

Stappenplan Kiezen

Kiezen doen we elke dag, elk uur. Misschien wel elke minuut of seconde: nemen we cola of iets gezonds. Meestal zijn dat simpele keuzes. Maar hoe kies je nu bij een belangrijk onderwerp? Kiezen voor wel roken of niet, wel alcohol of niet? Daarover gaat dit stappenplan.

1. Bedenk: Wat is precies de keuze?

Een keuze maak je altijd tussen minstens twee mogelijkheden. Belangrijke keuzes kunnen **bijvoorbeeld** zijn: help ik iemand die gepest wordt? Neem ik die eerste sigaret of begin ik er niet aan?

2. Bedenk: Wat zijn de (mogelijke) gevolgen als je voor het ene of het andere kiest?

Als ik ervoor kies iemand die gepest wordt te helpen, dan kan het gevolg zijn dat ik zelf gepest word. Maar ook dat ik iemand uit de ellende help. En bij roken: 'Ik kom er niet meer vanaf of blijf gezond.

3. Bedenk: Wat zijn de eventuele *voordelen* voor de ene keuze, en welke voor de andere(n)?

Bij pesten zijn (mogelijke) voordelen: Ik help iemand, een goed gevoel, men vindt mij stoer en dapper, etc. En bij roken: Ik blijf gezond, scheelt veel geld, etc.

4. Bedenk: Wat zijn de eventuele *nadelen* voor de ene keuze, en welke voor de andere(n)?

De (mogelijke) nadelen bij pesten zijn: Ik word zelf gepest of buitengesloten. Degene die gepest wordt, wordt nog meer gepest. En bij roken: 'Ik word verslaafd, ongezond, ziek, etc.

5. Bedenk: Welke voor- of nadelen zijn *doorslaggevend*?

Wat vind jij belangrijker, het grootste voordeel of het grootste nadeel. Ga ik voor het grootste voordeel: ik heb iemand geholpen. Of ga ik het grootste nadeel uit de weg. Ik wil niet zelf gepest worden.

6. Reflecteer op je keuze.

Je kunt pas op deze keuze reflecteren als je de keuze gemaakt en uitgesproken hebt. Daarna worden de gevolgen duidelijk. Wat ging goed en wat kan beter? Ik heb iemand geholpen, dat ging goed. Maar nu word ik zelf gepest. Dat kan dus beter.