



## Inleiding

Wie je bent en wat je wilt worden, wordt niet alleen bepaald door jezelf maar ook door je omgeving. Door je familie, door leerkrachten, door sportcoaches, maar ook door de vrienden die je hebt. Je omgeving kan je soms helpen bij het behalen van je doelen en dromen, maar kan er ook voor zorgen dat je die juist niet bereikt. Waar en met wie je opgroeit heeft invloed op de keuzes die je maakt.

De vriendengroep van kinderen en jongeren is het eerste sociale netwerk dat gebaseerd is op eigen keuzes. Dit lesmateriaal heeft als doel jongeren te leren nadenken over hun eigen vriendschappen. Wat voor een vriend ben je zelf? Wat voor een vriend wil zijn? En bij wie kun je hulp vragen of wie kun jij helpen als dat nodig is? Aandacht voor het belang en de waarde van een sociaal netwerk is uitgangspunt voor deze les. Het is belangrijk om vooral met elkaar in gesprek te gaan. Vooral als het onderwerp vriendschappen gevoelig ligt

Deze les is geschreven in opdracht van de gemeente Almere voor leerlingen van 16/17 jaar. De les is geschikt voor leerlingen in de bovenbouw van het middelbaar onderwijs en de onderbouw vervolgonderwijs. De les kan op ieder niveau worden gegeven. Dit lesmateriaal draagt bij aan de kerndoelen van Oriëntatie op jezelf en de wereld.

De opdrachten zijn geschikt voor zowel klassikaal als individueel gebruik. Er is een apart werkblad voor leerlingen beschikbaar.

Vragen of aanvullingen? Stuur dan een mail naar [info@geldlesinalmere.nl](mailto:info@geldlesinalmere.nl)

Veel succes!

---

## Opdrachten

Deze les bestaat uit 4 verschillende onderdelen. Deze opdrachten kunnen zowel samen of los worden behandeld. Individueel of klassikaal.

### Vorbereidingsopdracht 1: Maak de vriendenquiz

Alle leerlingen maken individueel de online [vriendenquiz](#). Deze quiz bestaat uit 12 vragen.

De Quiz geeft heel laagdrempelig inzicht in de karaktereigenschappen van verschillende type vrienden die er zijn. Het persoonlijk resultaat draagt bij aan bewustwording over eigen gedrag, Niet eens met de uitkomst? Heel goed! Laat de leerling toelichten waarom hij of zij zichzelf in de uitkomst niet herkent. Doe de vriendenquiz ook zelf. Zo krijg je een goed beeld van vragen en uitkomsten.

*Uitleg over de vriendentypes vind je op pagina 8 van deze lesbrief.*



## Opdracht 2: Bespreek de uitkomst van de vriendenquiz

Het is belangrijk dat leerlingen met elkaar over de resultaten in gesprek gaan. Op die manier kunnen zij hun mening geven en voelen ze zich gehoord. In gesprek gaan met elkaar zorgt dat er een band ontstaat tussen klasgenoten.

### Behandel je de les klassikaal?

- Bespreek de verschillende vriendentypes met elkaar.
- Herken je jezelf in het vriendentype? Waarom wel of niet?
- Denk je dat iemand verschillende vriendentypes kan zijn? Bijvoorbeeld op school een ander type dan op het sportveld?
- Welke vrienden heb jij nodig?
- Wat betekent vriendschap voor jou?
- Geef voor iedere type een extra tip.

Let op! Het kan voorkomen dat het grootste gedeelte van de klas op hetzelfde vriendentype uitkomt. Dit komt doordat leerlingen vaak 'wenselijk' antwoorden. Prima als dit gebeurt. Ga niet sturen of leerlingen zelf in types plaatsen.

### Behandel je de les als individuele opdracht?

Laat de leerlingen uit onderstaande vragenlijst 3 vragen kiezen. Op deze 3 vragen geven ze een antwoord en toelichting. Delen van de antwoorden kan online. Het is goed om samen met de leerling de antwoorden te bespreken.

- Herken je jezelf in het vriendentype, dat uit de test komt?
- Wat voor een vriend ben jij en welke vriend (en) heb jij nodig? Dat kan een ander type zijn. Want je kan elkaar goed aanvullen.
- Mis jij nog een type vriend? Waarom mis je dit?
- Kan je de vriendschapstypes aanvullen met positieve eigenschappen?
- Wat betekent vriendschap voor jou?
- Hebben jouw vrienden invloed op jouw gedrag?
- Ben je tevreden met het aantal vrienden dat je hebt?

### Praktische tips voor een goed gesprek

- Ga op dezelfde hoogte zitten als de leerling en kijk elkaar aan als je praat.
- Praat met en niet tegen de leerling: weest niet te veel zelf aan het woord.
- Stel de juiste vragen: door je manier van vragen stellen kun je een gesprek maken of breken.

Gebruik altijd algemene voorbeelden. Als iemand een persoonlijk verhaal wil delen mag dat, maar is geen voorwaarde.



## Opdracht 3: Filmpje: De waarde van sociaal kapitaal

Leerlingen bekijken het filmpje 'Sociaal kapitaal'.

Dit filmpje maakt in het kort duidelijk wat sociaal kapitaal is en waarom het belangrijk is. Vervolgens is er ruimte voor antwoorden op de vraag:

### Hoe kan je sociaal kapitaal laten groeien?

#### Behandel je de opdracht klassikaal?

Praat na over het filmpje zodat je kan checken of sociaal kapitaal duidelijk is. Benadruk dat zowel geld (carrière) als sociaal kapitaal (goed voor elkaar zorgen) waardevol zijn in het leven. Laat vervolgens leerlingen antwoord geven op de vraag.

Noteer alle antwoorden en tips op het bord. Geef leerlingen de ruimte om een mening te geven en te verdedigen. Rond na 15 minuten deze opdracht af door de drie beste tips te noteren op het bord.

#### Behandel je de opdracht individueel?

Laat de leerling zijn/haar antwoord opschrijven en vraag deze toe te lichten.

## Extra opdracht 4: Maak een ecomap

Laat de leerlingen een ecomap maken. Met een ecomap brengen ze in kaart hoe ieders sociale kapitaal eruit ziet. De leerlingen maken gebruik van het formulier of online met het programma Canva.

In het midden van de ecomap staat de leerling. Vervolgens krijgen de belangrijkste personen in hun omgeving een plaats. Bij ieder persoon komt een vriendentype te staan.

---

#### Extra informatie

Eenzaamheid onder jongeren neemt toe. Misschien zijn er leerlingen die zich door het maken van deze opdrachten nog eenzamer voelen dan anders. Er zijn plekken waar jongeren andere jongeren kunnen ontmoeten die ook vaak alleen zijn. Zorg dat je de leerlingen informeert over plekken waar ze terecht kunnen als het alleen zijn of weinig vrienden hebben een probleem is.


- [Humanitas](#)
- [Join Us](#)
- [Jong in Almere](#)

## Presentatie 'Hoeveel ben JIJ waard?'







Opdracht 2 en 3 kunnen gezamenlijk worden behandeld met behulp van de presentatie 'Hoeveel ben JIJ waard?'. Om de voorbereidingstijd te minimaliseren staat de presentatie hieronder stap voor stap uitgelegd.

Dia	Uitleg
<p><b>Hoeveel ben JIJ waard?</b></p> 	<p>Begroeting</p>
<p><b>Wat gaan we doen?</b></p> <p>Praten over het belang van sociale netwerken, sociaal kapitaal en welke rol jullie zelf hierin spelen.</p> 	<p>Uitleg over de les</p>
<p><b>Weet jij wat een sociaal netwerk is?</b></p> 	<p>Wie weet het antwoord? Leg uit dat er ook online sociale netwerken zijn zoals bijvoorbeeld Instagram. Maar tijdens deze les hebben we het over het sociale netwerk in jouw eigen omgeving.</p> <p>Jouw familie, jouw vrienden en alle mensen die jij kent. Deze groep samen noemen we jouw sociale netwerk.</p>
	<p>In dit filmpje leggen we het uit.</p> <p><i>Werkt het filmpje in de presentatie niet? Gebruik dan deze link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nZkKy!NujNg">https://www.youtube.com/watch?v=nZkKy!NujNg</a></i></p>
<p><b>Sociaal netwerk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie</li> <li>• Vrienden</li> <li>• Omgeving (sportteam, klas)</li> </ul> <p>= iedereen in jouw omgeving</p> 	<p>Herhaling boodschap uit het filmpje. Sociaal netwerk= familie + vrienden + omgeving</p> <p>Geef leerlingen ruimte om vragen te stellen.</p>

<p><b>Sociaal netwerk</b></p> <p>Een sociaal netwerk is belangrijk als je een keertje hulp nodig hebt.</p> <p>Niet alleen nu, maar ook in de toekomst.</p> 	<p>In de coronacrisis hebben we extra ervaren hoe belangrijk een sociaal netwerk is. Dat je een groep mensen om je heen hebt met allemaal hun eigen talenten en karaktereigenschappen.</p> <p>Kan iemand een mooi voorbeeld delen van voor elkaar zorgen afgelopen maanden?</p>
<p><b>Hulp</b></p> <p>Als je 18 jaar wordt, heb je een zorgverzekering nodig.</p> <p>Wie kan jou helpen bij het afsluiten van deze verzekering?</p> 	<p>Wie kan jij bijvoorbeeld om hulp vragen in de 3 volgende situaties?</p> <p>Situatie 1: afsluiten van een zorgverzekering</p>
<p><b>Hulp</b></p> <p>Wie is het sterkste in jouw omgeving om jou te helpen bij een verhuizing?</p> <p>Of wie kan er juist heel goed schilderen.</p> 	<p>Situatie 2: hulp bij een verhuizing</p>
<p><b>Hulp</b></p> <p>Wie is er in jouw omgeving heel goed in het bijhouden van een administratie?</p> <p>Bijvoorbeeld voor het aanvragen van studiefinanciering.</p> 	<p>Situatie 3: hulp bij geldzaken zoals bijvoorbeeld het afsluiten van een studiefinanciering.</p> <p>Dit zijn voorbeelden waarbij jij mensen om hulp vraagt.</p>
<p><b>Sociaal kapitaal</b></p> <p>Waar kan jij anderen bij helpen?</p> 	<p>Welke talenten hebben jullie, waarmee jullie anderen kunnen helpen? Denk ook aan emotionele steun zoals met wie ga je leuke dingen doen, met wie kan je goed praten.</p> <p>Dat is jouw sociale kapitaal.</p>
<p><b>Sociaal kapitaal</b></p> <p>Hoe kan je sociaal kapitaal laten groeien?</p> 	<p>Het filmpje eindigt met de vraag hoe je sociaal kapitaal kan laten groeien. Wie heeft een oplossing?</p> <p><i>Antwoorden zijn complimenten geven, zelf hulp aanbieden, eerlijk vertellen als je zelf iets moeilijk vindt daardoor is het makkelijk voor iemand anders om ook toe te geven dat iets moeilijk is.</i></p>

<p><b>Vriendentypes</b></p> <p>Iedereen is verschillend. Dat zorgt voor verschillende types.</p> <p>Als je samenwerkt en gebruik maakt van elkaar sterke kanten, bereik je veel.</p> 	<p>Het mooie van een sociaal netwerk is dat een groep bestaat uit mensen met eigen kwaliteiten en talenten. Je hebt zelf vaak talenten die je zelf niet ziet als talent. Maar die voor een ander enorm waardevol zijn.</p> <p>We bespreken 4 vriendentypes. Schrijf op welk type bij jou past en of je bij de andere types iemand vindt passen.</p>
<p><b>Best buddy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iemand die niet snel vrienden maakt. Maar als je vrienden bent, gaat deze vriend voor je door het vuur.</li> <li>- Iemand die voor je klaar staat.</li> <li>- Een best friend forever.</li> </ul> 	<p>Iemand die niet snel vrienden maakt. Maar als je vriend bent van deze persoon, dan kan je rekenen op een betrouwbaar iemand. Iemand die altijd voor je klaar staat. Vooral op verdrietige momenten ontdek je deze vriendschap door extra berichtjes of aandacht. Een best friend forever.</p>
<p><b>De betrouwbare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iemand die goed kan luisteren.</li> <li>- Iemand die eerlijk antwoord geeft.</li> <li>- Bij ruzie kan deze persoon heel goed bemiddelen en zorgen dat het snel weer goed komt.</li> </ul> 	<p>Iemand die goed kan luisteren. Een vriend die vragen stelt en ook eerlijk antwoord geeft op vragen die jij stelt. Echt iemand waar je een goed gesprek mee kan voeren. Zal nooit achter jouw rug om over jou praten met iemand anders.</p>
<p><b>De allemans vriend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iemand die makkelijk vrienden maakt en heel veel vrienden heeft.</li> <li>- Iemand die veel voor de groep organiseert.</li> <li>- Een maatje van iedereen.</li> </ul> 	<p>Iemand die makkelijk vrienden maakt en veel vrienden heeft. Binnen een groep is dit degene die altijd alles organiseert. Of het nu gaat om het samen afspreken, het kopen van een gezamenlijk cadeau of het aanmaken van een groepsapp. Een maatje van iedereen.</p>
<p><b>De aanvoerder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iemand met veel vrienden en kennissen.</li> <li>- Leider van de groep</li> <li>- Neemt vaak de beslissingen</li> </ul> 	<p>Iemand met veel vrienden en kennissen. Deze persoon vindt het fijn en makkelijk om de leider van de groep te zijn. Neemt dan ook vaak het voortouw als er beslissingen moeten worden genomen en heeft een natuurlijk overwicht.</p>
<p><b>Vriendentypes</b></p> <p>Binnen een sociaal netwerk zijn er verschillende types. En jij kan zelf ook verschillende types zijn. Afhankelijk van de groep.</p> <p>Bijvoorbeeld de aanvoerder van je sportteam en een allemans vriend voor je klasgenoten.</p> 	<p>Afhankelijk van de groep kan je verschillende rollen hebben.</p> <p>Welk type past het beste bij jou?</p>



<p><b>Samenvatting</b></p> <p>Jouw sociale netwerk bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jouw familie</li><li>• Jouw vrienden</li><li>• Mensen uit jouw omgeving</li></ul> 	<p>Terugblik op de les.</p> <p>Wat is een sociaal netwerk?</p>
<p><b>Samenvatting</b></p> <p>Jouw sociale netwerk kan jou helpen als je vragen hebt of hulp kan gebruiken.</p> <p>Jij kan zelf jouw talenten inzetten om anderen te helpen.</p> 	<p>Terugblik op de les.</p> <p>Hoe belangrijk is een sociaal netwerk?</p>
<p><b>Samenvatting</b></p> <p>Er zijn verschillende vriendentypes. Die allemaal uniek en belangrijk zijn.</p> <p>Juist door deze verschillen wordt jullie sociale netwerk in totaal waardevoller.</p> 	<p>Terugblik op de les.</p> <p>Welk vriendentype past bij jou.</p>
<p><b>Vragen?</b></p> <p>Heeft er iemand vragen?</p> 	<p>Ruimte om vragen te stellen.</p>
<p><b>Tip!</b></p> 	<p>Bekijk het filmpje 'Mijn verhaal' van Touzani. <a href="https://touzani.tv/nblock.info/touzani-mijn-verhaal/uNm71Mququhg9M">https://touzani.tv/nblock.info/touzani-mijn-verhaal/uNm71Mququhg9M</a></p> <p><i>Ook geschikt als huiswerkopdracht.</i></p>
<p><b>Huiswerk</b></p> 	<p>Ruimte om afspraken te maken over het huiswerk.</p>

## De 4 vriendentypes:



### Best Buddie (24 t/m 42 punten)

Iemand die niet snel vrienden maakt. Maar als je vriend bent van deze persoon, dan kan je rekenen op een betrouwbaar iemand. Iemand die altijd voor je klaar staat. Iemand die in eerste instantie meestal onopvallend is. Vooral op verdrietige momenten ontdek je deze vriendschap door extra berichtjes of aandacht. Een best friend forever.

*Tip voor een Best buddy: Ben trots op wie je bent. Je hoeft jezelf niet altijd weg te cijferen.*



### De Betrouwbare (43 t/m 61 punten)

Iemand die goed kan luisteren. Een vriend die vragen stelt en ook eerlijk antwoord geeft op vragen die jij stelt. Echt iemand waar je een goed gesprek mee kan voeren. Zal nooit achter jouw rug om over jou praten met iemand anders. Bij ruzie kan deze persoon heel goed bemiddelen en zorgen dat het snel weer goed komt.

*Tip voor de Betrouwbare: Wees je ervan bewust dat niet iedereen zo betrouwbaar is als jij. Dat kan je niet veranderen, maar het is wel goed dat je hier af en toe bij stilstaat.*



### De Allemans vriend (62 t/m 79 punten)

Iemand die makkelijk vrienden maakt en heel veel vrienden heeft. Een allemans vriend wordt dit ook genoemd. Binnen een groep is dit degene die altijd alles organiseert. Of het nu gaat om het samen afspreken, het kopen van een gezamenlijk cadeau of het aanmaken van een groepsapp. Een maatje van iedereen.

*Tip voor een Allemans vriend: Geef anderen ook een keer de kans om iets te organiseren. Of betrek anderen bij jouw plannen. Zo kan een vriend van jou leren.*



### De aanvoerder (80 t/m 96 punten)

Iemand met veel vrienden en kennissen. Deze persoon vindt het fijn en makkelijk om de leider van de groep te zijn. Neemt dan ook vaak het voortouw als er beslissingen moeten worden genomen en heeft een natuurlijk overwicht.

*Tip voor een Aanvoerder: Vergeet niet om je vrienden te betrekken bij de keuzes die je maakt en hak pas knopen door als je met iedereen hebt gesproken. Zo organiseer je draagvlak voor je beslissingen en voorkom je teleurstellingen.*