



Co-funded by
the European Union



SHIELD

Bewustzijn in het tijdperk
van klimaatverandering

Handboek voor Training Peer Supporters

2025.

Auteurs:

Gabriella Lukács, Ivett Mityók-Pálfalvi, Zsuzsa Vastag, Gabriella Vidák,
Katalin Csernus, Hanna Farkas, Virág Katona Tünde, Veronika Raffay, Flóra Retkes

Vakinhoudelijke redacteur:

Dr. Katalin Petz

Taalredactie:

Janka Deuten


Illustratie:

Hanna Farkas

Deelnemende organisaties:

Moonstone Foundation (Hongarije)
Stichting Paint with Green (Nederland)



SHIELD Bewustzijn in het tijdperk van klimaatverandering — Handboek voor training peer supporters © 2025 door Holdkő Alapítvány & Stichting Paint with Green, gelicentieerd onder CC BY-SA 4.0 .

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Inhoudsopgave

<u>Inleiding</u>	2
<u>Introductie van de partners</u>	2
<u>Introductie van het project</u>	2
<u>Belangrijkste elementen van het handboek</u>	3
<u>Structuur</u>	4
<u>De rol van non-formeel leren</u>	5
<u>Belangrijke houdingen</u>	6
<u>De modules kunnen impact hebben op de volgende competenties:</u>	6
<u>De rol van de facilitator</u>	6
<u>Modules</u>	7
<u>Module 0 - Kennismaking, introductie</u>	7
<u>Module 1 - Actief luisteren</u>	10
<u>Module 2 - Zelf Assertiviteit</u>	13
<u>Module 3 - Hoop</u>	16
<u>Module 4 - Doe rustig aan!</u>	18
<u>Module 5 - Behoefte, vraag, verlangen</u>	22
<u>Module 6 - Uitdagingen en bewustzijn</u>	25
<u>Module 7 - Eco-emoties</u>	28
<u>Module 8 - Toekomstbeelden</u>	32
<u>Module 9 - Gemeenschap</u>	36
<u>Module 10 - Natuur</u>	37
<u>Module 11 - Greenwashing</u>	41
<u>Module 12 - Media</u>	42
<u>Module 12+1 - Evalueren</u>	45
<u>Bronnenlijst</u>	46
<u>Geraadpleegde en gebruikte bronnen</u>	46
<u>Aanbevolen literatuur en bronnen</u>	47

Inleiding

Introductie van de partners

Holdkő Kulturális Alapítvány (Moonstone Foundation) – Hongarije

De Moonstone Foundation biedt kennisdeling en bewustwordingsprogramma's voor jongeren, jeugdwerkers en hulpverleners. Ons multigenerationele team (voornamelijk Z-generatie) richt zich op het versterken van zelfbewustzijn, sensitiviteit en maatschappelijke betrokkenheid van jongeren. In ons werk maken we gebruik van methoden uit drama- en muziekpedagogiek en kunst om ervaringsgericht leren te stimuleren en een generatie te ondersteunen die de toekomst met hoop, bewustzijn en verantwoordelijkheid tegemoet treedt.

Stichting Paint with Green – Nederland

Stichting Paint with Green is een kleine organisatie met een grote visie: we willen duurzaamheid en milieubescherming toegankelijk en praktisch toepasbaar maken voor jongeren. We organiseren workshops, zomerkampen en evenementen voor kinderen en jongeren. Ons doel is het opvoeden van een generatie die echt geeft om de planeet – wij geloven dat bewust handelen begint met kleine stappen.



Introductie van het project

Het doel van het Shield-project is het bevorderen van het mentale welzijn, gemeenschapsgevoel en milieubewustzijn van jongeren. Het Hongaarse-Nederlandse partnerschap richt zich op peer support, een benadering waarbij jongeren het grootste effect op elkaar kunnen hebben. Jongeren kunnen op een eerlijke, authentieke en vertrouwelijke manier met elkaar communiceren. Peer supporters kunnen daarom sleutelpersonen zijn bij het bevorderen van mentale gezondheid en het versterken van gemeenschappen.

Het delen van Hongaarse en Nederlandse best practices vormde een sterke basis voor onze samenwerking. Bij het samenstellen van de oefeningen selecteerden we onze kennisdeling- en bewustwordingsinstrumenten. In het project staat een uitdaging centraal die in beide landen relevant is: omgaan met klimaatangst en de daaraan gerelateerde eco-emoities. Bij jongeren worden angst, machteloosheid en schuldgevoelens

over milieuproblematiek steeds vaker waargenomen. Wij zijn van mening dat het verlichten van deze gevoelens niet alleen emotioneel werk is, maar dat bewustwording, het stimuleren van gemeenschapsactie en het versterken van hoop eveneens essentieel zijn. Daarom benaderen we in het Shield-project het verminderen van klimaatangst via actie, gedeelde gemeenschapservaringen en persoonlijke ontwikkeling.

In Hongarije heeft de Moonstone Foundation uitgebreide ervaring met peer support binnen het jeugdwerk. De stichting heeft tal van bewezen praktijken en methoden in de trainingsmodules geïntegreerd, voornamelijk gebaseerd op hun artistieke en op drama gebaseerde toolkit. In Nederland is er een sterke traditie van het integreren van duurzaamheidsonderwijs in zowel formeel als informeel onderwijs. Nederlandse best practices leggen in het bijzonder de nadruk op mentale gezondheid en het bewust verwerken van eco-emoties, zowel op scholen als in gemeenschapsprogramma's, evenals op mediageletterdheid, die jongeren helpt informatie verantwoordelijk te interpreteren en authentiek te communiceren over milieu- en maatschappelijke kwesties. Daarom draagt de samenwerking tussen de twee stichtingen bij aan het versterken van mentaal welzijn, milieubewustzijn en actieve gemeenschappen.

Ons project zijn we gestart met een studiereis naar Utrecht, waarbij de opgedane ervaringen – het leren kennen van de werkmethode van de peer-supportorganisatie Mental Motion en het onderzoeksgebaseerde, innovatieve programma dat duurzaamheid onderwijst van een professor van de Universiteit Utrecht – nuttig bleken bij de ontwikkeling van onze materialen.

Belangrijkste elementen van het handboek

Het meertalige onderwijsprogramma (Hongaars, Nederlands, Engels) bestaat uit 12+2 modules en een set van 21 emotiekaarten. Het doel van de oefenreeks is peer supporters te ondersteunen bij de thema's eco-emoties, zelfbewustzijn, duurzaamheid en gemeenschapsactie. De doelstellingen van het programma zijn om deelnemers in staat te stellen om:

- hun eco-emoties te herkennen en bewust te reguleren,
- hun zelfbewustzijn en mentaal welzijn te versterken,
- bekwaam te worden in peer support-activiteiten,
- een actieve rol te spelen in het vormgeven van een duurzame toekomst,
- en daarmee een positieve impact te hebben op hun gemeenschappen.

Het Shield Handboek is bedoeld om de kwaliteit van jeugdwerk te verbeteren en een brug te bouwen tussen individuele ontwikkeling en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Door de modules heen werven deelnemers niet alleen nieuwe kennis, maar ervaren ze ook de kracht van hoop, actie en gemeenschap.

We raden aan dat de modules worden uitgevoerd door jeugdwerkers die al enige ervaring hebben in het werken met jongeren. Dit materiaal is ontworpen ter ondersteuning van de training van peer supporters. De modules zijn niet bedoeld om rechtstreeks aan de jongeren te worden gegeven door de peer supporters. In plaats daarvan zijn de sessies gericht op het ontwikkelen van de competenties die nodig zijn voor effectief peer support-werk.

De sessieplannen zijn ontworpen voor 8-20 deelnemers.

Structuur

Het hoofd-trainingsmateriaal bestaat uit 12 onderling verbonden modules, elk met twee mogelijke tijdsduren: 90 of 135 minuten, waarbij de langere duur een ingebouwde pauze toestaat. De modulaire opzet maakt flexibele aanpassing mogelijk: bepaalde onderdelen kunnen worden weggelaten en de oefeningen kunnen vrij worden gecombineerd.

Het introductie gedeelte van elke module bevat de doelstellingen, kernwoorden, benodigde materialen en richtlijnen ter ondersteuning van de uitvoering. De tekst bevat gedetailleerde beschrijvingen van de oefeningen, bedoeld voor peer supporters van 16-24 jaar, inclusief mogelijke variaties waarmee de sessies kunnen worden aangepast voor de 13-16-jarige doelgroep. Sommige oefeningen bevatten ook aanvullende bijlagen. Een lijst van bronnen is opgenomen aan het einde van dit handboek, wat mogelijkheid biedt voor verdere verdieping in de onderwerpen. Alle essentiële ondersteunende materialen voor de uitvoering van de sessies zijn opgenomen in de bijlagen na de modules, evenals in het onderdeel "Handleiding voor uitvoering" van elke module.

Elke module of combinatie van modules kan worden gekozen, en de volgorde kan flexibel worden aangepast aan de behoeften en dynamiek van de groep. Module 0 is echter een optioneel startpunt en wordt vooral aanbevolen voor nieuwe of gemengde groepen. Het materiaal kan ook worden aangevuld met eigen oefeningen. De 12+1 evaluatiemodule sluit het proces af. Het volledige trainingsmateriaal (Modules 0-12+1) wordt hier gepresenteerd in een door ons aanbevolen volgorde. Het behandelt vier hoofdthema's: milieubewustzijn, zelfbewustzijn, communicatieve vaardigheden en mediawijsheid.

De diversiteit van onze toolkit weerspiegelt en ondersteunt de diversiteit van de deelnemers. Inclusie is een belangrijk uitgangspunt geweest bij de ontwikkeling van het trainingsmateriaal. Daarom kan het flexibel worden aangepast aan de behoeften van jongeren die te maken hebben met verschillende vormen van achterstand.

In lijn met de algemene aanpak van het project moedigen we trainers ook aan om duurzaamheid prioriteit te geven bij de selectie en het gebruik van materialen. Kies waar mogelijk duurzame, lang meegaande materialen van gerecycled of milieuvriendelijk materiaal, ter ondersteuning van verantwoord consumptiegedrag. Waar mogelijk gaat de voorkeur uit naar gedeelde online platforms boven uitgeprinte hand-outs.

De rol van non-formeel leren

Het programma is gebaseerd op de principes van non-formeel leren, die een balans creëren tussen praktische ervaring, reflectie, creativiteit en interactie binnen de gemeenschap. De modules volgen de methodologie van ervaringsgericht leren, aangezien duurzame ontwikkeling voortkomt uit leren door persoonlijke ervaring en actie.

Het leerproces is gebaseerd op de benadering van Carl Rogers: leren is effectief wanneer het aansluit bij de persoonlijke ervaringen van de deelnemer, autonomie en verantwoordelijkheid biedt, en plaatsvindt in een acceptabele en ondersteunende omgeving.

Tijdens de sessies nemen de deelnemers deel aan verschillende soorten oefeningen die rekening houden met uiteenlopende persoonlijkheidstypes en leerstijlen. Naast individuele opdrachten vindt leren vooral plaats in groepsverband en op een interactieve manier. Drama pedagogische en coöperatieve elementen ondersteunen de ontwikkeling van sociale vaardigheden, empathie en een gevoel van gemeenschapsverantwoordelijkheid.

Reflectief leren wordt toegepast door de nabesprekingen van de ervaringsgerichte activiteiten, waarbij de deelnemers zich bewust worden van hun ervaringen, gevoelens en leerprocessen. Dit versterkt hun interne kennis en zelfreflectie.



Het programma maakt ook gebruik van een psycho-educatieve aanpak: kennis, emoties en lichamelijke ervaring worden verbonden door ontspanning, begeleide verbeelding, mindfulness-gebaseerde activiteiten en slow-down oefeningen. Deze oefeningen ondersteunen stressmanagement, innerlijke balans en educatie voor een duurzame leefstijl.

Het leerproces wordt ook verrijkt door artistieke en symbolische hulpmiddelen, zoals methoden uit de dramapedagogiek, visuele creaties, muziek- en bewegingselementen, beeldhouwgroepen en de Shield-kaarten. Ook digitale leermiddelen komen aan bod, zoals mobiele applicaties en online platforms zoals Canva, die interactiviteit en visuele creativiteit bevorderen. Deze hulpmiddelen bieden mogelijkheden voor non-verbale expressie van emoties, waarden en toekomstvisies, en stimuleren creatief denken en de ontwikkeling van emotionele intelligentie.

De ontwikkeling van de deelnemers wordt beoordeeld via een meerlaagse, procesgerichte evaluatie die aansluit bij de principes van non-formeel leren. Op bepaalde momenten tijdens de sessies en aan het einde van elke module reflecteren deelnemers op hun eigen ervaringen, emoties en leerprocessen. Het proces begint in Module 0 met het formuleren van verwachtingen en wordt afgesloten in Module 12+1 met reflectieve oefeningen en groepsdiscussies. Deze structuur biedt deelnemers de mogelijkheid om te verwoorden wat er bij hen is veranderd en waar zij hun eigen vooruitgang herkennen.

Belangrijke houdingen

- Realistisch optimisme: de toekomst is vormbaar en persoonlijk beïnvloedbaar; verandering is niet deterministisch of voorbestemd, en hoop is gebaseerd op een realistische beoordeling van de situatie.
- Proactiviteit en handelingsgerichte hoop: actieve deelname, handelen vanuit hoop, het ervaren van persoonlijke effectiviteit.
- Verantwoordelijke vrijheid en reflectievermogen: bewustzijn van de betekenis en gevolgen van eigen keuzes en acties; verantwoordelijkheid nemen op individueel en collectief niveau, met regelmatige zelfreflectie.
- Openheid, empathie en flexibel denken: actief begrip van andere toekomstvisies en perspectieven, cognitieve en emotionele flexibiliteit, openheid voor diversiteit en dialoog.
- Interdependentie en inclusiviteit: samenwerking, solidariteit, wederzijdse ondersteuning en gelijkwaardigheid, inclusief denken en actieve betrokkenheid.
- Ontwikkeling – oplossingsgericht denken en systemisch perspectief: fouten zien als leermogelijkheden, constructief probleemoplossend denken, denken in samenhangen en verbanden.

De modules kunnen impact hebben op de volgende competenties:

Persoonlijke competenties: zelfbewustzijn, emotioneel bewustzijn, emotionele intelligentie, mindfulness, stressmanagement, veerkracht, creativiteit, zelfreflectie, toekomstgericht denken.

Sociale competenties: empathie, communicatieve- en assertieve vaardigheden, conflictantering, samenwerking binnen de gemeenschap, solidariteit, vertrouwen opbouwen, ondersteuning bieden, actieve deelname.

Systemische competenties: systemisch denken, kritisch denken, bewustzijn van duurzaamheid, planning, probleemoplossend vermogen, toekomstvisie-vorming, verantwoordelijkheid nemen in mondiale vraagstukken, maatschappelijke participatie.

De rol van de facilitator

Het leerproces is bewust gepland, doelgericht en gefaciliteerd. De facilitator begeleidt het leren, zorgt voor reflectie en biedt ruimte voor feedback en zelfevaluatie.

De facilitator is geen leraar, maar procesbegeleider. Zijn/haar taak is om de groep te ondersteunen bij gezamenlijk nadenken. Het is belangrijk dat de facilitator over voldoende achtergrondkennis beschikt, zodat hij/zij kan herkennen wanneer een gesprek de verkeerde richting opgaat, wanneer informatie ontbreekt of wanneer tegenstrijdigheden ontstaan. In zulke gevallen ondersteunt de facilitator de groep met korte aanvullingen of verduidelijkingen, terwijl hij/zij de partnerschap gerichte, niet-didactische rol behoudt.



De facilitator is zich bewust van zijn/haar eigen competenties en kan, indien nodig, een specialist aanbevelen als de behandelde thema's diepe, persoonlijke reacties bij deelnemers oproepen. De houding van de facilitator is ondersteunend en acceptierend.

Hij/zij zorgt voor een goed leerklimaat, stemt de materialen en tijd af en betreft de deelnemers actief bij duo- en groepsactiviteiten. Het proces wordt ondersteund door duidelijke instructies en visuele hulpmiddelen.

Drie kerncompetenties vormen de basis voor effectief faciliteren:

- Communicatievaardigheden – duidelijke, empathische en motiverende interactie.
- Conflicthantering – situaties herkennen, mediatie toepassen en oplossingsgericht handelen.
- Samenwerking – doelgericht teamwerk en gedeelde verantwoordelijkheid.

Modules

Module 0 - Kennismaking, introductie

Duur:

60 minuten

Doel:

Bij een nog onbekende groep is zowel het kennismaken en het leren van elkaars namen het doel, als het leggen van de basis voor samenwerking.

Trefwoorden:

Verwachtingen, angsten, afspraken, gezamenlijke regels

Tips voor uitvoering:

Module 0 is geen vast onderdeel van de collectie; het is vooral bedoeld om de facilitator te ondersteunen bij de start van het proces. In het eerste deel zijn oefeningen te vinden die geschikt zijn voor groepen waarvan de deelnemers elkaar nog niet kennen. Werk je met een met elkaar ingespeelde groep, dan kun je een reeks favoriete werkvormen samenstellen om de jongeren met enthousiasme te betrekken. Uit deze oefeningen kunnen bij elke sessie een of twee gekozen worden, als aanvulling op- of vervanging van de opwarm- en afsluit oefeningen van de module. In het tweede deel van de module (oefening 5 en 6) verkennen we de houding ten opzichte van het proces en leggen we de basis voor samenwerking.

Benodigdheden:

Papier in verschillende kleuren en structuren, groot inpakpapier, post-its, pennen, whiteboard en stiften, eventueel ritme-instrumenten

1. Creatie met gekleurd papier (15 minuten)

Zet de groep in een kring en leg de verschillende soorten en kleuren papieren in het midden. Vraag de deelnemers om minstens één vel papier te kiezen dat hun huidige gevoel weerspiegelt. Laat ze het papier verfrommelen, vouwen of scheuren om hun emotionele, fysieke en mentale toestand uit te drukken.

Geef iedereen de kans om het eigen werk aan de groep te laten zien en er iets over te vertellen.

2. Ruimte diagram – Links of rechts (5 minuten)

Vertel de deelnemers dat ze verschillende vragen te horen zullen krijgen. Vraag hen naar de kant van de ruimte te gaan die past bij hun voorkeur. Benoem per vraag welke kant welke keuze vertegenwoordigt.

Vragen:

- Doe je eerst muesli of melk in de kom?
- Hou je meer van pizza of hamburgers?
- Ben je een honden- of een kattenmens?
- Drink je liever thee of koffie?
- Ga je liever naar de bioscoop of naar het theater?
- Gebruik je liever de auto of fiets in de stad?
- Woon je in een appartement of in een huis met tuin?
- Heb je broers of zussen?
- Gebruik je vaker TikTok of Instagram?

3. Namen leren (10 minuten)

Ga terug in de kring. Laat iedereen om de beurt zijn of haar voornaam opnoemen. In de tweede ronde herhalen ze hun naam en vermelden ze waar ze geboren zijn (of waar ze wonen, naar welke school ze gaan of in welke klas ze zitten, afhankelijk van de groep). In de derde ronde benoemen ze ook een positieve eigenschap van zichzelf, na herhaling van hun naam en geboorteplaats.

Laten we door de ruimte gaan lopen, kriskras door elkaar. Ondertussen herhalen we, in dezelfde volgorde als waarin we daarnet zaten, de drie dingen die we over onszelf hebben verteld. Aan het einde vormen we een kring en noemt een vrijwilliger alle namen op.



4. Paren (5 minuten)

Iedereen zoekt een willekeurige partner. Geef elkaar een high-five – dit zijn de high-five paren. Zoek een nieuwe partner en geef elkaar een hand – dit zijn de handdruk paren. Het derde paar is het draaiende paar – draai samen met elkaars armen in elkaar. Voeg eventueel nieuwe bewegingen toe totdat iedereen meerdere keren met elkaar in contact is geweest. Laat elk paar hun oefeningen herhalen.

5. Verwachtingen-tuin (15 minuten)

Teken samen een tuin op een groot vel papier. De getekende tuin bevat een huis, bomen en gras... Ook de lucht moet zichtbaar zijn in de tekening.

Geef elke deelnemer minimaal drie sticky notes. Vraag hen om op het eerste briefje hun verwachtingen ten aanzien van het trainingsproces op te schrijven en dit op een van de bomen te plakken. Op het tweede briefje schrijven ze hun zorgen of eventuele angsten met betrekking tot de training, en deze plakken ze op het gebouw. Op het derde briefje noteren ze wat zij zelf kunnen bijdragen aan de training, en dit plakken ze op het gras.

(Op de laatste dag, tijdens de evaluatie, komen jullie terug op deze tekening. Bewaar de poster daarom met alle sticky notes erop. Leg hem weg zodat hij niet zichtbaar is, en haal hem op de laatste dag weer tevoorschijn om het gezamenlijk te bespreken.)

6. Gezamenlijke regels (5 minuten)

Schrijf samen op een flip-over de regels waaraan we ons tijdens de training houden. Vul aan met basisregels over tijd, conflicthantering, communicatie, telefoongebruik, enz. indien deelnemers dit niet uit zichzelf benoemen.

7. Van stilte naar stilte (5 minuten)

Geef iedereen een eenvoudig ritme-instrument of laat ze hun lichaam en omgeving gebruiken om geluid en ritme te maken. Het spel begint in stilte. Deelnemers voegen zich in willekeurige volgorde toe met een kort ritme (instrument, voorwerpen, klappen, stampen, geluiden met de mond, enz.). Ze luisteren naar de anderen en passen hun ritme, tempo of volume aan. Ze mogen met het ritme in willekeurige volgorde stoppen. Het spel eindigt wanneer iedereen stopt en het weer stil is. Dit kan ook wandelend door de ruimte worden gedaan; wie stopt, blijft stilstaan.

Module 1 - Actief luisteren

Tijd:

135 minuten

Doel:

Het perspectief van de ander leren begrijpen, technieken van actief–empathisch luisteren oefenen en bewust worden van emoties. Deelnemers ontdekken welke blokkades een open communicatie en wederzijds begrip kunnen verstoren.

Trefwoorden:

Empathie, acceptatie, authenticiteit, ondersteunende communicatie, communicatiebarrières

Tips voor de uitvoering:

Let erop hoe ervaren de deelnemers zijn en hoeveel voorkennis ze hebben. Houd het tempo hoog en voorkom overbodige herhaling, indien de deelnemers al veel kennis hebben over het onderwerp. Werk met gerichte vragen om te peilen hoeveel ze van het thema begrijpen.

Communicatiebarrières

- bevelen, opdrachten geven, aansturen
- waarschuwen, bedreigen
- preken, beleren, het gebruik van “moeten” of “het zou beter zijn als...”
- advies geven, suggesties doen, oplossingen bieden
- complimenteren, het eens zijn met...
- onderwijzen, betuttelen, logisch redeneren
- geruststellen, meevoelen, troosten, aanmoedigen
- kritiek geven, oordelen, afkeuren, beschuldigen
- grappen maken, van onderwerp veranderen, onderwerp vermijden, afleiden, terugtrekken
- spotten, labelen, belachelijk maken, beschamen, uitlachen



Technieken van ondersteunende communicatie

- kleine verbale reacties (“ik begrijp het”, “ja”, “hm-hm”)
- emoties reflecteren
- parafraseren
- interpreteren, verduidelijken
- exploratie (open vragen)
- herhalen
- informatie geven
- bevestigen
- zelfonthulling
- samenvatten

↔ Zie bijlage 1/1.

Benodigheden:

emoji's, situatie- en rolkaarten, whiteboard en stiften, papier, pennen en potloden, kleurpotloden

1. Emoji (5 minuten)

Hoe voel je je op dit moment en hoe ben je hier terechtgekomen? Laat iedere deelnemer een emoji kiezen (onze eigen emoji-set staat in bijlage 2). Staand in een kring beeldt iedere deelnemer om de beurt zijn of haar gekozen stemming uit met het gehele lichaam: als stilstaand 'standbeeld' of als dynamische beweging. Voeg er ook een geluid aan toe. De anderen spiegelen zowel de beweging als het geluid van de deelnemer.

↔ Zie bijlage 1/2.

2. Associatiespel (5 minuten)

Blijf in de kring staan en begin een associatiespel waarbij iedereen reageert op hetzelfde woord. Laat de deelnemers om de beurt vertellen wat er bij hen opkomt bij het horen van dat woord.

(Bijvoorbeeld: als het woord "pinguïn" is, kan de eerste persoon denken aan samenwerking, de tweede aan een sneeuwlandschap, de derde aan een ei...) Speel 2–3 rondes met verschillende woorden.

3. Mini-dyade (10 minuten)

Vorm duo's. De deelnemers krijgen een vraag. Eerst beantwoordt één van de twee partners de vraag in een minuut, terwijl de ander zonder woorden – alleen met mimiek – reageert. Daarna wisselen ze van rol. Vragen:

1. Wanneer voel je je gelukkig en tevreden?
2. Wat was het belangrijkste voorwerp dat je ooit bent kwijtgeraakt?
3. In welke situaties voel je angst / spanning?
4. Wat maakt je boos?

4. Rollenspel (20 minuten)

Vorm kleine groepen. Elke groep trekt een situatiekaart en een rolkaart voor de hoofdpersoon. De overige deelnemers trekken kaarten met specifieke communicatieblokkades. In de scène probeert de hoofdpersoon iets persoonlijks te delen, maar anderen blokkeren dit op verschillende manieren. Stappen: bedenk een concrete scène waarin iedereen een rol heeft. Verdeel de rollen, oefen kort en presenteer uiteindelijk de scène aan de rest van de groep.

↔ Zie bijlage 1/3.

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar: Vereenvoudig de situaties en rollen.

5. Groepsgesprek (15 minuten)

Gebruik de eerder gespeelde scènes om samen het begrip communicatiebarrière te formuleren en noteer dit op het bord. Groepsgesprek:

- Wat zijn de gevolgen als er een communicatiebarrière optreedt?
- Hoe beïnvloedt dit relaties?
- Hoe eindigt communicatie in zulke gevallen meestal?
- Welke gedragingen kunnen barrières vormen?
- Waardoor ontstaan communicatiebarrières?
- Wat betekent dit in een online omgeving?

Verzamel daarna samen de technieken voor ondersteunende communicatie. Deel alleen datgene uit wat aansluit bij de leeftijd, ervaring, kennisniveau en interesses van de groep. Noteer de kernwoorden op het bord, zodat dit de volgende oefening ondersteunt.



Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar: Maak een kortere lijst van technieken; focus vooral op het herkennen van emoties. Houd de uitleg en voorbeelden eenvoudig en concreet, zodat de jongeren het makkelijk kunnen volgen.

6. Ondersteunende communicatie oefenen (15 minuten)

Keer terug naar de kleine groepen. Speel de scènes opnieuw, maar nu gebruiken de deelnemers de ondersteunende communicatietechnieken. Na een korte voorbereiding presenteert elke groep deze versie aan de andere groepen.

7. Emoties in het lichaam (15 minuten)

Vorm nieuwe groepjes van 3–4 deelnemers. Laat de deelnemers een lijst maken van alle emoties die tijdens de vorige twee rollenspellen naar voren kwamen. Laat ze een menselijke figuur tekenen en aangeven op welk deel van het lichaam ze elke emotie voelen. Schrijf de naam van de emotie erbij en gebruik verschillende kleuren om de emoties te benadrukken. Wanneer de tijd voorbij is, vragen we of een van de groepen ‘angst’ heeft aangegeven. Vraag de deelnemers vervolgens om dit ook te identificeren en te tekenen, omdat het verminderen van angst een belangrijk aandachtspunt zal zijn tijdens ons gezamenlijke werk. Organiseer een kleine tentoonstelling van de gemaakte tekeningen zodat iedereen de resultaten kan bekijken.

8. Emotionele metro (5 minuten)

Ga tegenover elkaar zitten in twee rijen. Voor de rijen staat de conducteur. Een deelnemer speelt de “instappende passagier” en toont een duidelijke emotie terwijl hij/zij het OV-kaartje aan de conducteur laat zien. De conducteur neemt de emotie meteen over en controleert zo het kaartje. Terwijl de passagier naar achteren loopt, nemen alle andere “reizigers” de emotie zichtbaar over. Speel 3–4 rondes.

Module 2 - Zelf Assertiviteit

Tijd:

135 minuten

Doel:

Tijdens deze module werken we aan het in kaart brengen van het ZELF (wie ben ik, wat zijn mijn waarden en grenzen) en aan het vergroten van het emotioneel bewustzijn. Door het oefenen van assertieve communicatie leggen we de nadruk op het formuleren van zelfberichten, het herkennen en benoemen van emoties en het verduidelijken van assertieve rechten.

Sleutelwoorden:

Assertieve-rechten en plichten, zelfzorg, zelfberichten

Tips voor de uitvoering:

Assertief zijn wordt vaak belemmerd door innerlijke barrières – we geloven soms niet dat we “het recht hebben” om op deze manier te communiceren, of dat we verwachtingen mogen hebben over hoe anderen met ons omgaan. De essentie van assertiviteit is dat we onze behoeften uiten zonder de ander bewust te kwetsen. Het is vaak moeilijk om een balans te vinden tussen het behartigen van onze eigen belangen en het rekening houden met de gevoelens van de ander. Daarom is het belangrijk om enkele basisprincipes te kennen (ook wel “assertieve rechten” genoemd), zowel met betrekking tot onszelf als met de ander.

Benodigheden:

Shield-kaarten, papieren, schrijfgerei, kleurpotloden, gedrukte Assertiviteitsprincipes, eventueel ritme-instrumenten, geprinte communicatie-stijldefinities, bord en markeerstiften.



1. Rollen en tijd (10 minuten)

Geef elke deelnemer papier en schrijfgerei. Laat hen een cirkeldiagram tekenen waarin zij aangeven via welke belangrijke rollen zij de afgelopen drie maanden met anderen verbonden waren (bijvoorbeeld als kind in het gezin, als leerling of student op school of universiteit). Laat ze in het diagram ook aangeven aan welke rollen zij de meeste tijd hebben besteed.

Vraag de deelnemers na te denken over welke emoties bij elk van hun rollen horen en deze met verschillende kleuren in het diagram aan te geven.

Deel vervolgens kort de inzichten uit het individuele werk door samen de drie belangrijkste rollen te benoemen.

2. Duo-conflict bespreking 1. (10 minuten)

De deelnemers worden verdeeld in tweetallen. Één persoon vertelt over een conflict dat gebaseerd is op een eigen ervaring en de partner denkt na over mogelijke oplossingen. Daarna wisselen ze van rol.

3. Zelfvertrouwen ervaringen (10 minuten)

Kies een Shield-kaart die je herinnert aan een situatie waarin je je zelfverzekerd voelde. (Als er geen concreet verhaal binnen schiet, kan de kaart helpen.) Ga in een kring zitten en deel de verhalen.

4. Plenair gesprek (25 minuten)

Deel de geprinte basisprincipes van assertiviteit uit. Gebruik deze als uitgangspunt voor het gesprek. Bespreek achtereenvolgens:

- Welke obstakels kunnen zelfvertrouwen in de weg staan?
- Waarom is het soms moeilijk om voor jezelf op te komen?
- Welke behoeften hebben we in onze verschillende rollen?
- Hoe kunnen we in communicatie tegelijk onze eigen rechten én die van anderen respecteren?

↔ Zie bijlage 2/1.

5. Nee, maar,... Ja, maar..., Ja en... (5 minuten)

Vorm tweetallen. De opdracht is om samen een uitstapje te plannen, drie keer in één minuut. Een persoon doet een voorstel, de ander reageert.

Het eerste gesprek duurt een minuut. In deze ronde vetoën we elk voorstel dat we horen. Bijvoorbeeld:

“Laten we een tent meenemen!” “Nee, laten we geen tent meenemen, maar een hotelkamer boeken.”

De tweede ronde van het gesprek duurt ook een minuut. In deze ronde lijken we het idee van de ander te accepteren, maar vullen we het aan met een zin die begint met het woord ‘maar’. Bijvoorbeeld: *“Laten we een tent meenemen en daarin slapen.” “Ja, maar een tent is niet erg comfortabel om in te slapen...”*

In de derde ronde is ‘Ja, en...’ onze meest gebruikte openingszin. Bijvoorbeeld: *“Ja, laten we met de trein gaan, en daarna naar de accommodatie lopen.”* Let steeds tijdens de oefening op welke gevoelens dit bij je oproept.



6. Zeg nee! (5 minuten)

De groep staat in twee rijen tegenover elkaar. Eén rij loopt naar de andere toe. Wanneer iemand voelt dat de ander te dichtbij komt, geeft diegene met een geluid of gebaar aan dat de ander moet stoppen. Wees duidelijk en vastberaden.

Variatie: De deelnemers improviseren gelijktijdig met ritme-instrumenten en/of body percussion. In het begin speelt iedereen heel zacht, waarna het volume langzaam en geleidelijk toeneemt, totdat een van de spelers “Nee!” roept.

Op dat moment stopt iedereen even met spelen. Daarna beginnen ze opnieuw heel zacht te spelen en bouwen ze het volume langzaam op tot de volgende “Stop!”.

Herhaal dit proces 3–4 keer.

7. Situationele oefenen (30 minuten)

Vorm kleine groepjes van 3–4 personen. Elke groep krijgt een situatie aangeboden en op basis daarvan werken zij vier verschillende versies uit die gaan over hoe je “nee” kan zeggen. Hiervoor ontvangen zij ook de beschrijvingen van de vier communicatiestijlen. Elke groep maakt vier varianten van dezelfde scène, waarin de hoofdpersoon elke keer volgens een andere communicatiestijl “nee” zegt. De scènes laten ook zien welke gevolgen het gebruik van de betreffende stijl heeft. Speel de scènes voor de rest van de groep!

↔ Zie bijlage 2/2.

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar, of wanneer er minder tijd is, of we het tempo willen verhogen:

Elke groep krijgt de beschrijving van slechts één communicatiestijl en werkt de situatie uit in alleen die ene stijl. Daarnaast kunnen de situaties ingeperkt, verfijnd of aangepast worden, zodat ze beter aansluiten bij de leefwereld van de 13–16-jarige leeftijdsgroep.

8. Gezamenlijke inventarisatie (20 minuten)

Noteer op het bord welke emoties de verschillende communicatiestijlen kunnen oproepen, wat hun kenmerken zijn (naast de basisdefinities), en wanneer ze wel of niet passend zijn.

Dit helpt om misverstanden uit het groepswerk te verduidelijken.

9. Duo-conflict bespreking 2. (5 minuten)

Keer terug naar de oorspronkelijke tweetallen en conflicten waarover we in de tweede oefening van deze module hebben gesproken. Zijn onze oplossingsvoorstellen veranderd ten opzichte van eerder?

10. Zelfzorg (10 minuten)

Schrijf een brief aan jezelf, met vriendelijke en begripvolle woorden, alsof je deze aan een goede vriend(in) zou schrijven. Herinner jezelf eraan dat je eigen geluk en welzijn belangrijk zijn.

Module 3 - Hoop

Tijd:

90 minuten

Doel:

Om positieve verandering te bereiken, hebben we hoop nodig. We moeten erop vertrouwen dat dingen ten goede kunnen keren. Ons doel is om bij de deelnemende jongeren het geloof in een positief toekomstbeeld te versterken en zo bij te dragen aan het verminderen van klimaatangst. Daarbij maken we gebruik van onderzoeksresultaten van de Universiteit Utrecht, waarin wordt gewerkt met de door Darren Webb uitgewerkte soorten hoop, die zijn beschreven in zijn publicatie *“Pedagogies of Hope.”*

Trefwoorden:

Geduldige hoop, gezonde hoop, kritische hoop, transformatieve hoop, vastberaden hoop

Tips voor de uitvoering:

Deze module steunt sterk de artistieke vormen van zelfexpressie. We gebruiken visuele elementen (Shield-kaarten), dramatische werkvormen en creatieve middelen, zoals beeld, muziek of tekst. In de laatste oefening maken we een metaforisch levend beeld. Deze methoden zijn gekozen, omdat hoop lastig volledig cognitief te verwoorden is; emotionele belevingen en associaties zijn essentieel. Voor de uitvoering is het belangrijk om de volgende soorten hoop te kennen:



Geduldige hoop suggereert dat verandering tijd kost en buiten onze controle ligt. Vastberaden hoop benadrukt het belang van persoonlijke actie. Gegronde hoop verwacht dat veranderingen mogelijk zijn door technologische en wetenschappelijke vooruitgang. Kritische hoop bekijkt de huidige maatschappelijke structuren kritisch en suggereert dat maatschappelijke actie verandering kan teweegbrengen.

Transformatieve hoop benadrukt dat de vormgeving van de toekomst afhangt van acties in het heden, en dat we, lerend van de geschiedenis, zowel op individueel als maatschappelijk niveau veranderingen kunnen bereiken.

Benodigheden:

Shield-kaarten, geprinte hoop-briefjes, schrijf- en tekenmateriaal, eventueel ritme-instrumenten.

1. Op elkaar letten (5 minuten)

De deelnemers bewegen zich vrij door de ruimte, in een tempo en stijl naar keuze (we kunnen wandelen, huppelen of ook eenvoudige gym-oefeningen doen). Iedereen kiest in het geheim iemand uit en observeert diens bewegingen, waaronder de manier van lopen, het tempo, de bewegingen en de gebaren. Na enige tijd, wanneer iedereen

voldoende gelegenheid heeft gehad om zijn of haar gekozen persoon te observeren, imiteren we de bewegingen van degene die we hebben gevolgd.

Vervolgens laten we de persoon die we volgden los en blijven we verder lopen, nu in ons eigen, normale wandeltempo. Wanneer iemand stopt, stopt de hele groep op dat moment. Wanneer iemand weer in beweging komt, begint de hele groep opnieuw te bewegen.

2. Wat we al bereikt hebben (15 minuten)

Leg de Shield-kaarten in het midden. Laat elke deelnemer één kaart kiezen die hem of haar aan een gebeurtenis uit het eigen leven herinnert waarin hij of zij iets heeft bereikt of ergens invloed op heeft kunnen uitoefenen. Ga in een kring zitten en laat iedereen zijn of haar kaart zien en het bijbehorende verhaal vertellen.

3. Scène (20 minuten)

Vorm groepjes van 5-6 personen. Maak een scène over een situatie waarin hoop nodig is en waarin hoop helpt. Je kunt uitgaan van eerdere voorbeelden uit je eigen leven, maar speel nooit letterlijk de ervaring van een groepslid na. Het is nog beter om nieuwe situaties te bedenken. Presenteer de gemaakte scènes vervolgens aan de rest van de groep..

4. Vormen van hoop (20 minuten)

Vertel dat onze hoop in verschillende groepen is ingedeeld, in Darren Webbs publicatie "*Pedagogies of Hope*." Daarin zijn ook definities opgesteld en namen gegeven aan de verschillende vormen van hoop. De deelnemers trekken een papiertje met daarop de naam of een definitie van een van de vormen.. Ze zoeken elkaar op om de bijbehorende definities en namen bij elkaar te vinden. Als ze klaar zijn, bespreken we gezamenlijk of de juiste trio's zijn gevormd.

Bespreek het onderwerp en praat over in hoeverre de deelnemers zich met de verschillende vormen hoop kunnen identificeren.

↔ Zie bijlage 3/1.

Varianten:

Bij een kleiner aantal deelnemers schrijven we de namen van de vormen van hoop op losse papiertjes en laten we de deelnemers de definities erbij zoeken. Eén persoon kan meerdere definities krijgen.

Bij een groter aantal deelnemers kunnen ze in tweetallen werken, waarbij twee personen één definitie krijgen. Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

De vormen van hoop eenvoudig en korter formuleren (zie de kernwoorden bij de beschrijving).

5. Artistieke expressie (25 minuten)

Degenen die een titel en definitie van een vorm van hoop hebben getrokken, werken samen, in trio's. Vraag de groepen om één van de volgende artistieke uitdrukkingvormen te kiezen en hun vorm van hoop daarmee uit te beelden:

- muziek / geluid maken
- tekst / gedicht schrijven
- tekening / visuele uitbeelding

Wanneer de creaties klaar zijn, presenteren we ze aan elkaar.

6. Sculptuur groep (5 minuten)

Laten we een gezamenlijke beeldengroep maken waarin we bronnen van hoop uitbeelden. Iemand gaat in het midden staan en stelt zichzelf voor als iets dat hoop geeft: "Ik ben de ..." (bijv. "Ik ben de kracht van de gemeenschap."). Daarna voegen de anderen zich één voor één aan bij de eerste persoon, en stellen zichzelf op dezelfde manier voor, maar met een andere bron van hoop. Met hun lichaam en positie kunnen ze ook symboliseren hoe ze in relatie staan tot de reeds weergegeven kwaliteiten.

Module 4 - Doe rustig aan!

Tijd:

135 minuten

Doel:

We zeggen vaak hoe snel de tijd voorbij gaat, hoe gehaast de wereld is en hoeveel stress de druk van het versnelde tempo veroorzaakt. In dit dwingende ritme is het moeilijk om echt aandachtig te zijn, onze eigen behoeften op te merken en ook om adequaat te reageren op onze omgeving.

Om de essentie in onszelf en om ons heen te kunnen zien, moeten we vertragen. Dit helpt ons met ademen, tot rust komen en ruimte creëren voor handelingen die verandering mogelijk maken. Activiteit kan angst verminderen. Daarom is het verlagen van ons tempo een eerste belangrijke stap bij het verminderen van klimaatangst.

Trefwoorden:

Tempo, snel, langzaam, vertragen, lichaamsbewustzijn, aanwezigheid, afstemming op elkaar, stressmanagement

Tips voor de uitvoering:

Vertraging kan alleen ontstaan als we voldoende tijd geven aan de oefeningen. Haast jezelf niet en zet ook de deelnemers niet onder druk. Geef ruimte om oefeningen langer te ervaren en om diepgaande gesprekken te laten ontstaan.

Benodigheden

Shield-kaarten, beamer, apparaat geschikt voor video weergave, mobiele telefoons met een goede camera en een videobewerkings-app.



1. Geluids oefening met tempowisselingen (5 minuten)

Vorm een kring. Om de beurt maakt iedereen een ander soort geluid (klappen, vingers knippen, stampen, mondgeluiden enz.).

De geluiden volgen elkaar in een gelijkmatig, langzaam tempo op. Verhoog daarna geleidelijk het tempo tot het maximale en vertraag vervolgens weer. Zorg ook voor gedeelten met een stabiel tempo.

De tempowisselingen ontstaan organisch, doordat groepsleden op elkaar reageren.

Variatie:

Wijs enkele “geplante deelnemers” aan die bij de start van het spel de instructie krijgen om steeds te vertragen of juist te versnellen. De overige deelnemers zijn niet op de hoogte van deze instructie.

2. Wandelen in de ruimte 1. (5 minuten)

Begin met vrij door de ruimte te lopen. Maak geen contact met anderen; let er alleen op dat je niemand raakt en varieer je route door regelmatig van richting te veranderen. Kies een comfortabel tempo, het tempo dat op dit moment het prettigst voelt.

Op een denkbeeldige schaal van 1 tot 10 noemen we dit tempo een 5. Probeer vervolgens ook andere tempo's uit. Verhoog stap voor stap het cijfer: de deelnemers gaan steeds een beetje sneller lopen. Maak duidelijk dat 10 het snelst mogelijke wandeltempo is zonder te gaan rennen. Probeer dit uit.

Verlaag daarna het tempo. 1 is de langzaamste continue beweging die nog mogelijk is. Speel met de verschillende tempo's. De deelnemers mogen ook zelf cijfers roepen die de groep volgt. Eindig de oefening met een langzaam tempo van 2 of 3, zodat de deelnemers het doel van vertragen kunnen ervaren.

3. Ruimte diagram 1. (15 minuten)

Laat iedereen nadenken over hoe snel of langzaam hun persoonlijke tempo meestal is.

Markeer aan een kant van de ruimte punt 1 “extreem langzaam” en aan de andere kant punt 10 “ongelooflijk snel”. Iedereen zoekt zijn of haar plek op deze denkbeeldige lijn. Bespreek kort waarom iedereen juist die plek heeft gekozen, of deze positie prettig aanvoelt, hoe het is om soms naar een ander punt te worden verplaatst, en hoe de deelnemers zich voelden tijdens de vorige oefening.

4. Toen je buiten de tijd stapte (10 minuten)

Vraag de deelnemers om terug te denken aan een situatie uit hun leven waarin ze het gevoel hadden dat ze buiten de tijd stonden. Laat hen een Shield-kaart kiezen die bij hun verhaal past. Als iemand moeite heeft een herinnering te vinden, kunnen de kaarten inspiratie bieden.

Vorm paren. Laat eerst de ene persoon, vervolgens de ander van het paar, zijn/haar verhaal in 10 seconden vertellen. Vervolgens vertellen ze deze verhalen om de beurt

aan elkaar, eerst in 30 seconden, daarna 1 minuut, en uiteindelijk 1,5 minuut. Voor elke ronde zoeken ze een nieuwe partner.

5. Spiegelspel in tweetallen (10 minuten)

Blijf in de laatst gevormde tweetallen en ga tegenover elkaar staan voor een spiegelspel, op een afstand van een stap. Wijs aan wie de eerste leider is. Vraag eerst snelle bewegingen van de leider, die de partner probeert te spiegelen. Na 3–4 bewegingen volgen wat langzamere bewegingen, en daarna worden de bewegingen geleidelijk nog langzamer. Houd het zeer goed te volgen, langzaam tempo minstens 1 minuut vol; en ga met deze afwisseling nog ongeveer 1 minuut door.

Laat de tweetallen kort bespreken wat ze hebben ervaren en hoe ze zich voelden tijdens de oefening.

6. Video in verschillende snelheden (10 minuten)

Bekijk een korte video op twee verschillende snelheden: normaal en vertraagd. Bespreek hoe het was om de video op verschillende snelheden te zien. Wat was het verschil? Welke emoties kwamen voor?

Tip: Zoek een video op het internet zonder gesproken tekst, alleen met gebaren. Dit kan een dansvideo zijn, een communicatiesituatie of spelende kinderen. Speel de video altijd af zonder geluid, zowel in normaal tempo als vertraagd.

7. Video maken (40 minuten)

Vorm kleine groepen van 3–4 personen. Laat elke deelnemer een mobiele telefoon meenemen en ga, indien mogelijk, naar buiten. (Als dat niet kan, verlaat dan in ieder geval het lokaal en zoek binnen het gebouw naar onderwerpen voor de oefening.)

Verzamel indrukken, let op mogelijkheden om te vertragen, en maak hieruit een video van 1–3 minuten lang. Gebruik een eenvoudige videobewerkingsapp (bijv. CUT) om de video te bewerken. Voeg eventueel geluid of muziek toe. Bekijk de gemaakte video's samen met de groep.

8. Gefaciliteerde gesprekskring (20 minuten)

Bespreek de volgende thema's: Wat kunnen de voor- en nadelen zijn van vertragen? Welke problemen brengt het snelle tempo van de huidige wereld met zich mee? Hoe hebben de deelnemers het ervaren om te vertragen tijdens de oefeningen? En hoe hebben ze de tempowisselingen ervaren?

9. Geleide relaxatie (10 minuten)

Een aangename en nuttige manier om te vertragen is door te relaxen. Zoek een comfortabele houding (het beste is om op de grond te liggen, maar een comfortabele zit-houding kan ook). Laat de deelnemers hun ogen sluiten. Ontspan het lichaam van het ene lichaamsdeel naar het andere. Leidt het proces rustig en zachtjes, met voldoende tijd om het uit te voeren. Bijvoorbeeld: “concentreer je op je rechtervoet, span hem aan en ontspan hem vervolgens. Dan de linker voet: even aanspannen en daarna volledig ontspannen...”

Wanneer het hele lichaam ontspannen is, vertel een kort, plezierig, rustgevend en positief verhaal. De deelnemers luisteren aandachtig en blijven stilzitten.



“Je ligt op het strand. Voel hoe je lichaam wegzakt in het warme zand. De zon schijnt en je voelt met gesloten ogen het allesomvattende, warme gele licht. Je hoort de ritmische golven van de zee heen en weer gaan. Met je ademhaling neem je het ritme van de zee over: adem in... hou even vast... adem uit... en opnieuw... opnieuw... Langzaam strek je je hand uit en voel je hoe het water je vingers zachtjes streelt in dit ritme. Je staat op het strand en stapt het water in. Koel, geurend zeewater. Je loopt tot aan je middel het water in. Voel de golven. Maak je gezicht en haar nat. Je begint te zwemmen... Wanneer je enigszins vermoeid bent, kom je terug naar het strand, naar dezelfde plek waar je net was. Neem dezelfde houding aan. Voel de warme zon en het zachte zand op je huid... Kom langzaam terug naar deze ruimte. Beweeg je lichaam, rek je uit, beweeg een beetje. Open dan langzaam je ogen.”

10. Wandelen in de ruimte 2. (5 minuten)

Begin te lopen en probeer je tempo van 5, zoals aan het begin van de sessie, te herinneren. Vind nu je comfortabele ritme en loop een tijdje op dat tempo. Bepaal ook: welk nummer voelt nu comfortabel?

11. Ruimtediagram 2. (5 minuten)

Markeer een kant van de ruimte voor degenen wiens tempo niet is veranderd sinds het begin van de sessie. De andere kant markeert degenen wiens tempo wel is veranderd. Iedereen zoekt zijn of haar plek in de ruimte. Controleer of er iemand is wiens tempo is versneld.

Module 5 - Behoefte, vraag, verlangen

Tijd:

135 minuten

Doel:

Het doel is dat de deelnemers nadenken over hun relatie met voorwerpen, de materiële wereld en hun omgeving. Ze formuleren het verschil tussen behoefte, vraag en verlangen. Ze onderzoeken hun gevoelens bij het loslaten van voorwerpen en welke prioriteiten ze hanteren bij het nadenken over voorwerpen en hun omgeving. We behandelen de belangrijkste, relatief eenvoudig uitvoerbare duurzame praktijken en bekijken waar iedereen staat op het gebied van milieubewustzijn. We bieden de mogelijkheid om individuele positieve veranderingen en acties te plannen en te formuleren.

Trefwoorden:

Behoefte, vraag, verlangen, milieubewustzijn, duurzaamheid, niet-consumptie, bewust consumeren

Tips voor de uitvoering:

Veel oefeningen in deze module zijn gericht op gespreksvoering. Groepen zijn niet allemaal hetzelfde; het kan gebeuren dat een bepaalde groep dit te veel vindt. In dat geval kunnen we de oefeningen inkorten of onderdelen overslaan – ga vrij om met het materiaal. Plan pauzes in zodat de groep kan ontspannen of breng één of twee bewegingsspelletjes in. Belangrijk: creëer geen schuldgevoel bij jongeren als ze op bepaalde terreinen minder bewust zijn. Het feit dat ze met het onderwerp bezig zijn, kan leiden tot inzichten en positieve veranderingen.

Benodigdheden:

Shield-kaarten, bord met schrijfgerei, papier, pennen, gekleurd papier / kranten / afvalmateriaal

1. Mijn relatie met voorwerpen (20 minuten)

Laat iedere deelnemer een Shield-kaart kiezen, die hen helpt bij het nadenken over hun algemene relatie met spullen. Hoe belangrijk zijn spullen voor hen? Ga in een cirkel zitten en laat iedereen zijn kaart presenteren, terwijl hij of zij een paar zinnen over zichzelf deelt in relatie tot dit thema.

Vorm daarna tweetallen.. Voer een gesprek in dit duo. Vraag de deelnemers om een herinnering over een voorwerp op te halen waar ze ooit heel erg naar verlangden. Laat ze over dit voorwerp en de bijbehorende gevoelens in 1 tot 1,5 minuut aan hun partner vertellen. Hoe voelde het om te verlangen? Hoe voelde het om het te krijgen? Wat is er daarna met het voorwerp gebeurd? Wissel daarna van rol, zodat de andere partner over hetzelfde onderwerp vertelt.

Vorm nieuwe tweetallen. Ga verder met het gesprek in duo's. Vraag: wat is het laatste voorwerp dat je uit impulsiviteit hebt gekocht? Wat is er sindsdien met dat voorwerp gebeurd? Laat de deelnemers opnieuw 1 tot 1,5 minuut vertellen en wissel daarna van rol.

2. Behoefte - Vraag - Verlangen (10 minuten)

Bepaal deze begrippen en probeer zo veel mogelijk veelzijdige definities te formuleren! Schrijf de termen die genoemd worden op het bord. Wat is het verschil tussen deze begrippen?

3. Simulatiespel (35 minuten)

Maak in kleine groepen een gezamenlijke lijst; verzamel welke voorwerpen het meest nuttig zijn. Elk groepje schrijft 6 voorwerpen op. Vat daarna de lijsten samen met de gehele groep: elk voorwerp mag slechts één keer voorkomen.

Speel vervolgens een simulatiespel. Stel je voor dat we met een luchtballon een wereldreis maken, en we nemen alleen de meest nuttige voorwerpen mee. Maar boven de oceaan begint onze luchtballon te zakken. We kunnen ons redden door een aantal voorwerpen overboord te gooien, zodat we een kans hebben om veilig het vasteland te bereiken. Bespreek dit met de gehele groep en kom tot een overeenkomst over welke 4–8 voorwerpen mogen blijven. (Het aantal voorwerpen hangt af van de groepsgrootte: hoe kleiner de groep, hoe minder voorwerpen overblijven.)



4. Collage (30 minuten)

Ga terug naar de vorige kleine groepen. Bespreek in de groep welke gevoelens iedereen had tijdens het vorige spel met betrekking tot het loslaten van voorwerpen.

Maak een collage over dit onderwerp, dat zowel de positieve als de negatieve aspecten ervan uitdrukt. (Het negatieve aspect kan bijvoorbeeld angst uitdrukken, het positieve aspect opluchting.)

Gebruik vrij te kiezen materialen (gekleurd papier / kranten / afval), afhankelijk van wat het makkelijkst te verkrijgen is voor de oefening.

Laat de groepen hun creaties aan elkaar presenteren.

5. Piramide (10 minuten)

Individuele opdracht: geef de deelnemers papier en schrijfgerei en vraag ze hun eigen behoeftenpiramide te maken. Gebruik de Maslow-piramide als voorbeeld: onderaan, op het breedste vlak, komen de belangrijkste basisbehoeften; daarboven, in steeds kleiner wordende vlakken, de minder belangrijke behoeften. Laat de deelnemers de categorieën die voor hen persoonlijk niet belangrijk zijn, verwijderen..

Schrijf de volgende categorieën op het bord – of deel ze in een gezamenlijk document dat de deelnemers op hun telefoon kunnen openen: *gezonde voeding; geautomatiseerde leefomgeving; modieuze kleding; cosmetica; telefoon; cultuur en kunst; familie en vrienden; vakantie; huisdier; vitaminen; snoep; computer; kamerplanten; tuin; natuur; sport.*

Moedig hen ook aan om eigen categorieën toe te voegen: alles wat zij zelf belangrijk

vinden, mag erbij.

De piramides worden aan het einde van de module aan elkaar getoond.

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

Geef de lijst uitgeprint aan de deelnemers. Vraag hen de volgorde van de categorieën in hun eigen leven aan te geven met nummers. Wat voor hen niet belangrijk is, mogen ze doorstrepen. Als iedereen klaar is, lezen een paar vrijwillige deelnemers hun lijst voor.

6. Ruimtediagram over milieubewustzijn (15 minuten)

Vraag de deelnemers om zich op een denkbeeldige schaal te positioneren met betrekking tot de volgende stellingen over milieubewustzijn. Als iemand vindt dat de stelling volledig op hem of haar van toepassing is, laat diegene dan aan het ene uiteinde van de lijn gaan staan; als het helemaal niet van toepassing is, aan het andere uiteinde. Tussen deze twee uiteinden kan men overal staan, waarbij elk punt een eigen waarde heeft. Na elke stelling kiezen de deelnemers een nieuwe plek. Vraag enkele deelnemers waarom ze juist daar zijn gaan staan en hoe ze over de stelling denken. Laat eventueel korte gesprekken ontstaan over het onderwerp.

Stellingen:

- Ik beperk bewust mijn vlees- en zuivelconsumptie om mijn eetpatroon duurzaam te maken.
- Ik vermijd plastic verpakkingen.
- Ik draag altijd een hervulbare waterfles bij me.
- In plaats van materiële cadeaus geef ik liever een ervaring (bijv. toegangskartjes).
- Ik gebruik een zeep bar en een shampoo bar in plaats van vloeibare zeep of shampoo.
- Ik drink kraanwater in plaats van water uit een fles..
- Ik sorteer mijn afval selectief.
- Ik vermijd waterverspilling.
- Ik gebruik uitsluitend oplaadbare batterijen en apparaten.
- Ik gebruik milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen.
- Ik gebruik milieuvriendelijke cosmetica.
- Ik koop tweedehands spullen.
- Ik reis alleen te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer binnen mijn woonplaats.
- Ik reis nooit per vliegtuig.
- Ik wil mijn milieubewuste gewoonten verbeteren.

7. Gesprek in duo's (10 minuten)

Vorm duo's. Bespreek de volgende vragen: Hoe belangrijk vind je het om je eigen milieubewustzijn te vergelijken met dat van anderen? Als je veranderingen wilt doorvoeren, hoe ben je van plan dit te doen? Wat wordt je eerste concrete stap? Als je

geen veranderingen wilt doorvoeren, waarom niet? Waar ben je tevreden over? Zijn er andere aspecten die de duurzaamheidsfactoren overstijgen?

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:
Stel minder vragen en pas deze aan op de groep. Schrijf de vragen ook op het bord.

8. Tentoonstelling (5 minuten)

Geef deelnemers de mogelijkheid om vrijwillig hun piramides aan elkaar te laten zien. Wie dat niet wil, hoeft dit niet te doen.

Module 6 - Uitdagingen en bewustzijn

Tijd:

90 minuten

Doel:

Het verzamelen van ecologische uitdagingen helpt ons beter te begrijpen waar we precies voor staan. We moeten nadenken over de problemen die de klimaatverandering veroorzaakt en welke concrete taken daaruit voortkomen.

Het is belangrijk om de grote en complexe vraagstukken op te delen in kleinere onderdelen en te bekijken wat we kunnen doen op verschillende niveaus van de samenleving – als individu, als gemeenschap en als organisatie.

Dit proces vergroot ons bewustzijn en stimuleert ons om daadwerkelijk in actie te komen. Tegelijkertijd kan het ook helpen gevoelens van klimaatangst te verminderen.

Trefwoorden:

Ecologische uitdagingen, oplossingen, niveaus van bewustzijn

Tips voor de uitvoering:

In de tweede oefening raden we het gebruik van symbolen aan. Dit zijn kleine voorwerpen die, naast hun letterlijke betekenis, ook een extra betekenis kunnen krijgen. Vrijwel elk object kan deel uitmaken van onze verzameling (een stukje textiel, een kompas, lippenstift, een plastic figuurtje, een pingpongbal, enzovoort). Het is belangrijk dat er voldoende variatie is.

Deze symbolen kunnen voor allerlei oefeningen worden gebruikt – van een kennismakingsronde tot een afsluitende kring aan het einde van een bijeenkomst. Ze zijn bijvoorbeeld geschikt om de huidige emotionele toestand uit te drukken of om waarden en herinneringen zichtbaar te maken.

Het is belangrijk dat we ruimte geven voor een vrije interpretatie van het symbool, omdat ieder mens andere betekenissen en lagen aan een voorwerp kan verbinden.

Over de mondiale milieuproblemen kunnen we bijvoorbeeld achtergrondmateriaal vinden via deze links:

[15 Biggest Environmental Problems of 2025 \(earth.org\)](https://www.earth.org/15-biggest-environmental-problems-of-2025/)

[20 Biggest Current Environmental Problems of 2024 \(conserve-energy-future.com\)](https://www.conserve-energy-future.com/20-biggest-current-environmental-problems-of-2024/)



Benodigdheden:

symbolen, bord met schrijfwaren, papieren, karton, gekleurd papier, tekengerei, klei, steentjes, stukjes hout, linten, de gedrukte associatie-kaartensets en mindmaps, eventueel ritme-instrumenten

1. Een woord (5 minuten)

Laten we in een kring gaan zitten en de vraag stellen: Wat komt er bij je op als je aan 'uitdaging' denkt? Noem een woord – dat mag zowel positief als negatief zijn.

2. Eigen uitdaging (10 minuten)

Leg kleine voorwerpen, "symbolen", in het midden van de kring. Iedereen denkt aan een uitdaging uit zijn of haar eigen leven die succesvol is opgelost. Wat hielp bij de oplossing? Welke strategie of tactiek was de sleutel tot succes? Laat elke deelnemer een of twee symbolen kiezen die uitdrukken hoe hij of zij de uitdaging heeft overwonnen.

Laat de gekozen symbolen aan de groep zien en vertel elkaar welke hulpmiddelen of aanpak hebben geholpen bij de oplossing.

De uitdaging zelf hoeft niet gedeeld te worden – die kan te persoonlijk zijn.

3. De uitdagingen van de mensheid (40 minuten)

Bedenk samen welke mondiale problemen tegenwoordig een uitdaging vormen voor de mensheid. Noteer ze op het bord.

Omcirkel de uitdagingen die verband houden met klimaatverandering.

Vorm kleine groepen van 3–4 personen.

Elke groep kiest een ecologische uitdaging van de gezamenlijke lijst en een kunstzinnige werkvorm uit de onderstaande mogelijkheden:

- Vrije tekening
- Een poster maken
- Een maquette bouwen met klei en kleine voorwerpen

De kunstzinnige methoden mogen ook gecombineerd worden.

Sluit af met een tentoonstelling van de gemaakte werken.

4. Stap achteruit! (10 minuten)

We gaan verder met de uitdagingen die in de vorige oefening zijn gekozen. Noem er twee – daarover gaan we nadenken in termen van mogelijke oplossingen. Begin de oefening in een zo klein mogelijke kring. Zoek samen antwoorden op de vraag: Wat kunnen wij zelf, als individu, doen om bij te dragen aan de oplossing van dit milieuprobleem?

Wanneer de antwoorden op individueel niveau uitgeput zijn, doet iedereen een grote stap achteruit en denken we na over mogelijke oplossingen op het volgende niveau.

Na elke vraag zetten we dus een stap naar achteren, waardoor de kring groter wordt. Op elk niveau bekijken we vanuit een ander perspectief wat mogelijk is met betrekking tot de ecologische uitdagingen die in de vorige oefening zijn besproken.

Wat kunnen we doen...

- op het niveau van het individu
- op het niveau van de gemeente
- op het niveau van de nationale overheid
- op het niveau van de mensheid als geheel

Niet iedereen hoeft te spreken; we verwachten per ronde 4–5 antwoorden. Als er een gesprek ontstaat, laat dat gebeuren en begeleid het. Tijdens de discussie kunnen ook andere invalshoeken naar voren komen die op dat niveau van belang zijn, zoals economische, sociale of politieke aspecten.

5. Associatie kaartspel (20 minuten)

Vorm groepen van vier personen. Elke groep krijgt een eigen set associatiekaarten. Leg de kaarten met de tekst naar beneden op tafel, zoals bij een memoryspel.

De spelers draaien om de beurt twee kaarten om en proberen een verband te leggen tussen de twee begrippen. De relatie mag vrij en creatief geïnterpreteerd worden – bijna elke oplossing is mogelijk. De overige groepsleden beslissen of het idee relevant en begrijpelijk genoeg is. Als dat zo is, wint de speler de twee kaarten. Het doel is om zoveel mogelijk paren te verzamelen.

Of de kaarten nu gewonnen zijn of niet, is de volgende speler aan de beurt. Het spel eindigt wanneer er nog maar enkele kaarten over zijn en er geen verband meer gevonden kan worden, of wanneer alle kaarten op zijn.

Aan het einde van het spel krijgen de groepen een mindmap waarin de begrippen volgens bepaalde criteria zijn gegroepeerd. Laat de deelnemers bekijken of ze het eens zijn met deze indeling, of dat ze andere ideeën hebben.



Laat de groepen in een paar zinnen met de anderen delen of ze het wel of niet eens waren met de indeling.

↔ Zie bijlage 6/1.

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

Werk in groepjes van vier. Een deelnemer trekt een kaart en legt het woord in een paar zinnen uit aan de anderen. Daarna trekt de volgende deelnemer een kaart en geeft een uitleg. Dit gaat door totdat alle kaarten op zijn. Vervolgens bekijkt de groep samen de mindmap en bespreekt deze in de hele groep.

6. Ritmelavine (5 minuten)

Ga in een kring zitten. De groepsleden beginnen één voor één, in de richting van de klok, een kort eigen ritme te herhalen – ieder kiest een ander ritme. Wanneer iedereen meedoet, stappen de deelnemers ook weer één voor één uit en stoppen met het spel, in dezelfde volgorde als waarin ze zijn ingestapt. We kunnen hiervoor ritme-instrumenten gebruiken, maar kunnen ook geluiden maken met ons lichaam.

Module 7 - Eco-emoties

Tijd:

135 minuten

Doel:

Klimaatverandering, de vernietiging van onze natuurlijke leefomgeving en het ervaren van de – vaak onomkeerbare en ingrijpende – achteruitgang van het milieu kunnen uiteenlopende emotionele reacties oproepen bij mensen. Deze gevoelens noemen we samen eco-emoties. Hieronder vallen onder andere eco-schuld, eco-angst/klimaatstress en eco-rouw.

Het doel van deze module is dat de deelnemers kennismaken met het begrip eco-emoties en hun eigen gevoelens leren herkennen. Aan de hand van een fictief verhaal ontdekken ze hoe deze emoties hanteerbaar kunnen worden gemaakt en welke processen kunnen helpen om klimaatstress te verminderen.

Trefwoorden:

Eco-emoties, klimaatstress, eco-rouw, emotieverwerking, in actie komen

Tips voor de uitvoering:

In deze module kunnen angst en andere negatieve emoties naar voren komen. Het is daarom heel belangrijk dat de begeleider zich bewust is van de grenzen van de eigen competenties bij het omgaan met mentale problemen. Als we geen psychologen zijn, en ook geen andere professionals op het gebied van mentale gezondheid, moeten we erop letten dat het gesprek niet te diep of te persoonlijk wordt. Wanneer we merken dat een deelnemer ondersteuning nodig heeft om met zijn of haar emoties om te gaan, is het raadzaam om die persoon onder vier ogen aan te spreken en op een tactvolle manier professionele hulp aan te bevelen.

Voor het verwerken van klimaatstress raden we het volgende materiaal aan, om de achtergrond beter te begrijpen:

[Why activism isn't really the cure for eco-anxiety and eco-grief](#)

Benodigdheden:

een pak spaghetti, beamer, strookjes papier, vellen papier, kleurpotloden of waskrijtjes in een brede kleurschaal, inpakpapier en tekenspullen voor de strip, eventueel ritme-instrumenten

1. Spaghetti (5 minuten)

Vorm tweetallen. Elk duo krijgt één sliert spaghetti, die ze tussen hun handpalmen vasthouden terwijl ze samen bewegen. Het is handig om eerst één persoon als 'leider' aan te wijzen, wiens bewegingen door de ander worden gevolgd.. Wanneer dit goed gaat, krijgen ze ook in hun andere hand een sliert spaghetti, en letten ze tegelijk op beide. De duo's die dit goed onder de knie hebben, werken daarna zonder aangewezen leider en proberen vrij te bewegen terwijl ze op elkaar letten.

Daarna vormen we een kring, waarbij de spaghetti tussen de handpalmen van de buren zit. Beweeg een beetje samen.

Tijdens het hele spel krijgen deelnemers die hun spaghetti breken steeds een nieuwe, en het spel gaat gewoon door.

2. Plaatswissel (5 minuten)

Ga in een kring staan. Ons thema is angst. Iedereen mag een concrete situatie noemen die angst kan oproepen (bijv. "We hebben morgen een wiskundetoets").Wie zich kan inbeelden dat die situatie angst bij zichzelf zou kunnen opwekken, zoekt een nieuwe plek in de kring.

3. Het standbeeld van Angst (10 minuten)

Vorm kleine groepjes van 4–5 personen. Maak samen het standbeeld met de titel Angst, waarbij alle groepsleden onderdeel zijn van het beeld. Laat het kunstwerk uitblinken: het standbeeld moet ook geluid maken, dus bedenk dat er ook bij.

Presenteer daarna de kunstwerken aan elkaar.

4. Ademhalingsoefening (5 minuten)

Ga in een kring zitten. Sluit je ogen voor een halve minuut en roep bij jezelf op welke lichamelijke gewaarwordingen angst bij je kunnen oproepen. Waar in je lichaam voel je dat meestal? Ga daarna in een ontspannen en comfortabele houding zitten. Je ogen mogen gesloten blijven.

Om angst en spanning te verminderen proberen we een eenvoudige ademhalingsoefening die het hartritme vertraagt en ontspanning brengt. Je kunt deze oefening altijd en overal onopvallend doen; niemand zal merken dat je jezelf op dat moment tot rust brengt. De sleutel zit in de lengte van de verschillende fasen van de ademhaling. Adem in terwijl je langzaam en gelijkmatig tot 4 telt, houd de adem 7 tellen vast, en adem vervolgens uit in 8 tellen. Herhaal dit drie tot vier keer.

Na de ademhalingsoefening controleren we met gesloten ogen opnieuw ons lichaam: voelen we nog lichamelijke signalen die op angst wijzen? Daarna openen we onze ogen en bespreken we welke lichamelijke signalen zijn opgevallen in verband met angst.

5. Eco-emoties (45 minuten)

Zittend in een kring praten we over wat eco-emoties zijn, wat klimaatstress en eco-rouw betekenen. In hoeverre maken deze gevoelens deel uit van ons eigen leven? En hoe kenmerkend is het voor de mensen om ons heen dat zij deze emoties ervaren?

Gebruik na het gesprek een beamer om het grote [Klimaatemotieswiel](#) van het Climate Mental Health Network aan de groep te laten zien.

Leg in het midden van de ruimte allerlei kleurpotloden en papieren strookjes klaar, met voldoende vrije ruimte op de vloer. We zullen een aantal uitspraken voorlezen, allemaal gerelateerd aan de klimaatcrisis. Vraag de deelnemers om bij elke uitspraak een papieren strookje te pakken en deze in te kleuren op basis van de kleuren van het emotiewiel, passend bij de emoties die de uitspraak bij hen oproept. Leg de ingekleurde strookjes naast elkaar op de vloer. Wanneer iedereen klaar is, volgt de volgende uitspraak.



Aan het einde van de oefening ordenen we de strookjes op kleur – dit wordt de klimaat-emoties-kleurenkaart van de groep.

Uitspraken:

- Op 1 november 2025 is het 20 graden in Boedapest.
- Door hout- en kolenverbranding is het op het platteland tussen 18.00 uur en 8.00 uur 's ochtends niet aan te raden om de ramen open te doen, zo veel rook hangt er in de lucht.
- Een Hongaarse uitvinding, het composietmateriaal DAT 1, kan niet alleen traditionele kunststoffen vervangen, maar breekt na gebruik binnen enkele weken volledig af, zonder microplastics achter te laten. Dit biologisch afbreekbare materiaal, gemaakt van natuurlijke ingrediënten, heeft meerdere Hongaarse en EU-certificeringen gekregen.
- Tijdens een strandvakantie is de UV-straling dagenlang extreem hoog.
- Je kijkt naar beelden van de bosbranden in Griekenland en Spanje.
- De klimaatop COP 30 werd in november 2025 gehouden in Belém, Brazilië. Voor de voorbereidingen van de top werd een nieuwe, 13 kilometer lange vierbaansweg aangelegd, waarvoor een aanzienlijk stuk regenwoud moest worden gekapt. De stad Belém, in het hart van het Amazonegebied, ondervindt nu al de gevolgen van de opwarming van de aarde door de extreme hitte.
- In het kader van Greta Thunberg's Fridays for Future-beweging demonstreerden wereldwijd miljoenen jongeren en volwassenen in duizenden steden voor klimaat-activisme.

Er zijn natuurlijk nog talloze andere voorbeelden te noemen, want het is een uiterst complex vraagstuk. De zojuist gehoorde uitspraken roepen bij de deelnemers waarschijnlijk nog meer voorbeelden op. Geef iedereen een A4-vel en laat hen hun eigen klimaatemotieswiel maken. Het vel mag vrij worden ingedeeld in zoveel gebieden, vormen en groottes als ze zelf willen.

↔ Zie bijlage 7/1.

6. Strip (50 minuten)

Ga in een kring zitten en vertel de deelnemers het volgende:

Volgens deskundigen is handelen uiteindelijk de manier om klimaatstress te verminderen. Tegelijkertijd benadrukken zij dat we voordat we in actie komen eerst ruimte moeten geven aan onze emoties en deze moeten verwerken. In de volgende, meerlagige oefening kan onze hoofdpersoon via verschillende wegen tot actie komen.

Teken een stokmannetje op het bord: dit is Joe, de hoofdpersoon van onze verhalen. Voorlopig weten we alleen dat Joe veel klimaatstress ervaart. Laten we samen overeenstemming bereiken over de volgende vragen:

- Hoe oud is hij?
- Waar woont hij? (In een dorp of in een stad? In een huis of in een appartement?)
- Met wie woont hij? (Alleen? Met familie?)
- Wat voor werk doet hij/studeert hij?
- Hoe groot is zijn vriendenkring? Uit wie bestaat die?

Wanneer we deze vragen gezamenlijk — met de nodige compromissen — hebben beantwoord, vormen we kleine groepjes van 3–4 personen. Elke groep krijgt een stappenplan/flowchart waarmee ze uitwerken hoe Joe tot een vermindering van zijn klimaatangst komt. Voor elk onderdeel van het schema bedenken we concrete scènes uit Joe's leven.

Maak een stripverhaal waarin zowel het proces als Joe's gedachten zichtbaar worden. Voor de gebeurtenissen waarin Joe andere mensen ontmoet, waarbij gesprekken ontstaan en emoties worden opgeroepen, maken we korte dramatische scènes. Aan het einde presenteren we de stripverhalen aan elkaar en spelen we de scènes na.

↔ Zie bijlage 7/2.

7. Reflectie (10 minuten)

Ga in een kring zitten en bespreek de volgende vragen:

- Op welke niveaus kun je klimaatstress aanpakken?
- Welke mogelijkheden zien we op elk niveau om klimaatstress te verminderen?

7. Trio-improvisatie (5 minuten)

Ga in een kring zitten. Begin met het herhalen van een kort ritme. Enkele seconden later sluit de speler links van je aan met een eigen ritme, in een andere klankkleur of op een ander instrument. Daarna voegt de volgende, derde speler zich erbij. Een tijdje spelen we met z'n drieën, elk een eigen partij. Vervolgens stopt de eerste speler, waarna de vierde speler instapt. Zo spelen steeds drie mensen tegelijk, terwijl het langzaam de hele kring rondgaat.

Module 8 - Toekomstbeelden

Tijd:

135 minuten

Doel:

Ons doel is om, tegenover de verlamme werking van klimaatstress, het begrip “handelende hoop” (van András Takács-Sánta) te introduceren. Deze manier van kijken benadrukt dat de toekomst niet vaststaat, maar gevormd kan worden door onze dagelijkse, individuele én collectieve keuzes en handelingen. We willen jongeren aanmoedigen tot het nemen van verantwoordelijkheid en tot proactieve inzet binnen hun gemeenschap. Daarvoor zijn positieve toekomstbeelden nodig die richting geven en motiveren.

Trefwoorden:

Toekomstbeelden, groen toekomstbeeld, technologisch toekomstbeeld, toekomst van lokale gemeenschappen, apocalyptisch toekomstbeeld, onveranderd toekomstbeeld, activiteit

Tips voor de uitvoering:

Het kan gebeuren dat humor een rol speelt tijdens de uitvoering, bijvoorbeeld bij het maken van scènes. Laat de deelnemers gerust spanning ontladen via humor, maar stel grenzen wanneer dat nodig is.

Benodigdheden:

tekenmateriaal, materialen voor het maken van collages, eventueel mobiele telefoons voor moodboards, LEGO, lange papieren stroken voor de tijdlijn, beamer of bord met schrijfmateriaal, zelfklevende notitieblaadjes, pennen

1. Mini-toekomst quiz (5 minuten)

Ga in een kring zitten en houd een stemming met hand opsteken over hoe we ons de wereld over 20 jaar voorstellen.

Zal er dan nog fysiek onderwijs zijn? Papieren schoolboeken? Taalonderwijs? Zal er nog contant geld bestaan? Wordt de wereld steeds globaler, of trekken we ons juist terug? Is de Mars-expeditie dan al gebeurd? Bestaan er nog rijsscholen waar mensen leren autorijden? Zullen er nog winkels zijn waar we zelf kiezen wat we willen kopen?

2. Tijdmachine (5 minuten)

Ga in een comfortabele houding zitten. Sluit je ogen en volg een moment lang je ademhaling. Ontspan je lichaam. Stel je voor hoe de wereld er over 50 jaar uitziet. Beeld je de volgende dingen in en let op de innerlijke beelden die verschijnen:

“Je bent thuis en kijkt naar de kalender aan de muur. Het is 21 oktober 20xx, dus er is vijftig jaar verstreken sinds je aan de training deelnam. In die tijd is de wereld enorm veranderd. Naast je is een groot raam; je loopt ernaartoe en kijkt naar buiten. Welk moment van de dag is het? Komt de zon net op? Of gaat hij juist onder?

Je kijkt uit op de ruimte voor je huis. Van waar kijk je naar buiten? Bevindt je woning zich hoog in een gebouw, woon je op de begane grond, of kijk je misschien vanuit een ondergrondse bunker naar buiten?

Kijk om je heen: wat zie je? Wat vormt de omgeving? Welke materialen en voorwerpen omringen je?

Er zijn mensen op het plein. Observeer hen. Zijn ze alleen of in gezelschap? Wat dragen ze? Ken je hen? Hoe verplaatsen ze zich?

In je ooghoek zie je dat er aan de andere kant van het plein iets beweegt. Wat is het?

Blijf je omgeving aandachtig volgen. Draai je dan weg van het raam, maar keer niet terug naar de denkbeeldige kamer: "Open je ogen en kom weer terug hier bij ons."



Het delen van de innerlijke beelden met de anderen gebeurt in de volgende oefening.

3. Ruimtediagram (20 minuten)

Volgens toekomstonderzoekers stellen mensen doorgaans vijf soorten toekomstbeelden voor.

Laten we de vier hoeken van de ruimte en het midden als volgt markeren:

- Eerste hoek – Groen toekomstbeeld: Een duurzaam economisch model dat door regelgeving wordt ondersteund en niet consumptiegericht is. Mensen waarderen de natuur steeds meer. Ze consumeren minder en leven duurzamer. Burgers stimuleren de overheid om maatregelen te nemen, waardoor zowel bedrijven als overheden naar duurzaamheid streven.
- Tweede hoek – Technologisch toekomstbeeld: Technologie komt centraal te staan en lost veel problemen op. De samenleving wordt steeds individualistischer. Mensen onderhouden vooral online contact. Ze leven in bubbels waarin ze alleen verbonden zijn met anderen die een vergelijkbare levensstijl hebben.
- Derde hoek – Toekomst van lokale gemeenschappen: Hier ontstaan van onderaf georganiseerde, grotendeels zelfvoorzienende gemeenschappen. Menselijke relaties zijn hecht en belangrijk. Consumptie wordt beperkt tot een minimum.
- Vierde hoek – Apocalyptisch toekomstbeeld (dystopie): De beschaving valt uiteen.
- Midden van de ruimte – Een onveranderde wereld: Een wereld die vrijwel hetzelfde functioneert als nu.

Laat iedereen in de ruimte de plek opzoeken die het dichtst aansluit bij zijn of haar eigen toekomstbeeld. (Mocht iemand een ander toekomstbeeld hebben dat niet in deze categorieën past, dan kan die persoon een zesde plek in de ruimte kiezen. De kans daarop is echter klein, want onderzoek laat zien dat deze vijf toekomstbeelden het meest voorkomen.) Wie tijdens de visualisatie meerdere toekomstbeelden door elkaar zag, kiest het beeld dat het sterkst aanwezig was. Bespreek daarna de ervaringen, zodat zichtbaar wordt vanuit welke basisideeën de deelnemers denken. Laat hen vrijuit vertellen en stel ook vragen.

Voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

We kunnen het begrip verdiepen door films te noemen waarvan de wereld het betreffende toekomstbeeld dichterbij brengt. Hier is een lijst die naar wens kan worden aangevuld:

Groen toekomstbeeld: *Avatar, Before the Flood*

Technologisch toekomstbeeld: *Truman show, Divergent, Wall-E, Ex Machina, Matrix, The Circle*

Toekomst van lokale gemeenschappen: *After the Dark, Spaceship Earth*

Apocalyptisch toekomstbeeld: *MAD MAX, I Am Mother, Elysium*

Een onveranderde wereld: *Don't Look Up, The Social Dilemma*

4. Toekomstkaart (35 minuten)

Vorm vier groepen. Elke groep werkt met één toekomstbeeld: een groene toekomst, een toekomst van lokale gemeenschappen, een technologisch geavanceerde toekomst en een apocalyptische toekomst.

Hoe stellen we ons de leefomgeving van de toekomst voor? Maak een tekening, collage of moodboard, of bouw eventueel met LEGO.

5. Levensscène (20 minuten)

We werken verder in dezelfde groepen.

Stel je voor hoe menselijke interacties functioneren in de toekomst. Laat de groepen een scène maken die past bij het toekomstbeeld waarmee ze in de vorige oefening hebben gewerkt. Bedenk een situatie, verdeel de rollen en oefen de scène. De situatie moet afkomstig zijn uit het domein van onderwijs, gezondheidszorg of vrijetijdsbesteding.

In de scènes moet duidelijk het toekomstig trendbeeld terugkomen waar de groep in de vorige opdracht aan heeft gewerkt.

Presenteer vervolgens de creaties uit de vorige oefening aan elkaar en speel ook de scènes voor elkaar uit.

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

Bedenk een scène die zich afspeelt tijdens een schoolreisje in de toekomst die jullie in de vorige oefening hebben uitgewerkt.

6. Toekomstbrug – tijdlijn 20xx–plus 50 jaar (30 minuten)

Rekening houdend met de resultaten van de vorige oefeningen stellen we de vraag: Welk toekomstbeeld vind jij het meest positief? Waarom?

Op basis van het gesprek leggen we één of meerdere lange papieren stroken van ongeveer anderhalve meter op de vloer, met daarop een getallenlijn. We markeren de jaren tussen het huidige jaar en het jaartal 50 jaar later. Op deze tijdlijnen komen straks de plannen te staan voor wat de mensheid moet doen om dat gewenste toekomstbeeld in 50 jaar werkelijkheid te laten worden.

Vraag de deelnemers vervolgens om individueel te werken en op kleine briefjes activiteiten, gebeurtenissen of doelen te schrijven die volgens hen moeten plaatsvinden om het gewenste toekomstbeeld te bereiken. Leg de briefjes op de tijdlijn.

De tijdlijn hoeft niet realistisch te zijn; het gaat om het formuleren van doelen en om een positieve, toekomstgerichte houding.

Aan het einde van de oefening bekijken en interpreteren we de tijdlijn(en) samen.

7. Toekomst doos (10 minuten)

Schrijf de onderstaande vragen op het bord of projecteer ze met een beamer. Vorm tweetallen die vrij en in hun eigen tempo over deze vragen praten. Het is belangrijk dat elke deelnemer de laatste vraag zeker beantwoordt; vraag daarom in de laatste anderhalve minuut expliciet om deze antwoorden.

- Wat moeten ik, mijn omgeving en mijn leeftijdsgroep doen om het gewenste toekomstbeeld te bereiken?
- Op basis van welke waarden moet ik mijn beslissingen nemen?
- Wat moet behouden blijven, en wat moet worden losgelaten?
- Wat zijn de eerste twee concrete dingen die ik ga doen, en wanneer precies? (Een concrete handeling met een concrete deadline!)

Alternatieve versie voor de leeftijdsgroep 13–16 jaar:

Gebruik eenvoudige vragen, bijvoorbeeld:

- Wat moet ik doen om te helpen het gewenste toekomstbeeld te bereiken?
- Wat zijn de eerste twee concrete dingen die ik ga doen, en wanneer precies?

8. Luchtballon naar de toekomst (5 minuten)

Vraag de deelnemers om een korte boodschap te formuleren voor hun toekomstige zelf over 20 jaar. Deze boodschap hoeft met niemand gedeeld te worden en hoeft ook niet hardop uitgesproken te worden. We blazen de boodschap – samen met onze adem – in een denkbeeldige, reusachtige ballon, die we vervolgens de ruimte in laten stijgen, zodat onze boodschap over 20 jaar kan “landen”.

Wanneer iedereen zijn of haar boodschap heeft bedacht, vormen we een kring en hurken we neer. Stel je voor dat er in het midden een grote ballon ligt die we samen moeten vullen met lucht. Terwijl we de lettergreep “HUUU” continu laten klinken, vullen we de ballon, tillen we het op en duwen we het de lucht in.



De “HUUU”-klank is in het begin laag en zacht – dan hurken we nog. Naarmate we omhoog komen, wordt onze stem geleidelijk hoger en luider. Wanneer we uiteindelijk op onze tenen staan en de ballon loslaten, is het gezamenlijke geluid heel hoog en heel krachtig.

Module 9 - Gemeenschap

Tijd:

90 minuten

Doel:

Samenwerking binnen een gemeenschap en het ontstaan van netwerken kunnen een van de sleutels zijn in de aanpak van klimaatverandering. Het doel van deze module is om jongeren hierop te attenderen.. Ze ervaren de positieve kanten van samenwerking, herkennen de motieven die een gemeenschap bij elkaar houden en worden zich bewust van hoe deze principes terugkomen in echte gemeenschappen. Ze brengen hun eigen netwerk in kaart en denken na over hoe dit alles samenhangt met klimaatverandering en klimaatstress.

Trefwoorden:

Netwerk, gemeenschap, verbinding, individuele vrijheid, gemeenschappelijk belang, groepsdruk, klimaatstress

Tips voor de uitvoering:

↔ Zie bijlage 9/1.

Benodigdheden:

een bol wol, symbolen, bord met schrijfmateriaal, papieren, pennen, Shield-kaarten

1. Ritmespel (5 minuten)

Ga in een kring staan of loop vrij door de ruimte. We beginnen vanuit stilte; de deelnemers sluiten in willekeurige volgorde aan en beginnen het ritme van het refrein van Queen: “We Will Rock You” te herhalen (bijv. klappen, knippen, stampen, geluiden met de mond). Terwijl we naar elkaar luisteren, kunnen we de manier van geluid maken en het volume variëren. In willekeurige volgorde stopt iedereen weer. De oefening eindigt wanneer iedereen is uitgestapt en het opnieuw stil is.

Als de groep door de ruimte beweegt, blijft degene die stopt met het ritme stilstaan.

2. Netwerk bouwen (5 minuten)

Ga in een kring zitten. Iemand krijgt het bolletje wol, vertelt iets over zichzelf (bijv. een favoriete hobby) en geeft vervolgens — terwijl hij of zij het uiteinde van de draad vasthoudt — het bolletje door aan iemand die aangeeft dat hij of zij daarop kan aansluiten (bijv. “ik lees ook graag”). Die persoon deelt op zijn beurt iets over zichzelf, waarop weer iemand anders kan aansluiten. Het is niet erg als iemand het bolletje meerdere keren krijgt, maar let erop dat niemand wordt overgeslagen. Zo bouwen we samen een net van wol.

Aan het einde spannen we het net een beetje aan en bewegen we het in verschillende richtingen. Observeer: als ergens in het net iets beweegt, moet iedereen meebewegen. Leg het net daarna op de grond en leg het wol weg. (Het ontwarren bewaren we voor na de sessie...)

3. Symbolen (15 minuten)

Leg kleine symbolen in het midden van de kring (zie module 6: Instructies voor de uitvoering). Laat iedereen een symbool kiezen dat uitdrukt wat gemeenschap voor hem of haar betekent, en een symbool dat hen herinnert aan de uitdaging die een gemeenschap voor die persoon vormt.

Iedereen toont om de beurt zijn of haar symbolen en vertelt kort waarom deze gekozen zijn.

4. Gemeenschap (30 minuten)

Laten we samen brainstormen over wat een gemeenschap tot een gemeenschap maakt. Schrijf de kernwoorden op het bord. De trainer kan de lijst aanvullen indien nodig.

Daarna delen we de deelnemers op in kleine groepjes van 5–6 personen. Elke groep krijgt 2–3 kenmerken uit de zojuist gemaakte lijst. Laat hen een korte scène maken die laat zien hoe deze kenmerken in de praktijk zichtbaar worden binnen een bestaande gemeenschap.

We presenteren de scènes aan elkaar.

5. Relatiekaart(15 minuten)

Laat elke deelnemer een plek in de ruimte zoeken waar hij of zij rustig zelfstandig kan werken, schrijven en tekenen. Geef papier en schrijfmateriaal, en vraag hen na te denken over hun eigen relaties. Laat hen hun netwerk tekenen, zodat zichtbaar wordt wie dichterbij hen staat en wie verder weg. Ze kunnen ook aangeven hoe de mensen in hun netwerk onderling met elkaar verbonden zijn. Elk punt (knooppunt) kan een persoon of een groep voorstellen.

Belangrijk: de deelnemers moeten weten dat de tekening niet gedeeld zal worden. De tijd is echter beperkt, dus probeer het werk binnen 10 minuten af te ronden.

6. Gesprek (10 minuten)

Leg de Shield-kaarten in het midden. Laat de deelnemers een kaart kiezen die voor hen representeert waarom en hoe het thema gemeenschap helpt bij het verminderen van klimaatstress. Praat er samen over.

Module 10 - Natuur

Tijd:

135 minuten

Doel:

De mens maakt deel uit van de natuur en is van haar afhankelijk. Om natuurbescherming echt belangrijk te vinden, moeten we ons eerst verbonden voelen met de natuur. Ons doel is dat jongeren momenten beleven en oproepen waarin ze zich prettig voelen in de natuur, zodat er positieve gevoelens voor de natuur in hen ontstaan. Wat we liefhebben, willen we instinctief beschermen. Dit is des te belangrijker, omdat de mensheid deel uitmaakt van hetzelfde systeem en in hoge mate afhankelijk is van de

natuur.

Een ander doel van deze module is om voorbeelden te zoeken van lokale klimaat- en natuurbescherming acties die ook wereldwijd meetbare impact hebben.

Trefwoorden:

Natuur, verbondenheid met de natuur, natuurbescherming, klimaatacties

Tips voor de uitvoering:

Achtergrondmateriaal:

- De heringevoerde wolven van het nationaal park Yellowstone hebben het lokale ecosysteem weer hersteld.
- Een Braziliaans echtpaar heeft een hele vallei opnieuw beplant met bomen: J. R. Salgado en W. Wenders: De zout van de aarde (documentaire).
- [Foto's en artikel over het Amazonegebied](#)
- In Ecuador heeft het Constitutioneel Hof uitgesproken dat de natuur rechten heeft, waardoor mijnbouwbedrijven zich hebben teruggetrokken die goud- en kopermijnen wilden openen in het lokale regenwoud.
- De aanleg van de Grote Groene Muur aan de zuidrand van de Sahara stopt de uitbreiding van de woestijn.
- DakAkker, gestart in 2012, is Europa's eerste echte daktuinboerderij. Ze bevindt zich op het dak van een L-vormig gebouw in het stadscentrum, bedekt met 10–40 cm aarde. Het "slimme dak" is uitgerust met omgevingssensoren en wateropslag-systemen. De boerderij produceert diverse groenten, heeft een bijenstal en houdt zelfs kippen boven de stad.
- Nederland nam in 2006 de strategie Ruimte voor de Rivier aan, die — in plaats van het met geweld tegenhouden van overstromingen door stijgende zeespiegels en klimaatverandering — zones aanwijst waar overtollig water vrij kan uitstromen, waardoor andere gebieden beschermd worden tegen extreem hoge waterstanden.
- Een Nederlandse startup ontwikkelde bakstenen die mos laten groeien — ze zuiveren de lucht en koelen steden af.
- In een Portugees oceaan-biotechnologisch centrum zijn wetenschappers erin geslaagd synthetische koraalpoliepen in het laboratorium te kweken. Deze zijn bestand tegen verbleking, overleven in zuur water en versmelten na transplantatie met de structuur van natuurlijke riffen. Deze kunstmatige koralen kunnen stervende riffen sneller redden dan de natuur dat ooit zou kunnen. Ze worden geproduceerd via bioprinting, met genetisch gemodificeerde algen en koraalstamcellen.
- De eco-activiste Julia Butterfly Hill leefde tussen 1997 en 1999 in de kruin van een Californische mammoetboom. Ze kwam pas naar beneden toen er een overeenkomst werd gesloten met het houtkapbedrijf om Luna en andere bomen binnen een straal van 200 meter te beschermen.

Benodigdheden:

tekenpapier, tekenspullen, zelfklevende notitieblaadjes, pennen, wereldkaart, eventueel mobiele telefoons

1. Natuurherinneringen (25 minuten)

Ga in een kring zitten, kom tot rust en sluit je ogen. Vraag de deelnemers om te letten op de geluiden om hen heen, vervolgens op de geuren, en daarna op de lichamelijke sensaties. Laat hen volgen welke gevoelens deze prikkels oproepen: welke prettig zijn en welke minder prettig.

Blijf in deze ontspannen sfeer en maak een denkbeeldige tijdreis terug naar het verleden, naar een moment waarop we nog jonger waren. Laat iedereen een herinnering oproepen waarin hij of zij het gevoel had in harmonie te zijn met de natuur. Loop de herinnering in gedachten langs: Waar ben je? Wat doe je? Wie zijn er nog meer aanwezig?

Wanneer we dit hebben bekeken, keren we terug naar het heden, bewegen we onze ledematen en openen we onze ogen.

Deel papier en tekenspullen uit en vraag de deelnemers om de plek te tekenen waar ze zojuist waren.

Vorm groepjes van vier. Laat hen elkaar de tekeningen tonen en kort het bijbehorende natuurmoment vertellen. Laat de groep vervolgens één tekening kiezen die ze gezamenlijk met geluid zullen uitbeelden.

Presenteer de geluidsstukken aan elkaar. De anderen luisteren met gesloten ogen en proberen de situatie te beleven. Daarna raden ze welke tekening door de groep werd uitgebeeld.



2. Perspectiefwisseling – de complexe natuur (25 minuten)

ALS WE NIET NAAR BUITEN KUNNEN Laat elke deelnemer op zijn of haar telefoon een foto opzoeken waarop natuur te zien is. Vorm tweetallen en laat ze elkaar de foto's tonen. Kies vervolgens een levend wezen van een van de foto's — een dier of een plant. (Als er geen levend wezen zichtbaar is, kies dan een dier of plant dat er zou kunnen voorkomen.)

Schrijf vanuit het perspectief van het gekozen wezen een dagboekfragment van 2–3 alinea's over de afgelopen dag.

Aan het einde van de oefening lezen we de dagboekfragmenten voor.

ALS WE WÉL NAAR BUITEN KUNNEN Geef de deelnemers maximaal 10 minuten om alleen door de omgeving te wandelen, bij voorkeur in een zo natuurlijk mogelijke setting. Laat hen zoeken naar natuurelementen die een bepaalde emotie oproepen. Stimuleer hen om te letten op de “mensonafhankelijke” natuur — elementen die de eigen kwaliteiten van de natuur laten zien (bijv. een afgeworpen hagedissenhuid, een afgebroken tak, een ontluikende bloem).

Moedig hen aan om zowel prettige als onprettige indrukken op te merken, en ook sporen van conflict in de natuur te zoeken. Laat hen een voorwerp meenemen (fysiek of alleen in gedachten), een beweging en een geluid (als herinnering).

Wanneer de tijd om is, verzamelen we ons rond een grote boom. Ga eromheen staan of erbij zitten en vertel samen het verzonden levensverhaal van deze boom: iemand begint, de volgende gaat verder, enzovoort. Laat het verhaal ingaan op wat belangrijk is voor de boom — wat hij ziet, wat hij in zijn leven heeft meegemaakt, wat hij fijn vindt,

wat hem pijn doet, en welke bijzonderheden hem kenmerken.

Als afsluiting vormen we een kring en vertelt of toont iedereen welk voorwerp, geluid en welke beweging hij of zij meeneemt uit de oefening.

Daarna gaat de groep terug naar de zaal.

3. Positieve voorbeelden (35 minuten)

Zet een tafel in het midden en leg daarop een vooraf voorbereide, schematische wereldkaart, samen met notitieblaadjes en schrijfmateriaal. Vorm tweetallen. Geef de deelnemers de tijd om positieve voorbeelden te zoeken op het gebied van duurzaamheid en natuurbescherming — initiatieven waarbij echt waardevolle doelen met succes zijn bereikt. Sommige voorbeelden zullen vanzelf opkomen, maar het is ook prima om op internet te zoeken.

Wanneer een duo een goed voorbeeld heeft gevonden, schrijven ze het op een briefje en plakken ze het op de juiste plek op de wereldkaart, afhankelijk van waar het voorbeeld vandaan komt. (Om de oefening duidelijk te maken, kiest de trainer één voorbeeld uit de lijst *Tips voor de uitvoering*, en noemt in elk geval het Roots & Shoots-programma van het Jane Goodall Instituut, waarin jeugdgroepen wereldwijd ondersteuning krijgen voor hun eigen lokale duurzaamheidsprojecten.)

Daarna praten we over de relatie tussen mens en natuur, aan de hand van de volgende thema's:

- Hoe leefden inheemse volkeren, en hoe leven wij vandaag — wat hebben we verloren en wat hebben we gekregen door de beschaving?
- Wat kunnen we doen om in harmonie met de natuur te leven?
- In welke mate is de mens afhankelijk van de natuur?
- Twee tegengestelde visies: de mens als onderdeel van de natuur die ermee samenleeft, of de mens en de natuur als krachten die met elkaar in strijd zijn.

4. Regen (5 minuten)

Vorm een kring, zittend of staand. De trainer loopt langzaam meerdere keren langs alle deelnemers in de kring. Bij elke ronde maakt hij of zij een geluid, dat de deelnemers één voor één overnemen zodra de trainer voor hen langsloopt, in de richting van de beweging. Ze blijven dit geluid maken totdat de trainer in een volgende ronde een nieuwe instructie geeft wanneer hij of zij weer bij hen komt.

Op deze manier bootst de groep het geluid van regen na. Het geluid verandert geleidelijk: het wordt sterker, zwelt aan, wordt daarna weer zachter en sterft uiteindelijk weg.

De trainer gebruikt de volgende vormen van geluid maken, telkens per ronde wisselend:

- Wrijf zacht en voortdurend de handpalmen tegen elkaar.
- Tik met twee vingers van de ene hand ritmisch op de andere handpalm.
- Knip afwisselend met beide handen in een snel tempo.
- Sla afwisselend met beide handen in een snel tempo op de bovenbenen, luid.

- Stamp luid en onregelmatig met de voeten.

Na het stampen herhalen we in de volgende vier rondes de eerste vier stappen in omgekeerde volgorde. In de laatste ronde brengt de trainer de deelnemers één voor één tot stilte.

Module 11 - Greenwashing

Tijd:

90 minuten

Doel:

Laten we proberen in systemen te denken, omdat onze handelingen invloed hebben op onze omgeving.

Het is belangrijk dat we het begrip greenwashing goed begrijpen, zodat we echt duurzame en groene producten kunnen kopen. Ons doel is dat jongeren beter inzicht krijgen in het verschijnsel van greenwashing en de achterliggende redenen. Laat hen opmerken en verwoorden welke effecten dit in hun eigen leven heeft.

Trefwoorden:

Greenwashing, manipulatie, systeemdenken, kritisch denken

Tips voor de uitvoering:

Het is moeilijk om precies in te schatten hoeveel tijd deze module nodig heeft, omdat dit sterk afhankelijk is van de omstandigheden. In de derde oefening rekenen we op 20 minuten voor het fotograferen van etiketten in een winkel, maar dat is niet overal haalbaar. Als we ver van winkels zijn, of als we de groep om welke reden dan ook niet vrij willen laten rondlopen, kunnen we het fotograferen van etiketten als huiswerk meegeven na de vorige bijeenkomst. Let erop dat ze begrijpen dat het gaat om etiketten die een product groener laten lijken dan het werkelijk is.

Benodigheden:

Bord met schrijfmateriaal, mobiele telefoons, beamer, Shield-kaarten

1. Driehoeken (5 minuten)

Beweeg vrij door de ruimte. Zoek iemand uit die je wilt volgen en probeer altijd dicht bij die persoon te blijven. Vertel niet wie je hebt gekozen — volg gewoon. Laat de deelnemers even spelen, en geef dan de volgende instructie: terwijl je de eerste persoon blijft volgen, kies je nóg iemand uit, maar voor die persoon moet je juist vluchten — houd dus zo veel mogelijk afstand.

Vraag vervolgens een aantal deelnemers om even stil te blijven staan en daarna weer verder te lopen. Observeer wat dit veroorzaakt in het spel.

Bespreek na afloop kort de ervaringen. (Deelnemers zullen waarschijnlijk merken dat ze net als een gesloten systeem functioneren, waarin alle elementen nauw met elkaar verbonden zijn en elke verandering invloed heeft op het geheel.)

2. Woordweb (15 minuten)

Ga bij het bord zitten. Brainstorm eerst samen over wat de term greenwashing (groenwassen of groenschilderen) betekent. Schrijf de genoemde begrippen op het bord en zoek naar verbanden, relaties of tegenstellingen, zodat er een woordweb ontstaat.

Formuleer samen een definitie en zoek antwoorden op de vraag waarom het belangrijk is om hierover te praten.

Bespreek tijdens het gesprek ook de volgende vragen:

Waarom is het schadelijk?

Wat kunnen redenen zijn waarom bedrijven het toepassen?

Welke vormen kan het aannemen?

3. Groene labels (55 minuten)

Geef de deelnemers de tijd en de mogelijkheid om in tweetallen of drietallen een nabijgelegen supermarkt of drogisterij binnen te gaan. Als dat niet mogelijk is, kijk dan of er ter plekke een kantine is met verpakte producten — laat hen die bekijken. Laat de teams op zoek gaan naar producten met één of ander “groen label”, dus labels die suggereren dat het product groen of milieuvriendelijk is. Elk team verzamelt minstens 3–4 verschillende labels en maakt er foto’s van.

Daarna gaan we terug naar de zaal en zoeken we deze labels op het internet op. We onderzoeken wat ze betekenen. Zit er werkelijk duurzame inhoud achter? En zo ja, welke? Is het écht groen, of is het groenwassen?

Wanneer de groepen klaar zijn, projecteren we de gevonden labels zodat iedereen ze kan zien, en delen we de ervaringen met de rest van de groep.

4. Kaartjes (10 minuten)

Leg de Shield-kaarten in het midden. Laat iedereen een kaart kiezen die helpt antwoord te geven op de vraag welke invloed alles wat we in deze module hebben besproken heeft op ons persoonlijke leven. Iedere deelnemer toont zijn of haar kaart en vertelt kort waarom die gekozen is.

Module 12 - Media

Tijd:

90 minuten

Doel:

Het doel van deze module is om de beïnvloedende factoren en effecten van de media in kaart te brengen. Hierdoor begrijpen jongeren beter hoe media werken, waardoor ze er bewuster mee omgaan en minder kwetsbaar zijn voor de negatieve effecten ervan. Ook zullen ze nieuws over klimaatverandering en duurzaamheid kritisch leren beoordelen.

Trefwoorden:

Mediabewustzijn, kritisch denken, framing, manipulatie, feit vs. mening, informatie bubbel, algoritme

Tips voor de uitvoering:

Wie worden beïnvloed door media?

- Verschillende maatschappelijke groepen (rekening houdende met leeftijd, interesses, culturele achtergrond en consumptiepatronen).
- Het brede publiek (verschillende leeftijden, sociale groepen en gemeenschappen).
- Individuele consumenten, wiens opvattingen, waarden en meningen worden gevormd door media content.
- Politieke actoren en besluitvormers, omdat media de publieke opinie en het politieke debat beïnvloeden.
- Economische actoren, zoals bedrijven, die via reclamecampagnes en mediacommunicatie proberen invloed uit te oefenen op consumenten.

Waarop heeft mediabeïnvloeding effect?

- De vorming van de publieke opinie.
- Het benadrukken of juist onderdrukken van maatschappelijke kwesties en problemen, en het beïnvloeden van sociale normen.
- Politieke opvattingen, verkiezingsuitkomsten, aankoopbeslissingen (consumentengedrag, koopgewoonten en merkvoorkeuren), economische processen, levensstijl, waarden (zoals lokale of regionale identiteit) en sociale normen.
- Online en sociale media zijn bijzonder krachtig in het vormen van meningen, omdat ze directe communicatie en content creatie tussen gebruikers mogelijk maken.

Framing

Framing is een communicatietechniek die gemakkelijk een middel tot manipulatie kan worden. Hetzelfde nieuws kan op verschillende manieren worden gepresenteerd, afhankelijk van het doel. De gekozen invalshoek beïnvloedt de ontvanger, omdat bepaalde details worden uitvergroot terwijl andere vervagen of zelfs volledig worden weggelaten. Zo beïnvloedt framing zowel het denken als de emoties van het publiek.

↔ Zie bijlage 12/1.

Benodigheden:

Bord met schrijfmateriaal, mobiele telefoons met foto- en video bewerkings apps, beamer, geprinte rolkaarten

1. Ritme-roddel (5 minuten)

Ga in een kring staan. Start een kort ritme met twee klankkleuren (bijv. klappen en stampen). De volgende deelnemer in de kring speelt terug wat hij of zij heeft gehoord, maar verandert één element:

- of alleen het ritme van één van de twee klankkleuren, terwijl de manier van geluid maken én de andere klankkleur met zijn ritme hetzelfde blijven,
- of alleen één van de klankkleuren, terwijl de andere klankkleur en het totale ritme onveranderd blijven.

Observeer na hoeveel spelers het ritme en de twee klankkleuren volledig veranderd zijn.

2. Onze gewoontes (10 minuten)

Stel je voor dat er een lange lijn over de vloer van de ruimte loopt. Het ene uiteinde krijgt de waarde 1 (helemaal niet van toepassing op mij), het andere uiteinde de waarde 5 (heel erg van toepassing op mij). Daartussen loopt een schaal. We gaan uitspraken horen; iedereen denkt na over hoe die uitspraak op zijn of haar eigen leven van toepassing is en gaat vervolgens op de juiste plek op de schaal staan.

Stel daarna vragen aan de deelnemers: waarom staan ze daar, waarom doen ze iets wel of niet?

Uitspraken:

- Ik laat mijn meldingen altijd aan staan.
- Ik haal mijn nieuws vooral van sociale media, niet van traditionele nieuwssites.
- Ik weet dat internetgebruik een ecologische voetafdruk heeft.
- Ik vind AI-gegenereerde content even waardevol als zelfgemaakte content.
- Als ik illegale content tegenkom (ook content die gevaarlijk kan zijn voor minderjarigen), meld ik dat altijd.
- Ik volg contentmakers wiens waarden verschillen van de mijne.
- Meestal controleer ik informatie die ik lees via meerdere bronnen.
- Ik volg betrouwbare nieuwssites. (Hoe weet je dat ze betrouwbaar zijn?)
- Ik volg pagina's die over duurzaamheid gaan.
- Ik merk dat posts over klimaatverandering/duurzaamheid meestal negatieve gevoelens bij me oproepen.

3. Media-brainstorming (20 minuten)

Ga bij het bord zitten. Wat komt er bij ons op als we het woord media horen? Maak samen een woordweb op het bord.

Besprek daarna wat het begrip framing betekent.

4. Nieuws creatie (45 minuten)

Vorm groepjes van drie. Elke groep trekt een rolkaart. Vraag de groepen om te bespreken welke kenmerken bij hun rol horen: wie zijn ze, welke principes delen ze, welke doelen zouden ze kunnen hebben?

Vertel vervolgens het volgende nieuwsbericht: Een Indiase wiskundeleraar zwemt elke dag de rivier over om naar school te gaan.

Laat de groepen dit nieuwsbericht framen volgens hun rolkaart — met andere woorden: laat hen bewust manipulerende media content maken. Dit mag een positieve of een negatieve lading hebben.

Laat hen een swipe-post voor sociale media maken met behulp van een fotobewerkingsapp op de telefoon (bijv. Canva), en daarnaast een korte video opnemen en monteren (bijv. met de CUT-app).

Projecteer tot slot de gemaakte materialen en bekijk ze samen.

↔ Zie bijlage 12/2.



5. Reflectie (10 minuten)

Bespreek de zojuist bekeken creaties aan de hand van de volgende vragen:
Welke gevoelens riepen de verschillende manipulerende media content bij jullie op?
Op wie heeft media waarschijnlijk de grootste invloed? Op welke manieren werkt die invloed?
Hoe hangt mediabewustzijn samen met klimaatgerelateerde emoties?

Module 12+1 - Evalueren

Tijd:

30 minuten

Doel:

Ons doel is om het proces te overzien en te evalueren — zowel de kwaliteit van het individuele leren, de kwaliteit van de oefeningen als de groepsdynamische aspecten.

Trefwoorden:

Leren, verwachtingen, angsten, voornemens, gemeenschap

Tips voor de uitvoering:

De module *12+1* — net als module 0 — maakt geen deel uit van de kerninhoud, maar vormt een aanvulling daarop.

Benodigheden:

Bord met schrijfmateriaal, notitieblaadjes, pennen, koffer, prullenbak, compostbak, tekening van de “verwachtingen tuin”

1. Wat hebben we gedaan? (5 minuten)

Verzamel samen welke thema's we tijdens het traject hebben behandeld en schrijf ze op het bord. Haal ook belangrijke trefwoorden terug.

2. Reflectie in duo's (5 minuten)

Vorm tweetallen en laat de deelnemers met elkaar bespreken wat zij persoonlijk geleerd hebben tijdens de training.

3. Koffer, compost, prullenbak (10 minuten)

Leg drie voorwerpen in het midden: een koffer (of tas, boodschappentas...), een compostbak (of krat, doos...) en een papierafvalbak (of vuilniszak). Leg voldoende notitieblaadjes en pennen klaar.

Vraag de deelnemers om feedback te schrijven volgens drie categorieën (één punt per briefje):

- Welke ervaringen of oefeningen neem je met je mee, omdat je ze echt waardevol en inspirerend vindt? – Stop ze in de koffer!
- Wat zijn dingen die je op dit moment niet zomaar kunt gebruiken, maar die later misschien toch waardevol kunnen worden? – Deze briefjes moeten in de compost gaan.

- Welke ervaringen of oefeningen zou je in de prullenbak gooien omdat je ze niet prettig vond, of omdat je je er niet goed bij voelde? – Gooi ze meteen in deze prullenbak!

4. Verwachtingen-tuin 2. (5 minuten)

Pak de papieren erbij die we tijdens de introductiebijeenkomst voor de Verwachtingen-tuin oefening hebben gemaakt. Vraag de deelnemers om hun eigen briefje terug te zoeken aan de bomen en in gedachten na te gaan of hun verwachting is uitgekomen. Wat is uitgekomen, mogen ze weghalen; wat niet is uitgekomen, blijft hangen.

Laat hen daarna hun angsten terugzoeken in het huis. Als een angst ongegrond bleek, mogen ze het briefje verwijderen; als de angst terecht was en inderdaad is uitgekomen, blijft het hangen.

Zoek vervolgens op het grasveld naar wat iedereen wilde bijdragen aan het gezamenlijke werk. Als het gelukt is, mogen ze het briefje wegnemen; als het niet gelukt is, blijft het liggen.

Tot slot schrijft iedereen een boodschap in de lucht van de tekening — een boodschap die bedoeld is voor de anderen en die iets zegt over onze gemeenschap.

Lees samen alle briefjes voor die zijn blijven hangen, én de boodschappen die in de lucht zijn geschreven.

5. Slotronde (5 minuten)

Ga voor de laatste keer in een kring zitten. Geef iedereen de ruimte om nog iets te zeggen als ze dat willen, en sluit daarna de bijeenkomst gezamenlijk af.

Bronnenlijst

Geraadpleegde en gebruikte bronnen

1. module – Actief luisteren

Engelstalig:

- Gordon, T. (1970) *Parent Effectiveness Training (P.E.T.)*. Harmony

2. module – Zelf Assertiviteit

Engelstalig:

- Smith, M. J. (1985). *When I say no, I feel guilty*. New York: Bantam Books

3. module – Hoop

Engelstalig:

- Webb, D. (2013) Pedagogies of Hope, *Studies in Philosophy and Education*, 32(4) 397-414
- Goodall, J., Abrams, D. (2022). *The Book of Hope*. Penguin Books

7. module: Eco-emoties

Hongaarstalig:

- Roepstorff, S. (2025). *Klímapszichológia*. Cser Kiadó

Engelstalig:

- Wray, B. (2022). *Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis*. Penguin Random House

8. module: Toekomstbeelden

Hongaarstalig:

- Takács-Sánta, A. (2024) *Világeleje - A jó élet keresése az ökológiai válság korában*. Gingko Kiadó Kft.
- Dr. Meskó, B. (2025) *Térkép a jövőhöz*. Partvonal

9. module: Gemeenschap

Hongaarstalig:

- Csányi V. (2007). *Az emberi viselkedés*. Central Médiacsoport Zrt.

Aanbevolen literatuur en bronnen

Hoop

Engelstalig:

- Macy, J., Johnstone C. (2012). *Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy*. New World Library

Natuur

Hongaarstalig:

- Suhajda V., Vastag Zs. (2017). *Kapcsolódás a természettel és önmagunkkal*. N&B Kiadó

Engelstalig:

- Macfarlane, R. (2025). *Is a river alive?* Hamish Hamilton - Penguin Books
- Plotkin, B. (2007). *Nature and the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*. New World Library
- Wohlleben, P., (2015). *The Hidden Life of Trees*. Greystone Books

Communicatie

Engelstalig:

- Hadfield, S., Hasson, G. (2010). *How To Be Assertive In Any Situation*. Pearson Education Limited

Levensstijl

Hongaarstalig:

- Dr. Lelkes, O. (2022). *Fenntartható hedonizmus*. HVG Kiadó Zrt.

Mediabewustzijn

<https://www.geeksdigit.com/fact-checking-websites/>