

# VRIEN DEN & VRIJE TIJD

Niemand wil eenzaam zijn. Of je nu jong bent of oud, ieder mens heeft behoefte aan vriendschap, liefde en ontspanning. Hoe zit het met jouw vrienden en wat doe jij in je vrije tijd?

## KR8!-METER

Hoe tevreden ben jij met de vrienden die je hebt?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Niet tevreden

Gelukkig

## CHECK IT OUT!

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

15%       30%       50%

Hoeveel uur per dag zijn jongeren gemiddeld online?

2,5 uur       4 uur       6 uur

Hoeveel % van de jongeren beweegt te weinig?

23%       67%       97%

## WAT VIND JIJ BELANGRIJK?

Omcirkel 5 waarden aan die jij voor je vrienden en hobby's het belangrijkste vindt. Mis je iets? Zet dat op de stippellijn.



Antwoorden: 50%, 2,5 uur, 97%

## CAN YOU FIX IT?

Beschrijf een situatie waarin je ruzie had onder vrienden? Hoe heb je dit opgelost?

---

---

---

---

## VRAGEN

Bij wie voel jij je het meest op je gemak?

---

Wat betekent vriendschap voor jou?

---

Hoe onderhoud jij je netwerk?

---

Wat doe je als je je verveelt?

---

## KR8!-CIRKEL

Schrijf de antwoorden op deze vragen in je KR8!-cirkel.

Deze avond heb je zin om een film te gaan zien? Wie neem je mee?

Je verveelt je te pletter? Wie helpt je uit de nood?

Je wil naar de fitness gaan maar niet alleen. Wie overtuig je om mee te gaan?

## IK ZOU GRAAG

Hieronder staan doelen waar je samen met je begeleider aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Maar meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken?

Voeg jouw doel dan toe!

- ... een beste vriend(in) hebben
- ... ergens bijhoren
- ... tijd doorbrengen met mijn vrienden
- ... vaker online zijn
- ... iets hebben om naar uit te kijken
- ... leren goede beslissingen te nemen
- ... weten wie ik kan vertrouwen
- ... minder verlegen zijn
- ... vrienden hebben die een goede invloed op me hebben
- ... ruzies willen bijleggen
- ... iets anders:.....



## INTERNETTIP

Meer weten over jongeren en vrije tijd?

Check [www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)!

# KR8!-PLAN

Wat lukt je nu al? Wie helpt jou hierbij? Welke afspraken zijn er?

Waar moet je nog aan werken? Wie kan je helpen? Wat zijn je toekomstplannen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A sheet of white, lined paper with horizontal blue ruling lines, centered against a teal background.