

Tienerprogramma

Actie Waterkracht

Drink water, geef water

Doel

Tieners begrijpen waarom schoon en veilig water levens verandert, en kiezen ervoor mee te doen aan Actie Waterkracht door een week alleen water te drinken of door andere (sponsor) acties op te zetten.

Programma 80-90 minuten

Onderdeel	Titel	Benodigdheden	Tijd
Online (Pag 2)	Teaser + uitnodiging	Smartphone, voorbeeldtekst (zie online)	vooraf
Inloop (Pag 3)	Waterbar + vraag van de avond	Waterkannen, bekers, citroen/munt/komkommer, bordje met vraag	10 min
Spel 1 (Pag 3)	Water halen	2 jerrycans of flessen, 2 bekers, start- en eindlijn (tape)	5 min
Spel 2 (Pag 4)	Zuiver of niet?	Kaarten (EENS / ONEENS), tape, bak/tafel	5 min
Spel XS (Pag 5)	Druppelrace	Rietjes, pingpongballen of wattenbolletjes, tape	5 min
Starter (Pag 5)	Wat kost jouw drinken?	Papier, pennen, rekenvoorbeeld	5 min
Praatje (Pag 6)	Water is leven	Beamer (optioneel), 1 slide of A4'tje met kernpunten	7 min
Verhaal (Pag 6)	1 persoon, 1 verandering	Korte case (Dorcas), foto (optioneel)	6 min
Bijbelmoment (Pag 6)	Levend Water	Bijbels/telefoon, tekst (Johannes 4 of Jesaja 55)	6 min
Reflect (Pag 7)	Mijn keuze: challenge of actie	Actiekaartjes, pennen, QR naar actiepagina	10 min
Chill Out (Pag 7)	Water-only mocktails + gesprek	Waterbar, ingrediënten, vragenkaartjes	20 min

Kernonderdelen (als je moet inkorten): Starter, Praatje, Verhaal, Bijbelmoment, Reflect.



Introductie

Thema

Water is zo normaal voor ons, dat je het pas mist als het er niet is. Voor één op de vier mensen wereldwijd is schoon water geen vanzelfsprekendheid. Actie Waterkracht draait om een simpele keuze met grote impact: drink een week alleen water en geef zo iemand anders toegang tot schoon en veilig water.

Waarom deze avond

Deze clubavond helpt tieners het verschil te voelen tussen 'keuze' en 'noodzaak'. Ze ervaren het in korte spellen, horen een echt verhaal, en maken daarna een concrete stap: door een week alleen water te drinken of door andere (sponsor) acties op te zetten.

Tips voor leiders

- Houd het eerlijk en praktisch: geen schuldgevoel, wel verantwoordelijkheid en hoop.
- Wees gevoelig voor thuissituaties: niet iedereen kan zomaar geld geven. Biedt meerdere manieren om mee te doen.
- Maak het concreet: koppel elk inzicht direct aan een keuze door een week alleen water te drinken of door andere (sponsor) acties op te zetten.
- Plan de follow-up al in: Wie stuurt de link? Wie helpt met actiepagina's? Wanneer deel je een update?

To do

- Lees het programma door en pas het aan jullie groep en ruimte aan.
- Kies de spellen die passen bij je setting. De kernonderdelen staan op de voorpagina.
- Zet de waterbar klaar voordat de tieners binnenkomen.
- Bepaal vooraf jullie call-to-action: individuele actie of een groepsactie? Zie bijlage voor uitleg over de online actie pagina.

Online

Voorbeeldtekst om te sturen (via Whatsapp of andere social media kanalen):

Deze week gaat de clubavond over WATER. Dat is niet zomaar, want wist jij dat één op de vier mensen op deze wereld geen toegang heeft tot schoon water?

Tijdens onze clubavond gaan we het hierover hebben. Kom langs en doe mee met onze challenges, luister naar verhalen van mensen die dagelijks vies water drinken en doe mee aan een toffe actie om meer mensen te helpen aan schoon water!

Tijd: [invullen] | Locatie: [invullen]



Inloop - Waterbar + vraag van de avond (10 min)

Vorbereiding

Zet een eenvoudige waterbar klaar met waterkannen water en smaakmakers (bijvoorbeeld citroen, munt, komkommer). Schrijf op een bordje: 'Wat drink jij het meest in een week?'.

Doel

Tieners landen in de avond en denken al na over hun eigen drinkgewoonten.

Activiteit

- Verwelkom iedereen persoonlijk.
- Laat tieners een beker water pakken (met of zonder smaak).
- Laat ze kort antwoorden op de vraag van de avond. Geen discussie, alleen verzamelen.

Vertel

Vandaag gaat het over water en impact. Aan het einde van de avond kiest iedereen een concrete stap.

Spel 1 - Water halen (5 min)

Vorbereiding

Tape een startlijn en een eindlijn op de grond (ongeveer 6-10 meter uit elkaar). Zet bij de eindlijn per team een lege beker. Bij de startlijn staat per team een jerrycan/fles met water.

Doel

Tieners ervaren dat water halen tijd en moeite kost (en dat je zuinig moet zijn).

Activiteit

- Maak twee teams.
- De eerste speler gaat met een lege beker naar de jerrycan, vult een klein beetje, en gaat terug.
- Giet het water in de teambeker bij de eindlijn. De volgende speler start zodra de beker is geleegd.
- Na 3 minuten stopt het spel. Het team met de meeste water in de teambeker wint.

Vertel

Vraag: Wat maakte dit lastig? Wat gebeurde er als je te veel wilde meenemen? Verdieping:

- Hoeveel liter water denk je dat jij in Nederland op één dag gebruikt? (*douchen, wc, drinken, koken, wassen*) - *gemiddeld 120 liter drinkwater per persoon per dag*
- Hoe lang red jij het met de hoeveelheid water die je net hebt gehaald?
- En als je dit moet delen met een gezin van zo'n vier à vijf personen?
- Welke activiteiten 'verbruiken' bij jou thuis het meeste water?

Leiderstip

Houd het veilig: niet rennen op een gladde vloer. Kies desnoods voor 'snel wandelen'.

Spel 2 - Zuiver of niet? (5 min)

Vorbereiding

Maak tien tot vijftien kaartjes met stellingen. Tape aan de ene kant van de ruimte 'EENS' en aan de andere kant 'ONEENS'.

Doel

Tieners ontdekken dat 'water' niet automatisch 'veilig' betekent.

Activiteit

- Lees stellingen voor en laat iedereen kiezen: ga naar EENS of ONEENS.
- Voorbeeldstellingen:
 - ◊ *Schoon water is een basisrecht, net als onderwijs.*
 - ◊ *Als je moet kiezen: water voor drinken is belangrijker dan water voor hygiëne.*
 - ◊ *In Nederland is schoon water zo normaal, dat we vergeten dat het kostbaar is.*
 - ◊ *Het is oneerlijk dat je levensverwachting kan afhangen van de plek waar je woont.*
 - ◊ *Als jij schoon water hebt, heb je ook verantwoordelijkheid richting mensen zonder.*
 - ◊ *Water besparen in Nederland maakt geen verschil voor mensen in andere landen.*
 - ◊ *Ik heb recht op een lange douche—dat is mijn keuze.*
 - ◊ *Ziek worden door vies water is 'pech' en hoort bij het leven.*
 - ◊ *Sanitatie (wc's/riool) is net zo belangrijk als drinkwater.*
 - ◊ *Een oplossing is simpel: bouw meer waterputten.*
 - ◊ *Schoon water gaat niet alleen over techniek, maar ook over gedrag en hygiëne.*
 - ◊ *Als je één week alleen water drinkt, verandert er echt iets.*
- Vraag steeds een of twee tieners naar de redenen van hun keuze.
- Leg uit: je ziet vervuiling vaak niet, maar je lichaam merkt het wel.

Vertel

Koppel: Schoon water is niet alleen drinken. Het gaat ook om hygiëne en veiligheid.

Leiderscript

Na elke kaart: **Waarom denk je dat?** En stel dan een verdiepvingsvraag:

- Wat maakt dit eerlijk/oneerlijk?
- Waar ligt de verantwoordelijkheid: overheid, kerk, jij?
- Wat is 'recht' versus 'privilege'?
- Wat is 'schoon' eigenlijk: helder, veilig, dichtbij, betaalbaar?

Spel XS- Druppelrace (5 min)

Vorbereiding

Tape een baan op de tafel of vloer. Leg per team een pingpongbal (of wattenbolletje) aan het begin en geef elk team een rietje.

Doel

Korte fun-energie en het geeft een beeld: een klein beetje kan toch bewegen als je samenwerkt.

Activiteit

- Maak teams van drie tot zes personen.
- Op het signaal proberen teams de 'druppel' met alleen blazen naar de finish te krijgen.
- Als de bal van de baan gaat: terug naar start.
- Eerste team dat de finish haalt wint.

Vertel

Zeg: 'Soms voelt een probleem groot, maar beweging begint met kleine stappen.'

Starter - Wat kost jouw drinken? (5 min)

Vorbereiding

Geef iedereen papier en pen. Zet op een flip-over of scherm: '1 persoon toegang tot schoon water = 17,50 euro'.

Doel

Tieners koppelen hun dagelijkse keuzes aan een concreet bedrag en impact.

Activiteit

- Laat iedereen 30 seconden nadenken: wat drink jij in een week (naast water)?
- Laat ze een snelle schatting maken: hoeveel kost dat ongeveer per week?
- Vraag twee tot drie tieners om hun schatting te delen (zonder oordeel).
- Vertel: 'Actie Waterkracht gebruikt 17,50 als richtbedrag. Hiervoor kan 1 persoon schoon water krijgen. Door een week alleen water te drinken, bespaar je ongeveer dat bedrag. Je kunt het doneren of je laten sponsoren om nog meer mensen te helpen aan schoon water.'

Leiderstip

Als bedragen gevoelig liggen: laat tieners in ranges antwoorden (0-5 / 5-10 / 10-20 / 20+).

In de bijlage vind je een invulblad.

Praatje - Water is leven (7 min)

Vorbereiding

Bereid drie kernpunten voor en (optioneel) een verhaal en foto. Houd het kort en helder. In de bijlage vind je twee verhalen die je hiervoor kunt gebruiken.

Doel

Tieners snappen het probleem en wat Dorcas concreet doet.

Activiteit

Vertel de drie kernpunten: (1) veel mensen hebben geen toegang tot schoon water, (2) vies water maakt ziek, (3) water dichtbij geeft tijd en kansen.

Vertel kort wat Dorcas doet: waterpompen/tappunten, hygiënevoorlichting, hygiënematerialen. Leg de brug: 'Daarom bestaat Actie Waterkracht: drink water, geef water.'

Leiderstip

Vermijd shock-beelden. Kies liever een hoopvol beeld: 'van uren lopen naar water om de hoek'.

Verhaal van Mary en Rose

Vorbereiding

Kies een verhaal.

Doel

Het probleem krijgt een gezicht; tieners voelen waarom dit ertoe doet.

Activiteit

- Vertel het verhaal in de ik-vorm of als interview (1 minuut).
- Vraag daarna: Wat verandert er als schoon water dichtbij is?
- Schrijf drie antwoorden op (school, gezondheid, tijd, werk, veiligheid).

Vertel

Sluit af met: Voor ons is het een knop. Voor iemand anders is het een nieuw leven.

Bijbelmoment - Levend Water (6 min)

Vorbereiding

Kies een tekst en print of projecteer hem: Johannes 4: 13-14 (Jezus en de Samaritaanse vrouw) of Jesaja 55: 1.

Doel

Verbind praktische actie met geestelijke betekenis (water voor lichaam en ziel).



Activiteit

- Lees de tekst hardop (door leider of tiener).
- Vragen: (1) Wat wordt hier beloofd? (2) Wat zegt dit over dorst - letterlijk en figuurlijk?
- Maak de brug: We geven water omdat God leven geeft. We helpen praktisch, omdat liefde praktisch is.

Leiderstip

Als je groep minder bijbel-gericht is: maak dit een 'stiltemoment + een korte uitleg' in plaats van een gesprek.

Reflect - Mijn keuze: challenge of actie (10 min)

Vorbereiding

Maak actiekaartjes of een klein formulier met twee opties: (A) Ik doe mee aan Actie Waterkracht, (B) Ik organiseer een (sponsor) actie.

Doel

Iedereen zet een concrete stap en er is directe follow-up mogelijk.

Activiteit

- Geef 1 minuut stilte: Wat ga jij doen? Hoe ziet jouw actie eruit en aan hoeveel mensen geef jij schoon water?
- Laat iedereen een optie aankruisen en (indien mogelijk) naam/nummer invullen.
- Laat ze een buddy kiezen om elkaar te helpen volhouden of actie op te zetten.
- Laat buddy's 30 seconden bidden of een intentie uitspreken voor elkaar.

Vertel

Maak het concreet: Vanavond kiezen we. Morgen zetten we het om in actie.

Chill out - Water-only mocktails + gesprek (20 min)

Vorbereiding

Zet de waterbar klaar als afsluiter. Leg zes gespreksvragen op kaartjes klaar (een vraag per drie à vier tieners).

Doel

Afsluiten met verbinding en een lichte sfeer, zonder de call-to-action te verliezen.

Activiteit

- Laat iedereen een watermocktail maken (water + smaak).
- Verdeel de vragenkaartjes en laat kleine groepjes twee tot drie vragen bespreken.
- Eindig met 1 minuut update: Dit is wat er nu gaat gebeuren (link, datum, opvolging). Tijdens dit moment worden de werkboekjes en polsbandjes uitgedeeld.

Leiderstip

Laat een leider na afloop 5 minuten blijven voor praktische hulp bij het aanmaken van de actiepagina's.



Wat kost jouw drinken per week?

Drankjes	Hoeveelheid per dag	Prijs per stuk	Kosten per dag	Kosten per week
Totaal				

Wist je dat je voor 17,50 euro één persoon toegang tot schoon water geeft? Doe mee aan Actie Waterkracht en geef schoon water aan mensen in nood. Meer informatie en aanmelden: dorcas.nl/waterkracht.





Schoon water is een basisrecht, net als onderwijs.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Als je moet kiezen: water voor drinken is belangrijker dan water voor hygiëne.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



In Nederland is schoon water zo normaal, dat we vergeten dat het kostbaar is.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Het is oneerlijk dat je levensverwachting kan afhangen van waar je woont.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Als jij schoon water hebt, heb je ook verantwoordelijkheid richting mensen zonder.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Water besparen in Nederland maakt geen verschil voor mensen in andere landen.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Ik heb recht op een lange douche - dat is mijn keuze.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Ziek worden door vies water is 'pech' en hoort bij het leven.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Sanitatie (wc's/riool) is net zo belangrijk als drinkwater.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Een oplossing is simpel: bouw meer waterputten.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Schoon water gaat niet alleen over techniek, maar ook over gedrag en hygiëne.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2



Als je één week alleen water drinkt, verandert er echt iets.

☒ Eens ☐ Oneens

Waarom denk je dat?

Bijlage B - Kaartenset spel 2

Schoon water

verandert leven van Rose uit Kenia

De 15-jarige Rose uit Kenia was als klein kind vaak ziek door het drinken van vies water uit de rivier. Dat is nu gelukkig niet meer zo. Dankzij de aanleg van een watertappunt op haar school is Rose veel gezonder én heeft ze meer tijd om te leren.

We hadden geen schoon water op school of in ons huis. Het water dat we haalden kwam uit de rivier, dat was zo'n vier kilometer lopen. Onder schooltijd moesten we dan water halen en dat ging ten koste van onze lessen. Ook was ik erg moe door het lopen met water', vertelt Rose.

Het water uit de rivier was bovendien niet gezond. In de rivier lopen ook dieren, die daar in plassen en poepen. Er zitten allerlei bacteriën in het water waardoor Rose en de andere kinderen vaak ziek werden. 'Door het drinken van het water uit de rivier hadden we vaak buikpijn en last van ziektes zoals diarree en cholera. Een vriend van mij zei laatst nog: we waren eigenlijk elke dag ziek van het water.'

De situatie van Rose verandert als Dorcas een watertappunt aanlegt op haar school. Er is nu altijd water beschikbaar en het is nog schoon ook. Rose: 'Elke dag hebben we fris water om te drinken. Maar niet



'Ik ben gezonder en heb meer tijd voor school'

alleen hiervoor gebruiken we het water, ook om ons eten in te koken, de school schoon te maken en na het toiletbezoek onze handen te wassen. We hebben nu echt veel minder last van ziektes.'

Doordat Rose niet meer elke dag ver hoeft te lopen voor water, heeft ze ook meer tijd om de lessen bij te wonen. Daar is ze erg blij mee, want ze wil later graag advocaat worden. ■

**Actie
Waterkracht**
Geef leven

 **Dorcas**

Mary moest een dag lopen voor vies water

Elke dag stond de 39-jarige Mary uit Zuid-Soedan op met de vraag of er nog genoeg water zou zijn voor haar en haar kinderen. Water dat bovendien zo vies was dat haar kinderen er ziek van werden. Haar zorgen zijn nu gelukkig voorbij. Dankzij de aanleg van een waterput in haar dorp kan Mary elke dag meer dan genoeg schoon water voor haar kinderen halen. Ze hoeft hier bovendien nog maar twee minuten voor te lopen.

Mary (39) woonde tot twee jaar geleden met haar vijf kinderen bij haar familie in huis. Dat was geen gemakkelijke situatie. 'Ze zeiden er niks van, maar je voelde dat ze het niet leuk vonden dat wij er waren', vertelt Mary. Ze vertrok daarom met haar kinderen naar een ander dorp.

Geen water in het dorp

Daar begon de moeilijkste strijd van haar leven: hoe zorgde ze elke dag voor genoeg water voor haar kinderen? 'Er was geen water in het dorp. Ik vertrok 's morgens vroeg naar het dichtstbijzijnde meer om water te halen. Ik kwam dan vaak rond zes uur 's avonds weer thuis en werd dan opgewacht door mijn kinderen, die enorme honger hadden.'

Kinderen ziek

Het water dat Mary haalde kwam uit een meer dat ook werd gebruikt door ezels en koeien. 'Het water was heel vies. De dieren dronken ook van dit water en plasten er zelfs in. Mijn kinderen werden ziek van dit water, ze kregen allerlei problemen met hun buik', legt Mary uit.

Ook was er niet altijd voldoende water. Soms kwam Mary na een lange dag terug met slechts één jerrycan met water.



**'Ik dacht dat het
einde nabij was'**

'Ik gebruikte het water dan alleen voor het koken en om van te drinken. We konden ons soms dagen niet wassen.'

Einde nabij

Het waterprobleem in het dorp was zo groot, dat de inwoners wanhopig werden. 'Ik dacht dat het einde nabij was.' De dorpsbewoners vragen de chieft om hun probleem aan te kaarten bij overheden of hulporganisaties. Zo komt de vraag om schoon water terecht bij Dorcas. Er wordt besloten een waterproject te starten in het dorp van Mary en de omliggende plaatsen.

Twee minuten lopen

Er werd een waterput aangelegd waarmee voldoende en schoon water kan worden opgepompt voor het hele dorp. 'De aanleg van deze waterpomp heeft het leven van mij en mijn kinderen totaal veranderd. Ik hoef maar twee minuten te lopen voor water, water dat bovendien ook nog schoon is', vertelt Mary lachend.

Ze heeft nu elke dag genoeg water om mee te koken en van te drinken, maar ook om zichzelf te wassen en de kleding schoon te maken. 'Ons leven is nu goed.'

**Actie
Waterkracht**

Geef leven

 Dorcas

1

**Wat vond jij het meest
confronterend aan vanavond
- en waarom?**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

2

**Wanneer besepte je dat
water voor jou 'normaal' is?
(Wat maakte dat je dat inzag?)**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

3

**Wat is volgens jou eerlijk:
is schoon water een recht,
of een privilege? Leg uit.**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

4

**Hoeveel water gebruik jij dagelijks?
Stel dat je nog maar toegang hebt
tot 10 liter, wat zou je dan als
eerste laten gaan.**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

5

**Hoeveel tijd ben je nu kwijt
om water te halen? Stel dat je daar
twee tot vier over zou moeten doen,
wat zou dat dan voor jou betekenen?**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

6

**Welke actie past bij jou deze
week: meedoen, sponsoren,
of iemand anders helpen meedoen
- en waarom die?**



Bijlage D - Gesprekskaartjes

**In Nederland gebruikt een
persoon gemiddeld ongeveer
120 liter drinkwater per dag.**

**Hoe lang red jij het met het
opgehaalde water?**

**Hoe lang redt een gezin van vier à vijf
personen het met het opgehaalde water?**

**Welke drie dingen bij jou thuis
gebruiken het meeste water?**



**In Nederland gebruikt een
persoon gemiddeld ongeveer
120 liter drinkwater per dag.**

**Hoe lang red jij het met het
opgehaalde water?**

**Hoe lang redt een gezin van vier à vijf
personen het met het opgehaalde water?**

**Welke drie dingen bij jou thuis
gebruiken het meeste water?**

