenkomst 3 bestaat uit 8 activiteiten. De eerste activiteit (activiteit 0) is een opening die zelf vormgegeven wordt. Als je je houdt aan de tijdsindeling die hieronder wordt weergegeven, duurt het programma van bijeenkomst 3 ongeveer 1,5 uur.



Tijdsduur



Doel



Opmerking



Vorbereiding



Benodigdheden



Leiding

## Activiteit

## Duur

0 Reguliere opening (niet beschreven in dit programma)	-
1 Inleiding	5 minuten
2 Emoties	12 minuten
3 Vragen en antwoorden	10 minuten
4 Theologische verwerking	10 minuten
5 Cirkel van Invloed vergroten	8 minuten
- Pauze	10 minuten
6 Brainstorm race	8 minuten
7 Lagerhuis	12 minuten
8 De Waslijn	15 minuten

## Materialen die je nodig hebt deze bijeenkomst:

### Activiteit 1

- Niets.

### Activiteit 2

- Emoji-stickers (meegeleverd)
- Plakband
- Een vel met toelichtingen (meegeleverd)

### Activiteit 3

- Vragen uit Activiteit 6 van bijeenkomst 1.

### Activiteit 4

- Presentatie over de oorsprong van diaconaat (meegeleverd)

### Activiteit 5

- Zelfgemaakte video (of bezoeker van het project)
- Laptop
- Projector
- Projectiescherm
- Geluidsboxjes
- De vellen met de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid van de jongeren (uit bijeenkomst 1)

### Activiteit 6

- Minimaal 2 flipovervellen
- Stiften/pennen
- Schilderstape

### Activiteit 7

- Kookwekker
- Flipovervel
- Stiften/pennen

### Activiteit 8

- Kookwekker
- Waslijn
- Wasknijpers
- Blanco A6-kaarten (correspondentiekaarten)
- Memobriefjes/post-its
- Stiften
- Pennen
- Rol behangpapier

# Inleiding en terugblik



Jeugdleider



5 minuten



De jongeren blikken terug op de exposure.



- Vraag aan het einde van de exposure een reactie/ feedback van de leiding van het project op de aanwezigheid van de groep.
- Zet de stoelen in een kring in de ruimte (zonder tafels ertussen).
- Geef het cadeau van de diaken (voor het logboek) een prominente plaats. Als je zelf foto's hebt gemaakt tijdens de exposure, kun je die van tevoren printen en in de fotolijst doen / op het prikbord hangen.

## Aan de slag

### 1. Vraag aan de jongeren:

*"Hoe hebben jullie de exposure ervaren? Hebben jullie in de week na de exposure nog veel nagedacht over wat jullie hebben meegemaakt? En willen sommigen van jullie nog wat delen of laten zien voor in bijvoorbeeld het logboek?"*

### 2. Vul dit daarna zelf aan met wat jou als jeugdleider is bijgebleven of wat je de jongeren nog wilt meegeven.

## Emoties bij de exposure



Jeugdleider



12 minuten



De jongeren zijn zich bewust van de emoties die het bezoek heeft opgeroepen.



- Emoji-stickers (meegeleverd)
- Uitleg verschillende Emojis (meegeleverd)



- Lees de activiteit goed door en zorg dat je vooral stap 2 en 3 goed in je hoofd hebt zitten.
- Leg de emoji-stickers en het vel met toelichtingen klaar.
- Zet de stoelen in een kring in de ruimte, zonder tafels ertussen.

### Stap 1: Inleiding (1 minuut)

Vertel:

*“Een ontmoeting zoals we vorige week hebben gehad, kan verschillende emoties oproepen. Je kunt bijvoorbeeld verdrietig zijn, of juist hoopvol omdat je ziet wat het project bereikt. Soms weet je dit al wel, maar heel vaak zitten dat soort emoties ook wat dieper verstopt. Met de volgende oefening gaan we proberen om die emoties te ontdekken. Ik kan me voorstellen dat sommigen van jullie het een spannende oefening vinden, maar ik wil jullie vragen om serieus mee te doen.”*

## Stap 2: Terugdenken (3 minuten)

### 1. Vertel:

*“Doe je ogen dicht (of als je dat te spannend vindt: kijk naar één punt op de vloer) en denk terug aan het bezoek.*

*Denk terug aan het moment dat de exposure begon. Je stapte de drempel over. Wat zag je toen? Zie je het weer voor je?...*

*Wat viel je op? Denk daar eens aan...*

*Wat hoorde je voor geluiden? Hoor wat je hoorde...*

*Wat voelde je? Voel wat je voelde...*

*Zak even helemaal in de herinnering...”*

### 2. Blijf nu even stil.

## Stap 3: Emoji (3 minuten)

### Vertel:

*“Doe rustig je ogen open, maar hou nog even je mond.*

*Loop naar de tafel waar verschillende emoji-stickers liggen (zie bijlage 2).*

*Ook ligt er een vel met korte uitleg wat elke emoji betekent (zie bijlage 3).*

*Kies de emoties die bij jou naar boven zijn gekomen.*

*Plak de bijbehorende emoji-stickers op jezelf.*

*Je mag er meerdere kiezen, als dat is wat jij voelt.”*

## Stap 4: In gesprek (5 minuten)

Vorm tweetallen. Dat doe je zo: kies iemand uit met een emoji waar jij wel meer over zou willen weten. Vraag diegene om uit te leggen waarom hij/zij deze emoji heeft opgeplakt. Laat de jongeren zo met elkaar in gesprek gaan.

**Alternatief:** Loop door de ruimte. Als je iemand tegenkomt met een emoji waar jij wel meer over zou willen weten, begin je een kort gesprek. Vraag diegene om uit te leggen waarom hij/zij deze emoji heeft opgeplakt. Vertel ook over je eigen gekozen emoji. Loop daarna verder en begin een gesprek met iemand anders.

# Vragen en Antwoorden



Jeugdleider



10 minuten



De vragen uit activiteit 6 van  
bijeenkomst 1.



- De jongeren kijken terug op de vragen die zij hebben gesteld tijdens de exposure.
- De jongeren kunnen benoemen of hun vraag is beantwoord.
- De jongeren vertellen of de exposure overeenkwam met hun verwachtingen.

## Aan de slag

Maak een rondje langs de jongeren en vraag hen of ze nog weten welke vraag zij hadden geformuleerd in de eerste bijeenkomst. Vraag hen:

- Heb je antwoord gekregen op je vraag? Kun je het antwoord kort samenvatten?
- Kwam de exposure overeen met je verwachtingen?
- Hebben je nieuwe vragen gekregen naar aanleiding van de exposure?

**Alternatief:** in plaats van een rondje langs de jongeren, kun je dit ook meer algemeen/plenair doen.

# theologische verwerking



Diaken & jeugtleider



10 minuten



De jongeren leren de gedachte achter diaconaat en leren hoe diaconaat een basisgedachte in de bijbel is.



Een presentatie over diaconaat.



- Lees de informatie in deze activiteit goed door.
- De informatie wordt gedeeld met de jongeren in een interview- format, dus zorg dat je het in je eigen woorden kunt vertellen (het is niet erg als je daar af en toe een element in vergeet).
- Schrijf eventueel steekwoorden op een briefje.
- Maak eventueel gebruik van de door Jong Protestant aangeleverde presentatie-opzet:  
<https://docs.google.com/presentation/d/1WE6OkwyH4Tp691da2Z4awLt0TNmBlymnJWeE8yXb0jM/edit#slide=id.p>

## Stap 1: De oorsprong van het diaconaat (3 minuten)

### Jeugtleider:

*“Tijdens de vorige bijeenkomst zijn wij met elkaar op exposure geweest. Daar hebben wij veel gezien, gehoord en gedaan met betrekking tot de hulpverlening aan mensen in de doelgroep. Maar waar komt dat nu allemaal vandaan? Wat is nu de oorsprong van het hulp verlenen aan de ander?”*



**Diaken:**

*“Zoals de organisatie [...] al vertelde en wij wellicht zelf ook al weten, wordt veel van dit soort ‘goede hulp’ diaconaat genoemd. Nu is diaconaat een woord dat veel gebruikt wordt binnen kerken en christelijke organisaties. Het is namelijk niet zomaar hulp bieden, maar het komt voort uit het christelijke geloof. Het woord diaconaat, is afgeleid van de Griekse woorden diakonia, diakonein en diakonos. En betekent letterlijk ‘dienstbetoon’. Wezenlijk voor het christelijk geloof is liefde, dus ook naastenliefde. Zoals Jezus ook zegt in Matt. 22: 37-40, God liefhebben boven alles en de naaste als jezelf.”*

## **Stap 2: Voorbeelden van naastenliefde door de bijbel heen (3 minuten)**

**Jeugtleider:**

*“Dus kort samengevat; diaconaat is het het omzien naar de ander en dienstbaarheid tonen en komt voort uit ons geloof. Je noemde net al iets over wat Jezus zei over naastenliefde, maar hoe komt diaconaat verder terug in de bijbel en wat voor rol speelt het daarin?”*

**Diaken:**

*“Ja, het diaconale omzien is een wezenlijk onderdeel van ons geloof. Het vormt een kern van het christelijk denken en handelen. Het dienstbaar opstellen naar de medemens en naastenliefde tonen is een belangrijk thema dat ook in de bijbel veel voorkomt. We zien dan ook dat het in de hele bijbel terug te vinden is. In het Oude Testament zijn er veel voorbeelden te vinden van omzien naar de medemens. Denk bijvoorbeeld aan het gastvrij opstellen tegenover vreemdelingen. Dat is een belangrijke opdracht die in Oude Testament al veel voorkomt. Zeker ook omdat de Israëlieten zelf vreemdelingen zijn geweest en gevlucht waren. Daarom krijgen zij ook de opdracht om om te zien naar vluchtelingen en vreemden (Lev. 19: 33-34). In het Nieuwe Testament zijn hier ook veel voorbeelden van te vinden. Zo wordt bijvoorbeeld vaak de bekende gelijkenis van de barmhartige Samaritaan aangehaald (Luk. 10: 25-37). Deze gelijkenis van Jezus kennen jullie waarschijnlijk zelf ook en dient als voorbeeld en als inspiratie voor het helpen van anderen. En daarnaast heeft in het Nieuwe Testament Jezus, maar bijvoorbeeld ook de apostel Paulus, het vaak over het dienen van de ander en het omzien naar de medemens in nood.”*

## Stap 3: Werken van barmhartigheid (1 minuut)

---

### Jeugdleider:

*"Ik heb ook wel eens wat gehoord over de werken van barmhartigheid, wat zijn die ook alweer?"*

### Diaken:

*"Ja, dat is ook een mooi voorbeeld uit de bijbel. In Matteüs 25 heeft Jezus het over de zogenoemde werken van barmhartigheid. Veel diaconieën (kerkelijke organisaties die zich richten op het diaconaat) baseren hun werk op deze tekst. We lezen in die tekst zes werken van barmhartigheid, namelijk: hongerigen te eten geven, dorstigen te drinken geven, naakten kleden, vreemdelingen herbergen, zieken verzorgen en gevangenen bezoeken. Hier zien we dus ook het opvangen van vreemdelingen in terugkomen."*

## Stap 4: Later 7<sup>e</sup> & 8<sup>e</sup> werk van barmhartigheid

---

(1 minuut)

### Jeugdleider:

*"Je noemde volgens mij maar 6 werken van barmhartigheid, er zijn er toch meer?"*

### Diaken:

*"Dat klopt, hoewel die dus niet zo specifiek in de bijbel staan. Later (in 1207, tijdens de pestepidemie) werd namelijk door paus Innocentius III een zevende werk toegevoegd: het begraven van de doden. En tegenwoordig wordt er ook wel gesproken over de acht werken der barmhartigheid. Onze huidige Paus Franciscus voegde in 2016 de achtste toe: 'het gemeenschappelijk huis behoeden'. Daarmee bedoelde hij: goed zorgen voor de schepping."*

## Stap 5: Diaconaat door de eeuwen heen (2 minuten)

---

### Jeugdleider:

*"Je noemde net een paar dingen uit de bijbel, maar ook nadat de bijbel is geschreven is het denken en bezig zijn met diaconaat niet stil komen te liggen. Hoe is dat verder gegaan?"*

**Diaken:**

*“Goede vraag. Ook in de vroege kerk en door de eeuwen heen, bleef het diaconaat een prominente rol spelen binnen de christelijke gemeente. En ook daarbuiten zijn er door de eeuwen heen vele vormen van hulpverlening geweest die verricht werd vanuit bijvoorbeeld kloosters, religieuze organisaties of individuele mensen die hun oorsprong vinden in het christelijke denken van diaconale hulp bieden. In het Romeinse Rijk bijvoorbeeld waren het veelal christenen die omzagen naar de armen, de zieken en ook de vreemdelingen. En zo is dat verder gegroeid en kennen wij inmiddels vele diaconale praktijken. Binnen veel kerken zijn er daarom ook de zogenoemde diakenen, mensen die dus aangesteld zijn met een speciale ambtelijke-taak voor het diaconaat.”*

**Jeugtleider:**

*“Mooie voorbeelden. Leuk om zo wat meer te leren over de achtergrond van het diaconaat en hoe dat door de bijbel en tijd heen een plek heeft gekregen. Dank voor je toelichting.”*

# Filmpje + Cirkel van Invloed vergroten



Jeugdleader



8 minuten



De jongeren worden bedankt voor hun inzet en worden aangemoedigd om een eigen diaconaal project op te starten.



- Laptop
- Projector
- Projectiescherm
- Geluidsboxjes
- Het vel met de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid



- Maak een video waarin de jongeren worden uitgedaagd om zelf aan de slag te gaan met een eigen diaconaal project. Doet dit samen met de persoon die eerder de jongeren heeft uitgenodigd om hem/haar te ontmoeten op het diaconale project dat jullie bezocht hebben. (Zie ook bijeenkomst 1, activiteit 3 en de uitleg hieronder.)
- Maak al voor de bijeenkomst de apparatuur gereed en zorg dat de video klaar staat.

## Aan de slag

1. Vraag de jongeren of zij in twee zinnen kunnen herhalen wat de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid (activiteit 1a) zijn. Ze mogen elkaar uiteraard helpen als ze er niet helemaal uit komen.
2. Laat de jongeren de video zien die jij hebt gemaakt. Laat die persoon de jongeren uitdagen zelf aan de slag te gaan. Bekijk ter inspiratie de video van het programma armoede hier.
3. Je kan er ook voor kiezen om de persoon die de jongeren gaat uitdagen uit te nodigen voor deze bijeenkomst.
4. Als dit ook niet mogelijk is, kun je de jongeren zelf vragen of ze de uitdaging aan durven om in hun eigen omgeving aan de slag te gaan.

In het programma armoede ziet deze stap er als volgt uit:

Vertel de jongeren:

*"In de eerste bijeenkomst had ik een video van [.....]. Jullie werden uitgedaagd om te komen kijken bij [naam project]. Maar hij/zij heeft ook een tweede video gemaakt, met opnieuw een vraag voor jullie.*

*We gaan naar hem/haar kijken en luisteren en daarna mogen jullie over hun vraag nadenken."*

**5. Bekijk de video met de jongeren. Vraag aan de jongeren om voor zichzelf na te denken over de oproep waarmee het filmpje afsluit.**

**6. Na de video:**

*"Zo, wat vinden jullie van deze vraag, hebben jullie er al over nagedacht? Weten jullie nog dat we het in de eerste bijeenkomst rondom dit thema hebben gehad over de Cirkels van Invloed en Betrokkenheid en dat als je werkt aan je Cirkel van Invloed je er positieve energie van kan krijgen?! Kom in actie! Dat is wat we net ook in het filmpje hoorden! Dat hoeft dus niet gelijk heel groot te zijn. De grote dingen liggen meestal buiten onze Cirkel van Invloed. We kunnen ook met kleine dingen een groot verschil maken!*

*De vraag is dus, zijn jullie bereid de nieuwe uitdaging aan te gaan en jullie Cirkel van Invloed groter te maken?"*

**7. Vraag aan de groep of ze bereid zijn hun Cirkel van Invloed te vergroten, door de uitdaging aan te gaan in een concrete lokale challenge.**

**8. Je kunt dit concretiseren door één (of meer) van de flipovervellen van de jongeren erbij te pakken uit de eerste sessie.**

## **Pauze** (10 minuten)

Je kunt de pauze gebruiken om het (inmiddels verder) gevulde foto-logboek op te hangen of een mooie plek te geven. Als het nog niet helemaal gevuld is, kun je de jongeren vragen of ze nog een bijdrage hebben.

# Brainstorm race



**Diaken**



**8 minuten**



**De jongeren bedenken en kiezen een idee waarmee ze aan de slag willen in de volgende activiteit.**



- Minimaal 2 flipovervellen
- Stiften/pennen
- Schilderstape



- **Bedenk een goede brainstorm-vraag. Een goede brainstorm-vraag is kort, open en concreet, zoals: "Hoe kunnen wij diaconaal betrokken zijn bij jongeren uit de doelgroep van ons project?"**
- **Hang twee flipovervellen naast elkaar op.**
- **Markeer met tape, op een aantal meter (drie-vier) van ieder vel, een startlijn van ongeveer een meter breed.**
- **Maak minstens twee teams (meer als je met meer dan tien jongeren bent) met elk maximaal vijf jongeren. Zet ieder team achter een startlijn en geef beide teams één stift.**

## Stap 1: Instructie (2 minuten)

**Leg uit:**

*"We gaan brainstormen over de volgende vraag: [jouw brainstormvraag]. Dat doen we als volgt: op mijn teken schrijft ieder team twee minuten lang zoveel mogelijk ideeën op hun flipovervel. Om de beurt rennen jullie vanaf de startlijn op en neer. Iemand begint, die rent naar het vel, schrijft er maximaal één idee op, rent terug en geeft de stift aan iemand anders, die hetzelfde doet. Het team met de meeste ideeën wint de race!"*

### Er zijn een paar spelregels:

- Je mag maar één idee per 'run' opschrijven
- Na iedere run geef je de stift af: je mag dus niet twee keer achter elkaar, maar je sluit weer achteraan in de rij.
- Als je niets weet mag je naar het vel rennen en een vraagteken opschrijven.
- Dubbele ideeën tellen niet mee.

## Stap 2: Start (3 minuten)

**1 Geef een startsignaal.**

**2 Zodra de jongeren beginnen, moedig je ze aan en geef je kort voor het einde de tijd aan. Bijvoorbeeld:**

*"Jullie hebben nog 15 seconden!"*

**3 Geef na in totaal twee minuten het eindsignaal.**

**4 Tel hoeveel ideeën de teams hebben opgeschreven. Maak er een spannend moment van. Welk team heeft er gewonnen?**

## Stap 3: Na de brainstorm (3 minuten)

**1. Vertel:**

*"We hebben uiteindelijk maar één idee nodig. Dus we gaan democratisch stemmen. Het idee met de meeste stemmen wint. Iedereen mag drie keer stemmen en op je eigen idee stemmen mag niet.*

*Stemmen doe je door een duidelijke stip te zetten bij je favoriete idee op beide lijsten."*

**2. Geef de jongeren twee minuten de tijd. Tel daarna de stemmen. Onthul het winnende idee. Bij gelijkspel kun je bijvoorbeeld zelf de beste uitkiezen.**

# Lagerhuis, van idee naar een plan



Jeugdleader (spelleider)  
en diaken (jury)



- Kookwekker
- Flipovervel
- Stiften/pennen



12 minuten



- De jongeren formuleren samen wat zij diaconaal willen gaan doen.
- De jongeren ontvangen opbouwende feedback om hun idee te verbeteren.



Zorg dat je weet hoe een lagerhuisdebat werkt. Kijk op: <http://www.debatindeklas.nl/debatvormen/lagerhuis/> of bekijk de video: <https://www.youtube.com/watch?v=QrNbDVyxLQg>

## Stap 1: Instructie (2 minuten)

### Vertel:

*“Met behulp van lagerhuis gaan we dit idee nóg beter maken.*

*Degene van wie het gekozen idee is, licht dit kort nog wat verder toe. De rest van de groep verdelen we in tweeën: aan de ene kant de criticasters en aan de andere kant de supporters.”*

*“Criticasters, jullie bedenken wat de valkuilen bij dit idee zijn om rekening mee te houden én bedenken wat mogelijke oplossingen zijn voor deze valkuilen. Supporters, jullie bedenken wat voor extra mogelijkheden er zijn om diaconaal actief te zijn voor de doelgroep en wat er eventueel nodig is om het idee nog kansrijker en beter te maken. Elk team krijgt van te voren twee minuten de tijd om te overleggen. Daarna heeft elk team twee minuten om hun feedback te geven op het idee.*

### Tip:

Gebruik dezelfde teams als bij de Brainstorm race (Activiteit 6).



*Aan het einde heeft degene van wie het gekozen idee is één minuut de tijd om de beste opmerkingen van beide teams te benoemen.*

*Aan het einde zal de diaken ook nog twee aandachtspunten noemen bij het idee."*

## **Stap 2: Toelichting (1-2 minuten)**

De jongere van wie het gekozen idee is, licht het idee kort verder toe.

## **Stap 3: Criticasters en supporters (2 + 2 + 2 minuten)**

1. Verdeel de groep in tweeën (elk aan één kant van de ruimte).
2. Zet steeds een kookwekker op twee minuten en bewaak de tijd goed.
3. Laat de groepen twee minuten overleggen.
4. Laat de groepen daarna elk twee minuten hun feedback geven:
  - Let er bij de criticasters op dat de feedback opbouwend is, dus dat er ook oplossingen aangedragen worden.
  - Let er bij de supporters op dat de ideeën creatief zijn en het idee echt verbeteren.

## **Stap 4: Reacties (1 + 1 minuten)**

1. Zet steeds een kookwekker op één minuut en bewaak de tijd goed.
2. Laat allereerst de jongere van wie het idee is reageren. Noteer de punten die hij/zij aandragt op een flipovervel. Beperk de tijd tot één minuut.
3. Laat daarna de diaken twee aandachtspunten aandragen. Beperk de tijd tot één minuut.

# De waslijn, naar een stappenplan



Jeugdleader (spelleider)  
& Diaken (jury)



15 minuten



De jongeren maken in een  
hoog tempo (de basis van) een  
projectplanning.



- Kookwekker
- Waslijn
- Wasknijpers
- Blanco A6-kaarten  
(correspondentiekaarten)
- Memobriefjes/post-its
- Stiften/pennen
- Pennen
- Rol behangpapier



- Span de waslijn door de ruimte (kijk van tevoren waar je hem kunt vastmaken).
- Leg de A6-kaarten, pennen, stiften en wasknijpers klaar.
- Hang aan de linkerkant van de lijn een kaart met het woord "begin" en aan de rechterkant een kaart met het woord "einde".



Dit is een werkvorm waarbij het belangrijk is dat je als leiding hoog in je energie zit. Alleen op die manier hou je het tempo hoog, blijven de jongeren enthousiast en heb je binnen een kwartier het beste resultaat.

## Stap 1: Projectstappen bedenken (5 minuten)

1. Voor deze stap heb je de waslijn, de wasknijpers, de blanco A6-kaarten, en de stiften nodig. Met deze werkvorm maak je in een snelkookpan een projectplanning.

2. Vertel:

*"We weten nu wát we gaan doen. Nu moeten we alleen nog bedenken wat er allemaal nodig is om ons plan uit te voeren. Dat zijn onze "projectstappen".*

*We gaan nu in tweetallen zoveel mogelijk projectstappen bedenken. De projectstappen hang je in de juiste volgorde aan de waslijn.*

*Sommige projectstappen zet je aan het begin, andere meer in het midden en weer andere juist aan het einde." (Wijs dit aan op de waslijn.)*

*Als je een projectstap hebt bedacht, hang je het meteen op. Let daarbij goed op wat de andere duo's hebben opgehangen: de volgorde moet kloppen. Verder is het belangrijk dat je er op let dat de stappen die je bedenkt niet te groot zijn, ze moeten goed uitvoerbaar zijn.*

*Jullie hebben hier vijf minuten voor."*

**3. Verdeel de groep in tweetallen.**

**4. Zet de kookwekker op vijf minuten.**

## **Stap 2: Plenair doorlopen (2 minuten)**

**1. Vertel:**

*"Laten we eens kijken hoe ver we zijn. We hebben daar twee minuten voor"*

**2. Zet de kookwekker op twee minuten.**

**3. Benoem samen met de diaken zo snel mogelijk alle opgeschreven projectstappen. Let daarbij op de volgende zaken:**

- Is het duidelijk wat de jongeren hebben opgeschreven?
- Sluiten de stappen goed aan of zijn er nog blinde vlekken?
- Zijn de projectstappen klein genoeg om goed uit te kunnen voeren?

**Let op:**

- Het is niet de bedoeling dat je in deze stap problemen op gaat lossen. Het gaat erom dat je ze signaleert.
- Wees kritisch, maar houd het positief en opbouwend.
- Houd het tempo erin.

## **Stap 3: Finetunen (3 minuten)**

**1. In deze stap lossen de jongeren de gesignaleerde problemen op.**

**2. Voor deze stap heb je opnieuw de waslijn, de wasknijpers, de blanco A6-kaarten, en de pennen of stiften nodig.**

**3. Vertel:**

*"We hebben net gezien dat sommige dingen nog in kleinere stapjes opgedeeld moeten worden. En er ontbreekt ook nog het een en ander. Jullie hebben nu drie minuten om het projectplan te verbeteren."*

**4. Zet de kookwekker op drie minuten.**

## Stap 4: Taken verdelen (3 minuten)

---

**1. Voor deze stap heb je de memobriefjes/post-its en pennen nodig.**

**2. Vertel:**

*“Wij gaan nu het plan verder uitwerken tot één grote tijdlijn. Daarvoor is het natuurlijk wel nodig dat we weten wie zich over welk onderdeel wil buigen. Met post-its met je naam kunnen jullie je voorkeur aangeven. Het is de bedoeling dat elk onderdeel vrijwilligers heeft. Jullie hebben hier drie minuten de tijd voor.”*

**3. Zet de kookwekker op drie minuten.**

**4. Check na drie minuten of elke taak een naam heeft. Houd het kort.**

**5. Sluit af door elkaar een high five te geven, een yell te doen of iets anders.**

## Afsluiting

---

Jullie zijn aan het einde gekomen van de derde bijeenkomst. Bedank de jongeren voor hun komst en hun deelname. Vertel eventueel zelf hoe je op deze bijeenkomst terugkijkt en vraag de jongeren wat ze ervan vonden. Noem nog eens dat jullie een lopende planning gaan maken van alle ideeën en stappen die jullie net samen hebben geformuleerd en vertel dat jullie daar vanaf de volgende keer mee aan de slag kunnen. Je kunt de bijeenkomst afsluiten met gebed.

## Na de bijeenkomst

---

**1. Neem samen met de diaken en eventueel enkele vrijwillige jongeren de tijd om het plan nog even door te lopen.**

**2. Zorg dat het een werkende planning wordt.**

- Kijk of je stappen moet toevoegen, samenvoegen of splitsen.
- Kijk of de volgorde overal klopt.

**3. Neem de planning daarna als een tijdlijn over op een behangrol die je in de ruimte kunt ophangen.**

**4. Markeer elke volgende bijeenkomst welke stappen er gezet zijn en/of nog gezet moeten worden.**





# BIJLAGEN

Bijlage 1: Flipovervellen 'Cirkels van Invloed en Betrokkenheid'

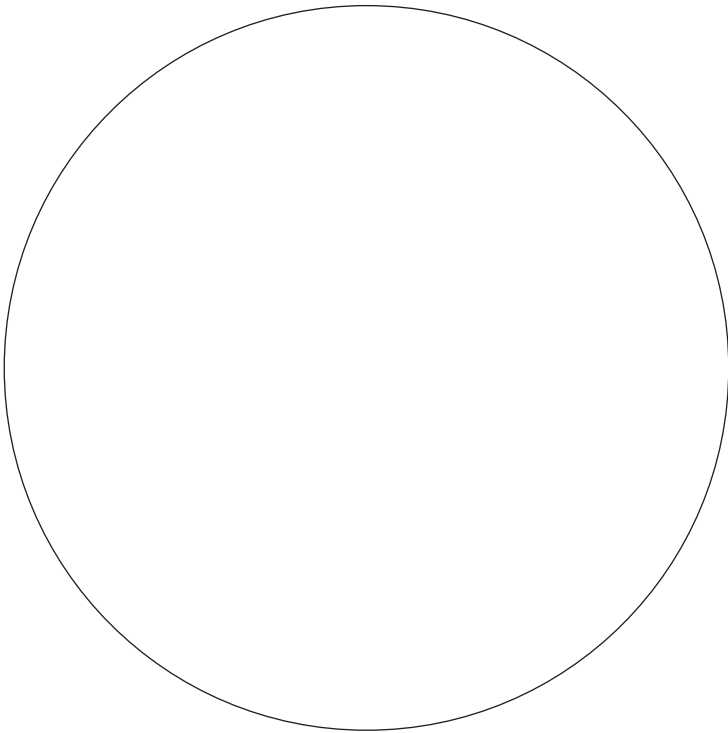
Bijlage 2: Uitleg emoji's



# Voorbeeld van flipovervellen

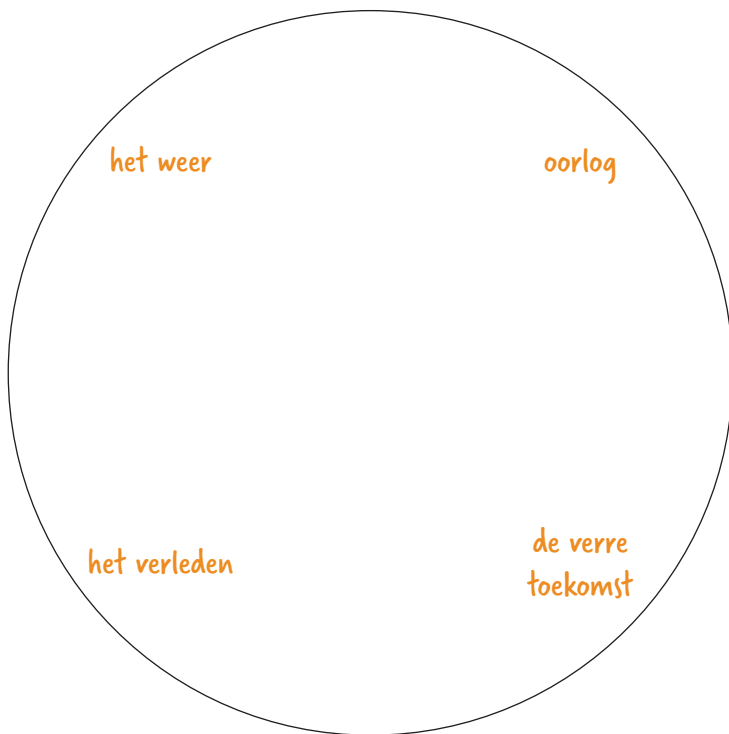
Bijeenkomst 1 - Activiteit 2: 'Cirkels van Invloed en Betrokkenheid'

Cirkel van Betrokkenheid (1)

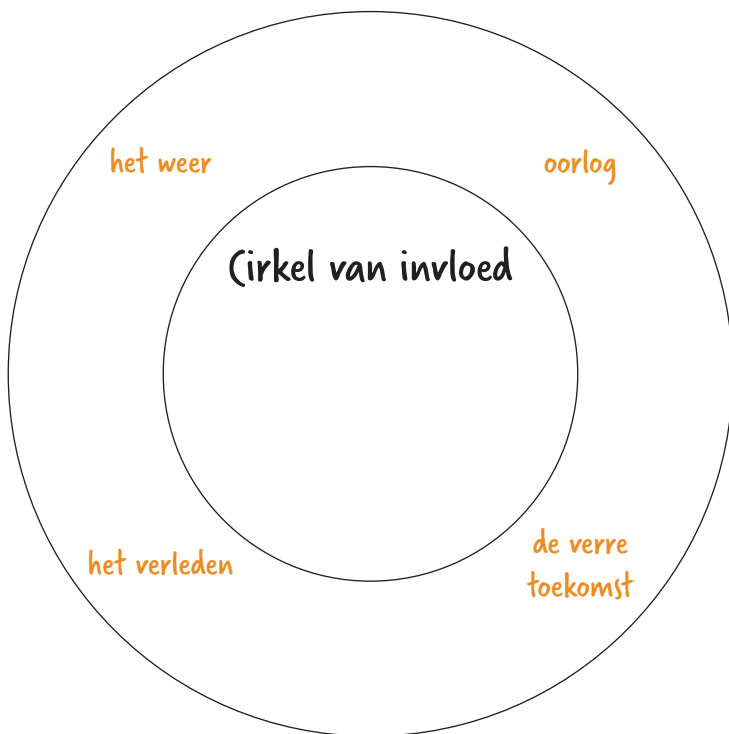




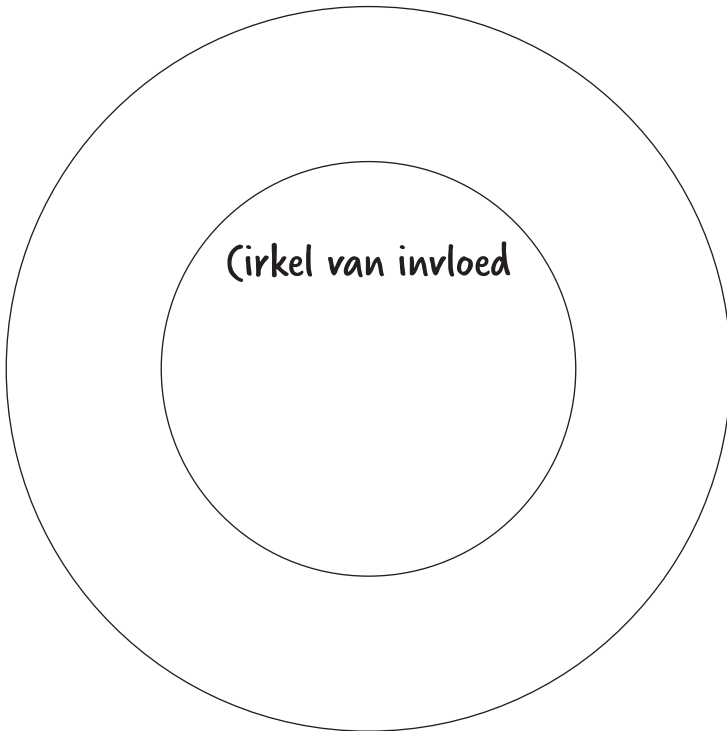
## Cirkel van Betrokkenheid (2)



## Cirkel van Betrokkenheid (3)



## Cirkel van Betrokkenheid (4)



## Uitleg emoji's

### De betekenis van de verschillende emoji's



**1. Boosheid:**

ik ben boos op onrecht, systeem, God, slachtoffers, daders, omgeving, etc.



**2. Machteloosheid:**

ik kan er niets aan doen, het is te groot, ik draag geen verantwoordelijkheid.



**3. Verdriet:**

ik ben zelf verdrietig omdat dit me herinnert aan eigen pijn of ik ben verdrietig voor een medemens die ik zie lijden.



**4. Schaamte:**

ik schaam me omdat ik zelf vaak aan de zijlijn sta of omdat ik meedoe in een systeem wat lijden veroorzaakt.



**5. Angst:**

ik ben bang voor de heftige emoties, voor wat mij en de mensen van wie ik hou kan raken, of angst voor wat ons kan overkomen.



**6. Enthousiast of hoopvol:**

ik ben enthousiast omdat ik nu weet wat ik kan doen, ik ben hoopvol omdat ik zie hoe anderen zich inzetten en welke kleine stappen er gemaakt worden.



**7. Onverschilligheid:**

het doet me niets of het interesseert me niet zoveel.



**8. Trots of ergernis:**

ik erger me aan het gedoe van de ander; ik zou het zelf wel anders doen; ik vind dat de ander zijn eigen leven maar eens op orde moet krijgen, dat doe ik zelf toch ook.

