

## Mijn levensplan

### Hoofdboodschap:

Het uitwerken van een levensplan kan ervoor zorgen dat jongeren, die in de war zijn nadat ze een (radicale) groep hebben verlaten waarin mensen zaten die dezelfde ideeën en doelen hadden als zij, en die daardoor geen langetermijndoelen stellen, minder verward raken.

**Trefwoorden:** levensplan, stellen van doelen, zelfonderzoek

### Samenwerking:

Jongeren bevinden zich in een levensfase waarin ze moeten beslissen welke kant ze uit willen met hun leven. Om te weten wat te doen en te regelen, moeten ze bekijken welke richting ze in willen slaan. Nadenken over een levensplan betekent een schema maken waarin je je doelen en de stappen die nodig zijn om die doelen te halen omschrijft. Het is niet aan te raden deze oefening te doen met jongeren die geradicaliseerd zijn, behalve als ze de extremistische groepering waar ze eerder bij betrokken waren hebben verlaten (laatste fase van het deradicaliseringsproces).

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen	• Individueel	• 12 - 15	• 30 min
• Exit strategie	• klein	• 16 - 19	• 45 min
	• middelgroot		• 1 uur
	• groot		

### Doelstellingen van de activiteit

- Leg uit wat het levensplan inhoudt en spoor jongeren aan om na te denken over hun normen en waarden, interesses en de beschikbare middelen
- Vaardigheid ontwikkelen in het stellen van doelen voor de korte, middellange en lange termijn, die langs eenzelfde lijn liggen
- In kaart brengen welke middelen nodig zijn in de nabije toekomst om de gestelde doelen te halen

### Deelnemers

Geschikt voor gebruik in diverse groepen

### Beschrijving van de activiteit

#### Stap 1:

Zet de groep ertoe aan meer over zichzelf en anderen na te denken. Laat ze in tweetallen een interview houden en de volgende vragen beantwoorden:

- *Wat vind je leuk om te doen? Hoe vaak doe je dat?*
- *Kijk eens naar je persoonlijke eigenschappen. Wat zijn je sterke punten? En wat zijn je zwakke punten?*
- Noem drie dingen die je al bereikt hebt in je leven. (Bijv.: in de halve finale van de basketbalcompetitie gespeeld hebben, een nieuwe hobby ontdekt hebben, nieuwe vrienden gemaakt hebben, etc.). Welke drie andere dingen wil je in de toekomst bereiken?

### **Stap 2:**

Vraag iedere deelnemer om twee kolommen op een vel papier te zetten. In de ene kolom zetten ze dingen die ze wel en niet leuk vinden aan henzelf, hun sociale contacten en hun familie, in de andere kolom schrijven ze dingen op over hun toekomstige opleiding. Laat ze nadenken over de invloed van normen en waarden die aan deze wensen verbonden zijn en zeg dat ze alle langetermijndoelen uit hun tabel moeten weglaten.

### **Stap 3:**

Vraag ze om zich voor te stellen hoe hun leven er over 10-15 jaar uitziet en laat ze een tijdlijn tekenen op een vel papier. Op het einde van de lijn zetten ze de langetermijndoelen die ze in stap 1 (3. »*Welke drie dingen zou je in de toekomst willen bereiken?*) en stap 2 bedacht hebben.

### **Stap 4:**

Vraag ze te bedenken welke doelen voor de middellange termijn eerst behaald moeten zijn om de langetermijndoelen te bereiken (bijv.: Als ik leraar wil worden, moet ik doorstuderen) en laat ze die op de tijdlijn zetten. Doe daarna hetzelfde met de kortetermijndoelen (bijv.: De middelbare school met een diploma afronden of een lesmodule/vak afronden).

### **Stap 5:**

Laat ze zich nu richten op de kortetermijndoelen. Vraag de deelnemers om aan te geven hoe ze die doelen kunnen bereiken (strategieën en middelen) en tegen welke moeilijkheden ze zouden kunnen aanlopen. Laat ze opnieuw nadenken over de invloed van normen en waarden die zijn verbonden met de gekozen strategieën om hun doel te bereiken.

### **Stap 6:**

Ga in een kring zitten (of in tweetallen) om de levensplannen te bespreken en denk na over wat lastig was aan deze oefening. Benadruk dat het maken van een levensplan een lang en dynamisch proces is en stimuleer ze om het plan thuis compleet te maken aan de hand van meer gedetailleerde

informatie en andere voorbeelden (zie Bronnen).

## Benodigde materialen

Papier, pen

## Methodologie

Zelfstandig werken

## Advies voor Trainer

- Hoewel deze oefening geen specifieke interventie is in het stellen van doelen, moet de begeleider wel bekend zijn hoe je het beste doelen kunt stellen. We raden aan om wat voorbeelden mee te nemen (zie Literatuur) om de oefening goed te kunnen begeleiden
- Als u de tijd en vaardigheden heeft om dieper op dit onderwerp in te gaan, dan is het goed om de oefening op te delen in drie sessies, zodat de korte-, middellange- en langetermijndoelstellingen apart kunnen worden behandeld. Het gaat dan vooral om stap 5 (strategieën en middelen om de kortetermijndoelen te halen)
- Kijk de plannen die de studenten opstellen goed na en ga in vervolgsessies verder met de uitwerking, waarin dan de individuele doelen gesteld worden
- Verwijs indien nodig door naar, of informeer studenten over adviseurs die gespecialiseerd zijn in (beroepskeuze)begeleiding voor doelgroepen met een problematische voorgeschiedenis

## Bronnen / Literatuur

Kijk voor meer informatie over het levensplan (in het Spaans) op:

<https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Enkele voorbeelden van levensplannen en biografieën (in het Spaans):

<http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Mijn levensplan.* Ontvangen op Friday July 10, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE372/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.