

OEFENING

Wensen, hindernissen en oplossingen

Doel:

De deelnemers maken concreet wat ze willen op het gebied van werk en hun eigen rol binnen het gezin en bedenken oplossingen voor de hindernissen die ze ervaren.

Omschrijving:

De deelnemers denken na over wat hun wensen zijn op het gebied van werk en hun eigen rol binnen het gezin. Ze brengen in kaart wat hen op dit moment tegenhoudt om die wensen te vervullen. Vervolgens denken ze na over mogelijke oplossingen hiervoor.

Nodig voor deze oefening:

Voor elke deelnemer het werkblad 'wensen, hindernissen en oplossingen' (geprint) en een flipover.

TIP

Heb je een groep voor je die het heel makkelijk vindt om hun eigen hindernissen op te schrijven? Vraag ze dan per hindernis aan te geven of dit een sociale (bijvoorbeeld druk vanuit de omgeving), een praktische (bijvoorbeeld een financiële reden) of een persoonlijke (eigen gedachten) hindernis is.

Aanpak

- 1** Geef alle deelnemers een werkblad. Introduceer de oefening door te vertellen dat ze gaan nadenken over wat ze graag willen op het gebied van werk en hun rol in het gezin, en welke dingen ze daarbij tegenhouden. Vertel dat ze ook samen oplossingen gaan bedenken.
- 2** Vraag de deelnemers om een top-5 te maken van de wensen die zij hebben als het gaat om werk en hun eigen rol binnen het gezin.
- 3** Vraag de deelnemers om na te denken over wat hen op dit moment tegenhoudt bij het maken van de keuze voor werk. Benadruk dat het alleen om dingen gaat die bij henzelf spelen: geen algemene dingen die ze kunnen bedenken voor anderen. Laat ze bij zichzelf nagaan: wat houdt mij tegen? Ook hier kunnen ze een top-5 van maken.
- 4** Vraag de deelnemers om één hindernis die ze tegenhoudt bij het maken van de keuze voor werk te delen met de groep. Schrijf deze op een flipover. Hierdoor krijgen de deelnemers inzicht in de hindernissen die door de groep ervaren worden. Misschien zijn er wel gedeelde hindernissen.
- 5** Vraag de deelnemers om na te denken over wat voor oplossingen zij kunnen bedenken voor hun eigen hindernissen. Vraag ze daarbij te bedenken: 1) Wat moet ik onderzoeken? Bijvoorbeeld uitzoeken hoeveel kinderopvangtoeslag wij als gezin kunnen krijgen, 2) Van wie heb je steun nodig om je hindernis op te kunnen lossen? Bijvoorbeeld je partner, vrienden, ouder werkgever etc. 3) Wat kan ik zelf al doen en hoe? Bijvoorbeeld afspreken met een werkende moeder in je omgeving om te horen hoe zij dat doet of langsgaan bij een crèche om te ervaren hoe dat is.