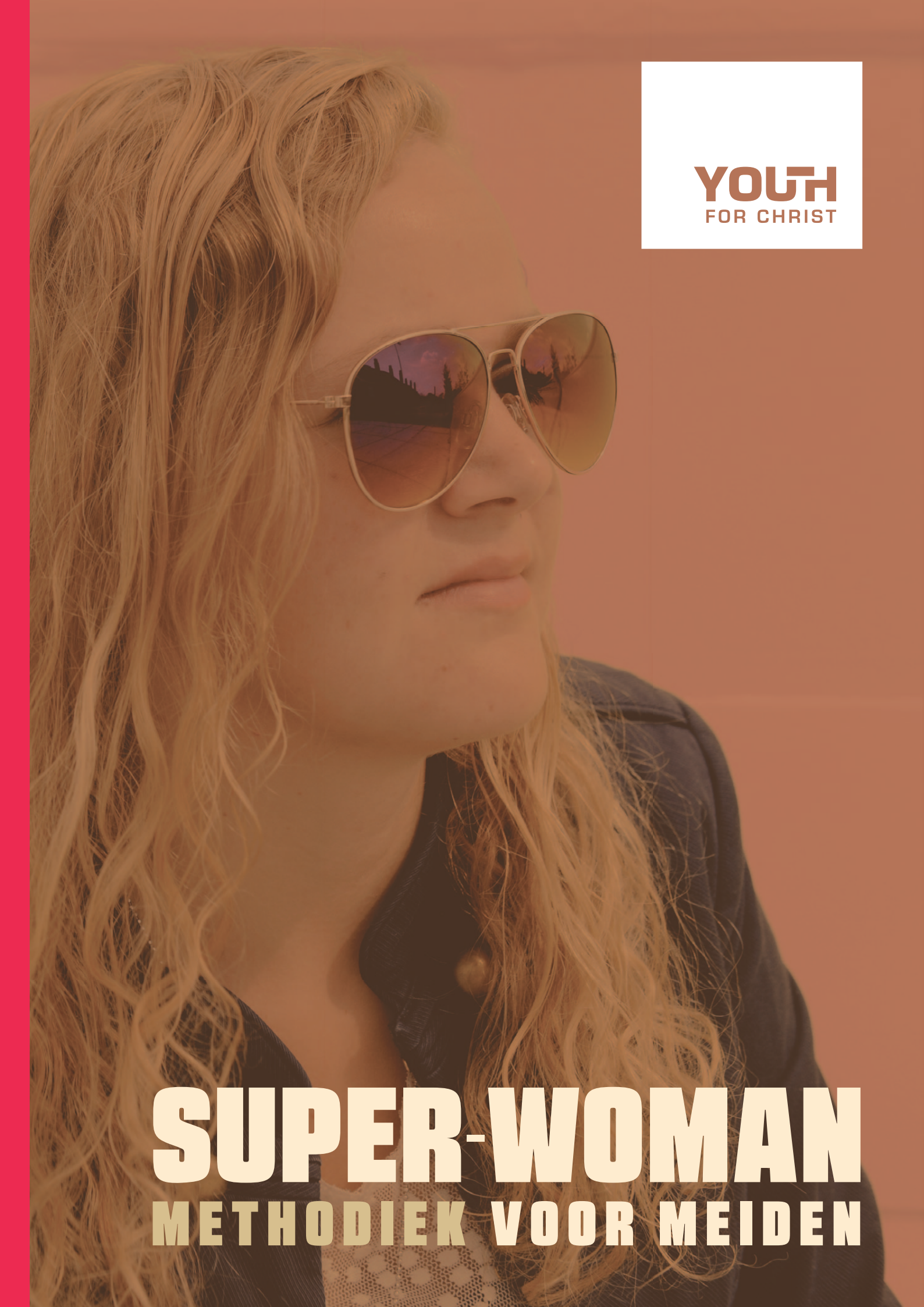




YOUTH
FOR CHRIST

SUPER-WOMAN

METHODIEK VOOR MEIDEN

COLOFON

Redactie 1e en 2e jaargang

Bianca Boender
Elisabeth de Bruijn
Maureen van Strijen

Eindredactie

Jolanda van Rosendaal

Redactie 3e jaargang

Hannah van der Grient
Bertina Kramer
Roos Anne Bandsma

Eindredactie

Hannah van der Grient
Jannica van Barneveld
Laura Hofenk

Vormgeving en begeleiding

Rick Sleurink
Adrie Stemmer

Uitgave

januari 2017

Met dank aan:

- Bianca Boender, Marja Regelink en Maureen van Strijen als initiatiefnemers.
- Aafke van Oosterom, Kirsten van der Vlies en Inger Vonkeman voor het redigeren van de eerste twee jaargangen.
- Hannah van der Grient, Bertina Kramer en Roos Anne Bandsma voor het redigeren van de derde jaargang.
- Dirk Bos Fonds, Skanfonds, Stichting Bevordering van Volkskracht, Stichting Haëlla, Stichting Kerk en Wereld, Stichting Rotterdam, Stichting S.I.O.C.

Bestellingen:

www.super-woman.nl



YOUTH
FOR CHRIST

Youth for Christ

Postbus 73
3970 AB Driebergen
0343 515 744
www.youthforchrist.nl

ZELFBEELD (1)

SPIEGELTJE, SPIEGELTJE

DOELEN

- De meiden denken na over wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden en delen dit met elkaar.
- De meiden benoemen een positief punt van zichzelf.

INHOUD

Get ready

Energizer	Lipjes getuit	5 m.
Starter	Het ware gezicht	10 m.

@Work

A	Dit ben ik!	20 m.
B	Omlijst jezelf	15 m.
C	Pukkels en passies	15 m.

Move out

Re:flect	Ik ben mooi!	15 m.
Kick out	Knallen met die vooroordelen!	15 m.

Werkbladen

TOTAAL 80 MINUTEN

MISSIE

Meiden hebben respect voor zichzelf en hun omgeving. Zij staan betrokken en verantwoordelijk in de maatschappij en zijn van betekenis voor anderen.

HOOFDDOELSTELLING

- De meiden kunnen voor zichzelf (en hun gezin) zorgen op lichamelijk, psychisch, sociaal en geestelijk gebied;
- De meiden kennen hun talenten en kwaliteiten, weten deze in te zetten in de maatschappij en leren anderen dit ook te doen.

INTRODUCTIE

Wie je bent laat je zien door hoe je eruit ziet, welke kleren je draagt, hoe je jezelf al dan niet opmaakt, met wie je omgaat en hoe je reageert (of niet). Meiden vinden het belangrijk om zichzelf te presenteren. Sommige meiden doen dit heel uitgesproken in hun kledingstijl en manier van gedragen. Anderen zijn voorzichtiger en misschien minder zichtbaar. Op internet zijn allerlei sites en apps te vinden waar je jezelf kunt presenteren. Maar ook op straat zie je een kleurrijk beeld van meiden die zichzelf presenteren, van sexy tot urban. Jezelf presenteren heeft alles te maken met hoe je naar jezelf kijkt en wat je belangrijk vindt.

SPIEGEL MEIDEN

- De meiden moeten aan elkaar wennen, werk aan een veilige sfeer. Sommige meiden vinden het spannend of moeilijk zichzelf te laten zien. Houd hier rekening mee. Meiden kunnen onzeker zijn. Complimenten zijn belangrijk, maar nog belangrijker is dat ze zelf positief zijn over wie ze zijn. Ze hebben hier hulp bij nodig en jij kunt een voorbeeld zijn.

SPIEGEL MEIDENWERKERS

- Beantwoord de volgende vragen: Hoe kijk jij naar jezelf? Wat beoordeel je als positief en wat als negatief? Welke reacties krijg je van andere mensen op je verschijning en in hoeverre is dat in overeenstemming met jouw eigen reactie?



INLOOPMOMENT

MATERIALEN

Thee/frisdrank, voor ieder meisje een beker, koekjes/chocolade/fruit, spiegels.

AANKLEDING

Hang verschillende spiegels op in de ruimte of zet ze neer.

ACTIVITEIT

- Geef de meiden een hartelijk welkom. Schenk ze iets te drinken in, of laat een meisje dit doen en maak contact met de meiden. Introduceer het thema zodra alle meiden binnen zijn en begin met het programma.



ENERGIZER LIPJES GETUIT

5 MINUTEN

MATERIALEN

Twee rode lippenstiften, spiegels, reinigingsmelk en tissues, blinddoek.

DOEL

De meiden ontdekken het thema op speelse wijze.

ACTIVITEIT

- Zet twee spiegels klaar met twee stoelen ervoor.
- Verdeel de meiden in twee teams (gelijke aantallen). Vraag uit ieder team twee vrijwilligers naar voren die lef hebben en goed kunnen luisteren. Geef de twee meiden een lippenstift en blinddoek hen.
- Leg uit hoe het spel werkt: De twee teams moeten op gelijke afstand van de spiegels staan. Op jouw startsein rent het eerste meisje naar de spiegel en neemt plaats op de stoel. De vrijwilliger moet geblinddoekt lippenstift aanbrengen op haar lippen. Het meisje op de stoel moet aanwijzingen geven.
- Het team dat als eerste de lippen van alle meiden zo mooi mogelijk gestift heeft is de winnaar. De lippenstift kun je verwijderen van de monden (en gezichten) met reinigingsmelk en tissues.



STARTER HET WARE GEZICHT

10 MINUTEN

MATERIALEN

Gezichten uitprinten van bekende dames, werkblad 1 (2 kopieën), plakband, memoblaadjes met plakrand, pennen.

DOEL

De meiden denken na over vooroordelen door ze uit te spreken.

De meiden ervaren dat er achter ieder gezicht een persoonlijkheid schuilgaat.

VOORBEREIDING

Hang de vier uitgeknipte foto's van bekende dames op in de ruimte. Knip de citaten uit en verdeel deze in twee stapeltjes.

ACTIVITEIT

- De twee teams van het vorige spel blijven nog even een team.
- Vertel dat iedereen bij een eerste ontmoeting bepaalde gedachten heeft over een ander. Ook als je iemand heel vaak ziet krijg je bepaalde gedachten over die persoon. Je kunt diegene leuk vinden, of hip, of een gemeen mens. Laat de prikborden met de vier bekende dames zien en geef de meiden memoblaadjes en pennen.
- Vertel dat ze als groep op moeten schrijven hoe ze denken over de vier verschillende dames. Laat ze de memo's op de foto's plakken. Probeer er achter te komen waarom de meiden op een bepaalde manier naar de bekende dames kijken door vragen te stellen en door te vragen.
- Geef ze vervolgens de pakketjes met citaten en de opdracht om met plakband het juiste citaat bij de juiste dame te prikken. Wanneer ze klaar zijn benoem je wat je ziet: hoe ze hier mee bezig zijn geweest en welke reacties je hoorde.
- Vraag aan de meiden wat ze van deze werkvorm geleerd hebben. Vraag of de meiden zich bewust zijn van hun vooroordelen en bespreek met ze hoe ze hier goed mee om (kunnen) gaan. Denk ook na over het effect van vooroordelen op henzelf en de ander.

Leiderstip:

Omdat tijdens de onderdelen in @Work persoonlijke aandacht en veiligheid in de groep belangrijk zijn, is het goed de groep meiden in tweeën te verdelen. De ene groep gaat bezig met onderdeel A, de andere groep gaat bezig met onderdeel B. Op deze manier voorkom je dat meiden zich bekeken gaan voelen en stimuleer je hen zichzelf te zijn.



@WORK A DIT BEN IK!

20 MINUTEN

MATERIALEN

Gekleurde lakens, digitale camera, attributen die iets vertellen over een persoon (bijvoorbeeld: spiegeltje, haarlak, microfoon, skateboard, lipgloss, leesboek, gitaar, radio, chocoladereep).

DOEL

De meiden gaan op de foto op een manier die bij hen past en iets over hen zegt.

VOORBEREIDING

Zoek attributen op die zullen passen bij de verschillende meiden in de meidengroep. Vraag een vrouw uit je omgeving die in staat is goede foto's te maken en het vermogen heeft de meiden op hun gemak te stellen. Je kunt deze fotosessie ook zelf doen.

ACTIVITEIT

- Vraag de meiden een attribuut op te zoeken dat bij hen past en iets over henzelf zegt.
- Vertel dat ze met dat attribuut op de foto gaan. Zoek vervolgens met de meiden naar een leuke pose.
- Geef complimenten over het uiterlijk en de manier waarop ze de fotosessie doen. Wanneer meiden elkaar gaan bekritisieren of elkaar op een andere manier naar beneden halen moet je duidelijk zijn in dat je dit niet wilt. Moedig de meiden aan om positieve opmerkingen naar elkaar te maken.
- Het is belangrijk dat de fotosessie plaatsvindt in een veilige en relaxte setting. De foto's kun je tijdens de volgende meidenclub in het lijstje doen en in het dagboek laten plakken.



@WORK B OMLIJST JEZELF

15 MINUTEN

MATERIALEN

Tijdschriften, passe-partoutlijstje van karton (met brede rand), lijm, scharen en viltstiften, glitters en andere decoratiemiddelen.

DOEL

De meiden brengen in beeld wat zij belangrijk vinden in hun leven, door een eigen, unieke fotolijst te maken.

VOORBEREIDING

Maak een voorbeeld van een lijstje door de rand van een passe-partout te beplakken met citaten en plaatjes die laten zien wat jij belangrijk vindt in het leven.

ACTIVITEIT

- Laat aan de meiden zien wat de bedoeling is: ze maken een persoonlijk fotolijstje met allerlei plaatjes en teksten van dingen die zij belangrijk vinden in hun leven.
- Laat je voorbeeld zien en zet de meiden aan het werk. Loop zelf rond om meiden verder op weg te helpen en hen aan te moedigen.
- Na afloop kun je vragen wie iets wil vertellen over haar fotolijstje. Eventueel kun je iemand aanwijzen.



@WORK C PUKKELS EN PASSIES

15 MINUTEN

MATERIALEN

Werkblad 2 (voor iedereen 1 exemplaar), pennen.

DOEL

De meiden denken na over wie zij zijn en wat zij belangrijk vinden. Dit brengen zij in kaart door het op te schrijven.

ACTIVITEIT

- Geef alle meiden het werkblad met daarop de vragen voor hun profiel.
- Geef hen de opdracht dit in te vullen. Ga als meidenwerkers tussen de meiden zitten en help hen. Sommige vragen zullen ze moeilijk vinden. Stimuleer hen tot nadenken door hen te prikkelen en vragen te stellen.
- Wanneer de meiden klaar zijn kun je kort een gesprek voeren over de activiteiten van @work: wat vonden ze leuk, moeilijk, grappig, leerzaam? Het werkblad plakken ze in het dagboek.



RE:FLECT IK BEN MOOI

15 MINUTEN

MATERIALEN

Kleine spiegeltjes, watervaste stiften en toffees.

DOEL

De meiden maken een herinnering aan deze meidenclub door een positief punt van zichzelf op te schrijven.

ACTIVITEIT

- Deze activiteit is een rustpunt. Zorg dat het rustig wordt. Geef alle meiden een toffee.

VERTEL

Vraag eerst wat de vergelijking is tussen een toffee en een mens. Reageer op hun reacties en vertel vervolgens welke overeenkomst jij ziet. Dit kan het volgende zijn, of een eigen interpretatie:

Wanneer je door het harde laagje heen bijt of sabbelt dan kom je bij de vulling uit. Eigenlijk lijken wij een beetje op toffees! We doen ons vaak heel leuk en stoer voor, maar wie we werkelijk zijn, daar komen mensen pas achter wanneer ze doorbijten. De buitenkant is zo verdwenen, maar met de binnenkant (de karamel) kun je lang doen. Daarom is het zo belangrijk dat we niet alleen bezig zijn onszelf mooi te maken aan de buitenkant: ook de binnenkant heeft onze aandacht nodig!

Het kan soms moeilijk zijn om echt positief te zijn over wat je kunt, maar schrijf één positief punt van jezelf op de spiegel. Neem hem mee naar huis en kijk er af en toe in. Weet dat je mooi bent!

Laat alle meiden een positief punt van zichzelf op hun eigen spiegeltje schrijven.

Leiderstip:

Als de meiden elkaar al beter kennen kun je daarna het volgende doen:
Laat de meiden de spiegel doorgeven aan degene die rechts van hen zit.
Diegene schrijft ook een positief punt op het spiegeltje. Op deze manier leren ze hoe ze elkaar positief kunnen benaderen.



KICK OUT KNALLEN MET DIE VOOROORDELEN

15 MINUTEN

MATERIALEN

Ballonnen, kleine briefjes en pennen.

DOEL

De meiden maken een statement doordat ze de ballonnen met de vooroordelen die andere mensen hebben laten knallen.

ACTIVITEIT

- Geef alle meiden een ballon, een briefje en een pen.

VERTEL

We hebben gezien dat we allemaal wel iets vinden van beroemdheden. We hebben een vooroordeel over hen. Eigenlijk hebben we over iedereen vooroordelen. Wanneer iemand altijd heel rustig en stil is dan denken we dat diegene saai is. Of als een meisje heel luidruchtig en bijdehand is denken we dat zij zelfverzekerd is. Weet jij wat andere mensen van jou vinden? Heb je weleens iets negatiefs over jezelf gehoord van anderen? (Geef een voorbeeld van een vooroordeel over jou).

Geef de meiden de opdracht om een vooroordeel van andere mensen op te schrijven. Laat ze de briefjes in de ballon stoppen en de ballonnen opblazen. Geef vervolgens de opdracht om met de ballonnen te gaan smijten omdat die vooroordelen toch niet kloppen. Na een kort ballonnengevecht geef je de opdracht de ballonnen stuk te trappen. Statement: het belangrijkste is niet wat andere mensen van mij vinden, maar wat ik van mijzelf vind: Ik ben oké! Laat de meiden dit statement en ook hun eigen reactie op dit programma opschrijven in hun dagboek.

Ruim vervolgens met elkaar de chaos op.

'EENVOUD MAAKT MIJ BLIJ'

'SOMS KRIJG IK FOTO'S VAN
MEZELF TE ZIEN WAARAAN VAN
ALLES IS BIJGEWERKT EN
AFGEHAALD. IK ZEG DAT ZE HET
WEER MOETEN VERANDEREN
NAAR HOE HET WAS, WANT
DAT IS WIE IK BEN!'

'IK HOU VAN KICKBOKSEN,
HET IS ECHT LEUK! HET GEEFT JE
VEEL ZELFVERTROUWEN WANNEER
JE IEMAND KUNT INMAKEN.'

'HET GEWELDIGE VAN MAC
DONALDS IS DAT ZE HEEL VEEL
VERSCHILLENDE GERECHTEN
OP HET MENU HEBBEN STAAN.
IK HOU VAN HUN SALADES!'

'IK WORD ZENUWACHTIG WANNEER
IK NIET ZENUWACHTIG BEN.
WANNEER IK ZENUWACHTIG
BEN DAN WEET IK DAT HET
EEN GOEDE SHOW WORDT.'

'IK ZOU WILLEN DAT MIJN HAAR
DIKKER ZOU ZIJN, EN MIJN
VOETER MOOIER. MIJN TENEN ZIJN
ECHT LELIJK! IK ZOU WILLEN DAT
MIJN OREN EN MIJN NEUS
WAT KLEINER ZOUDEN ZIJN.'

'IEDERE AVOND LEES IK EEN
BOEK, ZODAT MIJN HOOFD
STOPT MET NADENKEN OVER
DINGEN DIE ME STRESS GEVEN.'

'IK WIL IEMAND ZIJN WAAR
IEDEREEN BEVRIEND MEE
ZOU KUNNEN RAKEN: JONG,
GELUKKIG EN EEN BEETJE GEK.'



Super-Woman werkblad 1: Het ware gezicht

'MIJN FAMILIE IS HET
BELANGRIJKSTE WAT
ER IS. MIJN ZUSSEN, MIJN
MOEDER, WIJ HEBBEN ELKAAR
GEMAAKT TOT DE PERSONEN
DIE WE NU ZIJN. IK KAN BIJ
HEN ALLES KWITT. MIJN FAMILIE
VERTROUW IK DOOR EN DOOR.'

'HET GELOOF IS IETS WAT IK BIJ
ME DRAAG. IK GA HEEL AF EN TOE
NAAR DE KERK. EN 'S AVONDS IN
BED BID IK ALTIJD. GEWOON VOOR
MEZELF. IK VRAAG HULP VOOR DE
MENSEN DIE IK LIEFHEB, OF
VOOR MIJZELF. OF IK DANK
GOD. HET GELOOF IS EEN
LICHPUNTJE IN MIJN LEVEN.'

IK BEN NET ALS IEDER
ANDER MEISJE OOK ONZEKER
OVER BEPAALDE DINGEN.'





DIT BEN IK:

OVER MIJ

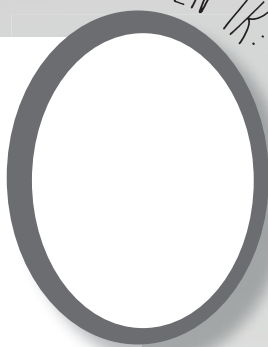
NAAM:

LEEFTIJD:

VADER/MOEDER:

BROERS/ZUSSEN:

VRIENDEN:



UITERLIJK

OOGKLEUR:

HAARKLEUR:

SCHOENMAAT:

BLIJ MET:

MINDER BLIJ MET:

VRIJE TIJD

MIJN FAVORIETE

• MUZIEK:

• FILM:

• TV-PROGRAMMA:

• VAKANTIEBESTEMMING:

• SPORT:

• GAMES:

EIGENSCHAPPEN

PASSIE (WAAR HOUD JE VAN?):

POSITIEVE EIGENSCHAP:

NEGATIEVE EIGENSCHAP:

MIJN HELD/HELDIN: