



TOOL BOOK

**Bevorderen van gendergelijkheid
en geweldloze relaties onder jonge tieners**

Over The EquiTeens Toolbox

Redactie: Anamarija Sočo en Jules Schaper

Auteurs: Anamarija Sočo, Christina Bodingbauer, Elizabeta Matković, Feđa Mehmedović, Hannah Mars, Jakob Ertl, Jens van Tricht, Larissa Kreuzer, Patrick Engels, Rick Reuther, Stipe Nogalo, Tamara Tokić, Teresa Schweiger en Tin Frančić

Vormgeving: Future Nomads - www.futurenomads.nl -

Contactinformatie

Status M – www.status-m.hr

Emancipator – www.emancipator.nl

Asocijacija XY – www.asocijacijaxy.org

Poika - www.poika.at

Bronnen / websites

www.equiteens.eu

www.menengage.org/regions/europe

www.status-m.hr/equiteens

www.emancipator.nl/equiteens

www.asocijacijaxy.org/projekti

www.poika.at/projekte

Licentie

Creative Commons

EU disclaimer

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud, die het perspectief van de auteurs bevat. De Europese Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik die kunnen worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 - Introductie	6
Hoofdstuk 2 - Leerresultaten	10
Hoofdstuk 3 - Thema's:	18
Lichaam	20
Gender	22
Gezondheid	24
Seksualiteit	26
Relaties	28
Zorg	30
Grenzen	31
Geweld	32
Hoofdstuk 4 - Tips voor facilitators	34
Hoofdstuk 5 - Participatief leren	38
Hoofdstuk 6 - Campagne voeren en mobiliseren	40
Hoofdstuk 7 - Workshops en activiteiten	42
<i>Starters</i>	42
Thermometer	43
De bloeiende boom	44
Hot topic speeddate	46
Weerbericht	47
Het bezoek	48
<i>Energizers</i>	50
Dierenbijeenkomst	51
Moleculen	52
Team	53
Iedereen die	54
Bescherm de ballon	56
Klevende handen	58
Twee waarheden, één leugen	60
Privileges en propjes schieten	62

<i>Ik</i>	64
Ik voel me...	65
Liefde en zelfzorg	68
Reis door het lichaam	70
Personages in de media	72
Wat ik leuk vind aan mezelf	74
Lichaamsexpressie	76
<i>Ik en anderen</i>	78
Een liefdesverhaal	79
Is het liefde?	82
Vormgeven van het lichaam	84
Ondersteunende boodschap	86
Ik ben net als jij	88
Verwantschaps-bingo	90
Uitwisseling en inleving	92
Identiteiten	94
Neem plaats	98
Mijn relaties	100
Communicatie en seksualiteit	102
Eerlijke verdeling van zorg	106
Stille post	108
Mensen en Dingen	110
Consent wandeling	112
Kun je me een foto sturen?	114
Chats en geheimen	117
Wat is geweld?	120
Vier hoeken	122
<i>Ik en de samenleving</i>	124
Waar hoort mijn fantasiedier?	125
Hoe zie ik eruit?	128
Beeldhouwer en standbeeld	130
Woordenrace	132
Wie volg jij?	135
Dierenparlement	136
Macht, privileges en gelijkheid	139
Een kat, een muis en een hek	142
Geweldsspectrum	144
Virtuele maatschappij	146
Bijlagen	148

INTRODUCTIE

In deze Toolbox vind je tal van workshops en activiteiten die handvatten bieden om met jongeren te werken aan thema's die verband houden met het voorkomen van geweld in relaties. We weten dat jongeren ruimte nodig hebben om hun gender- en seksuele identiteit te ontwikkelen en dat ze daarbij verschillende maatschappelijke barrières en vooroordelen tegenkomen.

Het soort veilige en gezonde relaties dat jongeren willen aangaan staat soms in schril contrast met de rolmodellen die zij hebben. In allerlei omgevingen ontbreekt het nog aan educatie over seksualiteit en relaties en in veel gezinnen blijft dit een taboe. Als we deze onderwerpen echter onbesproken laten, blijven jonge mensen alleen achter met hun verlangens, vragen, angsten en hoop. Dat creëert schaamte en angst.

Wanneer we het hebben over relaties, in het bijzonder intieme relaties, moeten we ook de thema's genderrollen en gender-gerelateerd geweld aansnijden.

Onderzoek toont aan dat gendergerelateerd geweld meiden en vrouwen onevenredig treft en een ernstige belemmering vormt voor gendergelijkheid (zie [Wat is gender-gerelateerd geweld? | Europese Commissie](#)). Wij beschouwen een genderbewuste aanpak als essentieel in het werken met jongeren op het gebied van geweldpreventie in relaties. De adolescentie is de tijd waarin identiteiten worden gevormd en jonge mensen hun eerste intieme relaties ervaren.

Door jongeren bewust te maken van schadelijke gendernormen, ontwikkelen ze zelfvertrouwen en krijgen ze het vermogen weloverwogen beslissingen te nemen over wat voor soort relaties ze willen aangaan.

Wij moedigen jongeren aan kritisch te zijn over eventuele druk die zij ondervinden bij het opbouwen van hun identiteit en zelfbeeld, maar ook over relationele normen die niet door gelijkheid en respect worden gedragen. Onze workshops en activiteiten openen en stimuleren gesprekken over de onderwerpen Lichaam, Gender, Gezondheid, Seksualiteit, Relaties, Zorg, Consent en Geweld, waardoor jongeren stereotiepe maatschappelijke opvattingen en ideeën kunnen bevragen en transformeren.

”Wij moedigen jongeren aan kritisch te zijn over eventuele druk die zij ondervinden bij het opbouwen van hun identiteit en zelfbeeld, maar ook over relationele normen die niet door gelijkheid en respect worden gedragen.”

We geloven in de kracht van onderwijs en hebben daarom workshops en activiteiten gecreëerd die in verschillende omgevingen kunnen worden gebruikt, maar die ook dicht bij de realiteit van jongeren staan, hoe divers ze ook zijn, en die actuele problemen en trends weerspiegelen. Wij hebben rekening gehouden met de contexten van vier landen en workshops en activiteiten ontwikkeld die transnationaal en in een veelheid van omgevingen kunnen worden gebruikt.

De Toolbox bevat naast een breed scala aan diverse, verdiepende en interactieve oefeningen, ook openingsactiviteiten en energizers. Bovendien zijn de activiteiten gericht op verschillende leeftijdsgroepen en verschillende groepsgroottes. De workshops vormen de kern van de Toolbox. Deze inleiding en de leerdoelen die we hebben gedefinieerd als leidraad voor alle potentiële gebruikers, dragen bij aan een effectief gebruik van de toolbox.

Wie kan de Toolbox gebruiken?

Onze workshops en activiteiten kunnen worden gebruikt door een verscheidenheid aan begeleiders in formele en niet-formele (buitenschoolse), educatieve- en jeugdwerk-omgevingen. De Toolbox is bedoeld voor elke opvoeder die zich wil bezighouden met het genderspect van de intieme relaties van jongeren en een ruimte wil creëren voor en met jongeren om schadelijke gendernormen en stereotypen te veranderen.

Het is heel belangrijk wie de workshops faciliteert. Daarom hebben we ons geconcentreerd op de competenties van opvoeders voor de preventie van gendergerelateerd geweld via jeugdwerk. Om de workshops uit te kunnen voeren, moet men groepsdynamica kunnen faciliteren, veilige ruimtes kunnen creëren en gevoelige kwesties kunnen bespreken. Aangezien de workshops en activiteiten variëren in lengte en complexiteit, is het mogelijk om met korte en eenvoudige activiteiten te beginnen als men minder ervaren is en zo zijn eigen ervaring en competenties op te bouwen.

“De Toolbox is bedoeld voor elke opvoeder die zich wil bezighouden met het genderspect van de intieme relaties van jongeren en een ruimte wil creëren voor en met jongeren om schadelijke gendernormen en stereotypen te veranderen.”

Wat echter iedere facilitator (leraar, jeugdwerker, maatschappelijk werker, trainer...) minimaal moet kunnen is: weten hoe een gesprek te beginnen met jongeren over gevoelige onderwerpen. Ook moet men vertrouwd zijn met, en kennis hebben van, gendertheorieën, seksuele voorlichting en geweldpreventie.

Wij denken dat onze Toolbox kan dienen als bron voor verdere educatie, niet alleen voor jongeren maar ook voor opvoeders.

We moedigen gebruikers aan om zich verder te scholen over een bepaald onderwerp en open te staan voor een participatieve en zelf-reflectieve benadering van dit werk. De workshops en activiteiten zijn ontwikkeld in nauwe samenwerking met jongeren en ervaren docenten en weerspiegelen deze gezamenlijke aanpak.

Door over de grenzen heen te werken, konden we goede praktijken uit vier landen en verschillende Europese regio's combineren en dit wordt weerspiegeld in de breedte van de workshops en activiteiten. Wij zijn ervan overtuigd dat gebruikers van deze toolbox kunnen kiezen uit een breed scala van activiteiten om stimulerende en transformerende leerervaringen te bieden aan diverse groepen jongeren.

Hoe gebruik ik de Toolbox?

De workshops en activiteiten zijn gegroepeerd in drie hoofdpijlers: Ik, Ik en anderen, Ik en de samenleving. Het algemene onderwerp van de Toolbox is het voorkomen van gendergerelateerd geweld in intieme tienerrelaties. Vanwege de omvang van dit onderwerp en de behoefte aan een meer genuanceerde aanpak hebben we workshops en activiteiten gemaakt voor de volgende subthema's:

1. Lichaam
2. Gender
3. Gezondheid
4. Seksualiteit
5. Relaties
6. Zorg
7. Grenzen
8. Geweld

We raden alle gebruikers ten eerste aan, voordat ze workshops faciliteren, alle onderdelen van de Toolbox te lezen en vertrouwd te raken met de onderwerpen en leerresultaten. Zo krijg je een beter inzicht in onze aanpak van genderbewust onderwijs en geweldpreventie en kun je de workshops gemakkelijker volgen. Het deel van de Toolbox dat dieper op elk onderwerp ingaat, verwijst je naar gerelateerde workshops en activiteiten en bied je extra bronnen en leesmateriaal.

Hoofdstuk 2

LEER RESULTATEN

In deze paragraaf worden de leerdoelen voor de drie hoofdpijlers van de Toolbox (Ik, Ik en anderen, en Ik en de samenleving) geschetst. Per categorie noemen we drie dimensies van leerresultaten.

Cognitieve uitkomsten verwijzen naar de kennis, dat wil zeggen wat deelnemers zullen leren na deelname aan EquiTeens-activiteiten. Affectieve uitkomsten hebben betrekking op de houding die deelnemers moeten laten zien na deelname aan de workshops, terwijl de vaardigheids-uitkomsten aangeven welke vaardigheden de deelnemers onder de knie moeten hebben, in de context van elke categorie, na deelname aan de educatieve activiteiten van de Toolkit.

De resultaten zijn gedefinieerd in de veronderstelling dat de deelnemers aan alle workshops op een van de drie gebieden deelnemen en dat de workshops worden gefaciliteerd door vaardige docenten die beschikken over competenties die relevant zijn voor de gebieden die door de workshops worden bestreken.



Cognitieve resultaten

- Deelnemers kennen het verschil tussen de termen sekse en gender.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de invloed van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op hun lichaamsbeeld en -acceptatie.
- De deelnemers kunnen de verschillende elementen en facetten opnoemen die samen iemands identiteit vormen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de negatieve en positieve effecten van sociale netwerken op iemands gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van zelfdestructief gedrag.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de negatieve invloed van gendernormen op het uiten van emoties en kunnen beschrijven hoe ze hun emoties in bepaalde omstandigheden op de juiste manier kunnen uiten.
- Deelnemers kunnen de kwaliteiten opsommen van hun identiteit.
- Deelnemers zien ondersteuning als een belangrijk onderdeel van interpersoonlijke relaties.
- Deelnemers kunnen voorbeelden delen van hoe mannen, vrouwen en relaties in de media worden geportretteerd.
- Deelnemers kunnen de invloed van de media op persoonlijke waarden, attitudes en gedrag met betrekking tot seksualiteit en gender beschrijven.

Affectieve (emotionele) resultaten

- Deelnemers steunen de uiting van individualiteit met betrekking tot het uiterlijk.
- Deelnemers herzien hun opvattingen over het maatschappelijke ideaalbeeld van fysiek voorkomen.
- Deelnemers accepteren verschillen in identiteit.
- Deelnemers zijn zich ervan bewust dat sociale netwerken een significant negatief effect kunnen hebben op hun gezondheid, houding en gedrag.
- Deelnemers accepteren hun eigenheid in het uiten van hun emoties en tonen zich bereid met genade naar zichzelf te kijken.
- Deelnemers erkennen dat hun eigen emoties en die van anderen op een verschillende manier tot uiting kunnen komen.
- Deelnemers accepteren zichzelf en hun persoonlijkheden.
- Deelnemers waarderen en accepteren gezonde relaties als een belangrijk aspect van individuele ontwikkeling.
- Deelnemers onderkennen de macht van de media bij het beïnvloeden van waarden, attitudes en gedrag met betrekking tot seksualiteit en gender.

Vaardigheidsresultaten

- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de schadelijke effecten van genderstereotypen op de houding en het gedrag van jongeren als het gaat om hun uiterlijk.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van hoe misverstanden en niet-aanvaarding van individualiteit de basis kunnen zijn voor stigma en discriminatie.
- Deelnemers oefenen interpersoonlijke communicatie en technieken voor spreken in het openbaar terwijl ze deelnemen aan specifieke activiteiten.
- Deelnemers kunnen zich inzetten voor de versterking van de bewustwording van leeftijdgenoten, zodat zij gemakkelijker kunnen omgaan met de risico's en schadelijke effecten van sociale netwerken.
- Deelnemers onderzoeken hoe zelf-destructief gedrag kan wijzen op specifieke psychische problemen en tot gedragsproblemen kan leiden.
- Deelnemers herkennen de verschillende emoties (bijv. boosheid, angst, euforie, etc.) van hun leeftijdgenoten en passen hun communicatie aan om conflicten te voorkomen.
- Deelnemers zijn in staat om vriendschap en liefde uit te drukken op een manier die iemand een goed gevoel over zichzelf geeft.
- Deelnemers bevragen hoe mannen en vrouwen in de media worden geportretteerd.

Ik en anderen

Cognitieve resultaten

- Deelnemers kunnen de termen genderstereotypen en genderongelijkheid definiëren.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van verschillende identiteiten van hun leeftijdsgenoten.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van hoe verschillen tussen jongeren belangrijk kunnen zijn voor hen en hun leeftijdsgenoten.
- Deelnemers kunnen de verschillende relaties in hun leven herkennen.
- Deelnemers kunnen de waarden opnoemen die zij in zichzelf waarderen en nastreven in hechte relaties.
- Deelnemers kunnen onderscheid maken tussen liefde en soortgelijke emoties.
- Deelnemers kunnen nadenken over wat liefde, ontoerekeningsvatbaarheid en jaloezie zijn en het verschil daartussen.
- Deelnemers kunnen de kenmerken van gezonde en ongezonde romantische relaties opsommen.
- Deelnemers kunnen de kenmerken van gezonde en ongezonde vriendschappen opsommen.
- Deelnemers kunnen aangeven waarom zij communicatievaardigheden gebruiken om de relaties met andere mensen te verbeteren.
- Deelnemers kunnen het belang van communicatie voor het opbouwen van gezonde relaties uitleggen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van het verband tussen een gebrek aan communicatie en ongezonde relaties.
- Deelnemers begrijpen het belang van communicatie voor de totstandbrenging van goede interpersoonlijke relaties.
- Deelnemers weten hoe ze geweld moeten beschrijven en weten dat alle geweld gevolgen heeft.
- Deelnemers kunnen verschillende voorbeelden van geweld noemen.
- Deelnemers zijn in staat om seksueel geweld te definiëren en voorbeelden te geven van stereotiepe houdingen en vooroordelen die het aanmoedigen.
- Deelnemers kunnen debatteren over de positie van het slachtoffer, de dader en de getuige van geweld.
- Deelnemers kunnen verschillende vormen van groepsdruk benoemen.

- Deelnemers kunnen de risico's van seksueel gedrag beschrijven en strategieën bepalen om individuele risico's te beperken of weg te nemen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van hoe gaming schadelijk kan zijn.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van ongezonde relaties in de wereld van online videogames.
- Deelnemers kunnen beschrijven hoe waarden binnen de gemeenschap van invloed zijn op genderrollen en de gelijkheid van mannen en vrouwen.
- Deelnemers bespreken wat het betekent om te vragen naar 'consent' (instemming bij b.v. intimiteiten), dit te erkennen en wat het betekent daar al dan niet naar te handelen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden van seksuele intimidatie, pesten (inclusief cyberpesten) en geweld beschrijven en herkennen.
- Deelnemers kunnen de gevolgen onderzoeken van stigmatisering en discriminatie (bv. op basis van sekse, gender, seksualiteit, huidskleur, religie) op de gezondheid.
- Deelnemers kunnen consent (toestemming) definiëren en de implicaties ervan voor seksuele besluitvorming uitleggen (kennis).
- Deelnemers kunnen kenmerken van gezond gezinsfunctioneren benoemen.



Affectieve (emotionele) resultaten

- Deelnemers erkennen dat er verschillende soorten verbanden zijn tussen mensen en dat er gezonde en ongezonde relaties zijn.
- Deelnemers erkennen dat verschillen tussen jongeren normaal en een verrijkend aspect van het leven zijn, en geen factor voor discriminatie en stigmatisering.
- Deelnemers erkennen dat er gezonde en ongezonde romantische relaties zijn.
- Deelnemers accepteren dat jaloezie een ongezond aspect is van romantische relaties.
- Deelnemers zijn van mening dat communicatie een belangrijke factor is bij het onderhouden en opbouwen van gezonde relaties.
- Deelnemers erkennen dat communicatie een belangrijke voorwaarde is voor het opbouwen van rechtvaardige, gelijkwaardige relaties.
- Deelnemers herzien hun houding ten aanzien van het belang van communicatie bij het opbouwen van relaties.
- Deelnemers herzien hun houding ten opzichte van ongezonde relaties en erkennen dat dergelijke relaties destructief kunnen zijn.
- Deelnemers hechten waarde aan geweldloze communicatie als een belangrijke aanpak bij het opbouwen van gezonde relaties.

- Deelnemers geven blijk van een houding die getuigt van nultolerantie ten aanzien van geweld in relaties.
- Deelnemers accepteren dat alle vormen van geweld verkeerd zijn.
- Deelnemers erkennen dat alle vormen van geweld een schending van de mensenrechten zijn.
- Deelnemers geven blijk van overtuigingen over individuele en sociale verantwoordelijkheid voor de preventie van geweld door een geweldloze en gendergelijkwaardige houding en opvattingen.
- Deelnemers erkennen dat leeftijdgenoten en negatieve groepsdruk schadelijk kunnen zijn voor henzelf en voor hun medeleerlingen.
- Deelnemers geven blijk van gendergelijkwaardige houdingen in interpersoonlijke relaties.
- Deelnemers erkennen dat overmatig spelen van videospelletjes schadelijk kan zijn.
- Deelnemers erkennen dat er gezonde en ongezonde verhoudingen in de online wereld van videospelletjes zijn.

- Deelnemers erkennen dat individuen, leeftijdgenoten, families en gemeenschappen verschillende waarden, overtuigingen en attitudes kunnen hebben.
- Deelnemers erkennen het belang van het geven en waarnemen van (seksuele) consent/toestemming (houding).
- Deelnemers erkennen het belang van het zoeken van hulp als ze met seksuele intimidatie, pesten of geweld te maken krijgen.
- Deelnemers laten zien hoe zij doeltreffend kunnen reageren op geweld of hulp kunnen zoeken wanneer zij geweld ervaren of daarvan getuige zijn.
- Deelnemers erkennen dat iedereen de verantwoordelijkheid heeft om het op te nemen voor mensen die worden gestigmatiseerd of gediscrimineerd.
- Deelnemers verantwoorden waarom gezonde familierelaties belangrijk zijn voor een gezond gezinsleven.



Vaardigheidsresultaten

- Deelnemers pleiten voor meer gendergelijkheid.
- Deelnemers kunnen de mogelijke gevolgen aangeven van giftige intieme relaties.
- Deelnemers waarderen de positieve resultaten van communicatie bij het uiten van hun gevoelens en het begrijpen van de gevoelens van de gesprekspartner.
- Deelnemers gebruiken actief luisteren tijdens gesprekken en discussies met leeftijdsgenoten.
- Deelnemers geven voorbeelden van hoe gezonde en ongezonde relaties kunnen worden herkend en hoe ongezonde relaties hun leven kunnen beïnvloeden.
- Deelnemers geven blijk van communicatieve vaardigheden en werken samen met leeftijdsgenoten bij de uitvoering van workshops.
- Deelnemers tonen empathie voor slachtoffers van geweld en zijn bereid om geweldloze communicatie te gebruiken bij het oplossen van conflicten.
- Deelnemers passen kritische denkvaardigheden toe tijdens discussies en activiteiten over geweld en conflictoplossing, voordat ze conclusies trekken en beslissingen nemen.
- Deelnemers geven aan hoe hulp kan worden gezocht in gevallen van blootstelling aan geweld.
- Deelnemers kunnen manieren aandragen om negatieve groepsdruk tegen te gaan.
- Deelnemers hebben weet van manieren om het spelen van videospelletjes onder controle te houden.
- Deelnemers stellen vragen over sociale en culturele normen, waarden en overtuigingen binnen de gemeenschap die van invloed zijn op gedrag en besluitvorming.
- Deelnemers kunnen hun grenzen aangeven en aangeven wat ze wel of juist niet willen met betrekking tot seksueel gedrag.
- Deelnemers oefenen met het zich uitspreken voor inclusie, non-discriminatie en respect voor diversiteit.
- Deelnemers beoordelen hun eigen bijdrage aan een gezond gezinsfunctioneren.

Ik en de samenleving



Cognitieve resultaten

- Deelnemers kunnen gender definiëren en het verschil tussen gender en sekse uitleggen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden aanwijzen van de wijze waarop sociale en culturele normen en religieuze overtuigingen van invloed kunnen zijn op de rolverdeling tussen mannen en vrouwen.
- Deelnemers kunnen vaststellen hoe gendernormen vorm geven aan identiteit, gewoonten en gedrag.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de negatieve invloed van gendernormen op besluitvorming en hun beperkende invloed op persoonlijke keuzes.
- Deelnemers kunnen manieren identificeren waarop genderongelijkheid en machtsverschillen van invloed zijn op seksueel gedrag en het risico van seksuele dwang, misbruik en andere vormen van gendergerelateerd geweld.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de voorrechten en macht die bepaalde groepen in de samenleving hebben in vergelijking met gemarginaliseerde groepen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van verschillende manieren om sociale netwerken te gebruiken in interactie met anderen.
- De deelnemers kunnen de invloed van ongelijkheid en strikte sociale normen op het leven en de kansen van mensen beschrijven.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de schadelijke invloed van de media op hun zelfbeeld.
- Deelnemers kunnen gendergerelateerd geweld omschrijven en erkennen, dat onze ideeën over gender en genderstereotypen van invloed kunnen zijn op hoe we andere mensen behandelen, en dat dit kan leiden tot discriminatie en geweld.



Affectieve (emotionele) resultaten

- Deelnemers herzien hun oordeel over genderrollen en veranderen hun gedrag in overeenstemming met nieuwe informatie en bewijsmateriaal.
- Deelnemers erkennen dat veel factoren van invloed zijn op genderrollen.
- Deelnemers erkennen de gevolgen van het letterlijk naleven van rigide gendernormen.
- Deelnemers tonen empathie voor gemarginaliseerde groepen.
- Deelnemers accepteren dat er informatie is die niet via sociale netwerken met anderen mag worden gedeeld.
- Deelnemers tonen zich bereid te streven naar meer sociale gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.
- Deelnemers erkennen dat de media een negatieve en positieve invloed kunnen hebben op houdingen, gedrag en zelfbeeld.
- Deelnemers erkennen dat alle vormen van gendergerelateerd geweld verkeerd zijn.
- Deelnemers waarderen het belang van inclusie, non-discriminatie en diversiteit.
- Deelnemers erkennen dat genderrollen en -verwachtingen kunnen worden veranderd (houding).



Vaardigheidsresultaten

- Deelnemers kunnen de invloeden van mannelijkheids- en vrouwelijkheidsidealen op de ontwikkeling van identiteit, gedrag en attitudes beoordelen en beschrijven.
- Deelnemers onderzoeken hoe individuele rigide gendernormen leiden tot specifieke gedragsproblemen.
- Deelnemers pleiten voor meer gendergelijkheid en genderrechtvaardigheid.
- Deelnemers reflecteren op sociale, culturele en religieuze overtuigingen die van invloed zijn op hun eigen kijk op genderrollen.
- Deelnemers geven voorbeelden van de gevolgen van het delen van verschillende informatie en contextualiseren deze kwestie in hun eigen leven.
- Deelnemers demonstreren het vermogen tot kritisch denken tijdens besluitvormingsprocessen en tonen empathie voor verschillende groepen in de samenleving.
- Deelnemers pleiten voor meer verantwoordelijkheid van de media bij het plaatsen van inhoud die jongeren kan schaden en hun acceptatie van zichzelf en hun lichaam.
- Deelnemers kunnen aangeven hoe ze een vertrouwde volwassene zouden benaderen om mee te praten als zij of iemand die ze kennen gendergerelateerd geweld ervaart, ook als dit gaat om geweld op of rond school.
- Deelnemers oefenen dagelijks gedrag dat resulteert in positievere genderrollen thuis, op school en in de gemeenschap

THEMA'S

Het hoofdthema is het bevorderen van gendergelijkheid en de preventie van gendergerelateerd geweld binnen relaties onder jonge tieners. Deze Toolbox bevat diverse subthema's vanwege de complexiteit, de raakvlakken en overlap met de volgende thema's.

Lichaam

Ontwikkeling van het menselijk lichaam

De eerste twintig jaar van het leven worden gedomineerd door de groei en ontwikkeling van het menselijk lichaam: fysiek, motorisch, cognitief, seksueel, sociaal en emotioneel. Hoewel ontwikkeling een rol speelt gedurende ons hele leven, zijn de aard van de ontwikkelingsprocessen, alsmede de expressiviteit en de snelheid, tijdens de kindertijd en de adolescentie onvergelykbaar met die in het latere leven.

In de leeftijd tussen 10 en 18 jaar beginnen de secundaire seksuele kenmerken (meer) zichtbaar te worden, de adolescent wordt volwassen en kan zich voortplanten. De puberteit begint rond tussen de 9 en 13 jaar met een groot aantal fysieke veranderingen. Fysieke ontwikkeling op deze leeftijd wordt beïnvloed door het begin van de productie van de hormonen oestrogeen, progesteron en testosteron. Onder invloed van testosteron ontwikkelt zich geleidelijk schaamhaar (zowel bij jongens als bij meiden) en treedt enige versnelling in de lengtegroei op.

Er zijn ook veel veranderingen in de hersenen die het psychologisch functioneren beïnvloeden. Zo is het gebied in de hersenen dat belangrijk is voor controle, richting en rationele overwegingen nog in ontwikkeling.

Seksuele gevoelens en gevoelens van aantrekking naar anderen nemen in deze fase toe en adolescenten worden zich meer bewust van de meningen van anderen en vergelijken zichzelf ook met anderen of met het ideale beeld van zichzelf. Als gevolg hiervan voelen tieners zich vaak onzeker over hun lichaam en fysieke uiterlijk. Zij vragen zich af (mede door vergelijking met door media en reclame gepropageerde geïdealiseerde beelden) of hun lichamen normaal en aantrekkelijk zijn. Veranderingen in hormoonspiegels veroorzaken wisselende gevoelens en wisselende stemmingen: ze kunnen het ene moment boos of verdrietig zijn en het volgende moment gelukkig en opgetogen.

Bij de ontwikkeling van genderidentiteit vinden tegengestelde processen plaats in deze levensfase. Enerzijds worden jongeren flexibeler in hun denken. Ze zijn bijvoorbeeld cognitief in staat om te begrijpen dat een jongen zich 'meisjesachtig' kan gedragen en toch een jongen kan zijn. Anderzijds neemt de maatschappelijke druk op gender-conform gedrag toe. In deze fase worden gender-normen ook steeds vaker toegepast op intieme relaties: er zijn duidelijke verwachtingen over hoe meiden en jongens zich 'horen' te gedragen, ook seksueel. Deze ongeschreven regels belemmeren zowel jongens als meiden in het maken van vrije keuzes en kunnen de volledige ontplooiing van hun menselijk potentieel in de weg staan.

Sekse

Sekse gaat over een combinatie van chromosomen, hormonen en biologische kenmerken. Het zijn de fysieke kenmerken op basis waarvan het geboortegeslacht van een persoon bij de geboorte wordt geclassificeerd. Niet iedereen wordt geboren met een lichaam dat eenduidig als mannelijk of vrouwelijk kan worden geclassificeerd: dit wordt intersekse genoemd.

Intersekse

Intersekse verwijst naar een persoon die is geboren met zowel mannelijke als vrouwelijke lichamelijke kenmerken. Iemand heeft bijvoorbeeld een onvolgroeide penis en een vaginale ingang of baarmoeder, of iemand is geboren met een vulva en een grote clitoris die lijkt op een penis. Maar er is veel meer diversiteit en variatie. Andere mensen met een intersekse conditie hebben een variatie of een mix van vrouwelijke en mannelijke hormonen, chromosomen of genen. Bijvoorbeeld niet eenduidig XX of XY chromosomen, maar XXY of een andere variatie.

Schoonheidsidealen

In Westerse samenlevingen wordt het vrouwelijke schoonheidsideaal belichaamd door jonge vrouwen met een slank figuur, rondingen, lange benen, grote ogen, volle lippen en een egale huid. Het schoonheidsideaal voor mannen, aan de andere kant, wordt gekenmerkt door een gezicht met een uitgesproken kaaklijn, een lichaam dat slank en gespierd is (six-pack) en breed gebouwd, met een V-vormig torso. Deze schoonheidsidealen zijn onrealistisch, vrijwel onbereikbaar voor de meeste mensen, hebben invloed op het zelfbeeld van onder andere jongeren, en worden verspreid en onderhouden door (sociale) media, reclame en populaire cultuur en zijn onderhevig aan globalisering. Binnen een cultuur kunnen er verschillende, soms tegenstrijdige, schoonheidsidealen zijn.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Men and Women: No Big Difference](#)

[Testosteron Rex](#)

[Mythe: hersens van jongens blijven achter](#)

[When Strangers Get Real About Body Image](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'lichaam':

Gender

Gender: een sociale constructie

Wist je dat roze vroeger werd beschouwd als een sterke en dominante kleur voor jongens? En dat blauw werd gezien als een zachte en passieve kleur voor meiden? Dat voetbal in veel landen een meidensport is? En dat theater en ballet vroeger alleen voor jongens waren? Ook waren in het verleden alle leraren mannen, terwijl binnen het onderwijs vandaag de dag veel vrouwen als leraar werken. Wat typisch "mannelijk" of "vrouwelijk" is, verandert in de loop van de tijd. Het is niet in steen gehouwen en het kan anders zijn in andere landen, regio's, culturen, contexten en tijden.

Gender is de manier waarop culturele en sociale betekenis wordt gegeven aan sekse. Het is een set van normen, waarden, opvattingen, gedragingen en praktijken die we definiëren als mannelijk of vrouwelijk. De samenleving heeft verschillende gender-specifieke verwachtingen van hoe jongens en meiden zouden moeten zijn, wat zij zouden moeten willen, doen of laten zien, gebaseerd op het geslacht dat hun bij de geboorte is toegewezen. Deze gender-specifieke verwachtingen zijn diep geworteld in onze samenleving en worden grotendeels geïnternaliseerd. Van jongs af aan worden mensen gendernormen aangeleerd, waardoor ze als natuurlijk, universeel en onveranderlijk worden ervaren.

Stereotypen worden overgedragen door het proces van socialisatie. Als gevolg hiervan internaliseren kinderen wat van hen verwacht wordt door de samenleving. In dit proces spelen ouders, leerkrachten, vrienden, burens, media persoonlijkheden en personages in boeken een cruciale rol als rolmodel of boodschapper, door enerzijds een bepaald gedrag als normaal te presenteren en anderzijds bepaalde ideeën (impliciet of expliciet) af te wijzen.

Genderstereotypen

Ideeën over hoe mannen en vrouwen zich moeten gedragen zijn vaak gebaseerd op stereotypen. Zij omvatten opvattingen dat mannen werken en vrouwen zorgen, of dat mannen natuurlijke leiders zijn, ambitieus, assertief, atletisch en dominant, en dat vrouwen aanhankelijk, naïef, vrolijk, gezellig, meelevend, gevoelig, vriendelijk en loyaal zijn. Sommige ideeën of boodschappen die worden overgebracht, zijn echter genuanceerder dan andere. Stereotypen verschillen van normen omdat ze de wereld op een clichématige en zeer zwart-wit manier presenteren, met weinig ruimte voor alle tinten grijs. In de stereotiepe beeldtaal is er dus maar één soort 'goede vrouw' en één soort 'echte man'.

Gendernormen

Iedereen heeft een gender en wordt gevormd door maatschappelijke normen. Kortom, kinderen geboren als meiden worden geacht lang haar te hebben, rokken te dragen, zorgzaam, vriendelijk en empathisch te zijn, voor het huishouden te zorgen en verliefd te worden op jongens. De maatschappij verwacht dat kinderen geboren als jongens kort haar hebben, geen rokken en jurken dragen, maar een broek, stoer zijn, sterk, de kostwinner, niet huilen of kwetsbaarheid tonen en verliefd worden op meiden. Er zijn ook verwachtingen rond studie, sport, hobby 's en werk die worden bestempeld als mannelijk en vrouwelijk.

Die overtuigingen, ideeën en verwachtingen zijn de sociale regels waaraan mensen moeten voldoen om sociale erkenning te krijgen en niet te worden uitgesloten.

Genderidentiteiten

Genderidentiteit is hoe je jezelf identificeert. Niet elk kind voelt zich als een jongen of een meisje, en niet elke volwassene voelt zich als een man of een vrouw. Genderidentiteit beschrijft het gevoel dat iemand heeft over zijn eigen lichaam gerelateerd aan zijn identiteit. Maar de genderidentiteit is ook afhankelijk van tijd, ruimte en context. Gender is daarom 'fluïde' omdat gevoelens en percepties van identiteit niet voortdurend hetzelfde zijn. Je kunt je bijvoorbeeld de ene dag mannelijker en de andere dag vrouwelijker voelen.

Mensen gaan er vaak van uit dat kinderen met een penis jongens zijn en kinderen met een vagina meiden. Dat klopt ook vaak. In dat geval komt het biologische geslacht overeen met hun genderidentiteit. Die mensen zijn cisgender. Soms komen mensen er later achter dat hun biologische geslacht niet overeenkomt met hun genderidentiteit. Er bestaan wel meer dan vijftig genderidentiteiten.

Genderexpressie

Hoe iemand zijn genderidentiteit uitdrukt, wordt genderexpressie genoemd. Dit heeft bijvoorbeeld te maken met hoe iemand zich kleedt of hoe iemand zich gedraagt. Dat kan 'typisch meisje' of 'typisch jongen' zijn, maar er zijn allerlei variaties mogelijk. Iemand bepaalt zelf wat bij hun identiteit past.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Introduction: Gender Stereotypes & Bias](#)

[Gender Equality Explained by Children](#)

[Gendercompensatie op School](#)

[Boys and Girls on Stereotypes](#)

[Gendered Marketing](#)

[Girl Toys versus Boy Toys: The Experiment](#)

[A Class Turned Around Kids' Assumptions](#)

[No More Boys and Girls](#)

[Gender Stereotypes and Education](#)

[The Man Box](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'gender':

Gezondheid

Gevolgen van strikte gendernormen

Genderstereotypen en strikte gendernormen hebben een grote invloed op hoe we onszelf, anderen en de wereld zien, en beïnvloeden dus ook ons gedrag. Ze sluiten niet alleen mensen uit, maar belemmeren ook diversiteit en gelijkheid in de samenleving en kunnen schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid van (jonge) mensen.

Gender en gezondheid

De gezondheid van een persoon wordt beïnvloed door erfelijke kenmerken, maar ook door levensstijl, gedrag en de omgeving waarin een persoon leeft. Gender speelt daarom een belangrijke rol in alle facetten van iemands gezondheid en welzijn, het is vaak een bepalende factor voor levensstijl, gedrag en voor hoe de samenleving iemand ziet en behandelt. Een persoon met een andere genderidentiteit of -expressie dan de heersende sociale norm (heteronormativiteit) heeft bijvoorbeeld meer kans op discriminatie, uitsluiting en vormen van geweld. Dat heeft invloed op de fysieke en mentale gezondheid van een persoon.

Impact van mannelijkheidsnormen

Verschillende studies over gender en gezondheid tonen aan dat gendernormen restrictief en schadelijk zijn, zowel voor het individu en het milieu als voor de samenleving als geheel. In 2018 verklaarde de American Psychological Association (APA) dat jongens en mannen die gesocialiseerd zijn om zich te conformeren aan traditionele mannelijkheidsnormen - gekenmerkt door emotieonderdrukking, concurrentievermogen, dominantie en agressie - beperkt zijn in hun psychologische ontwikkeling.

Het beperkt hun gedrag, leidt tot een overbelasting en conflict over hun genderrol, en heeft een negatieve invloed op hun geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Er zijn specifieke gezondheidsrisico's voor mannen: zij sterven eerder dan vrouwen en hebben een grotere kans op hart- en vaatziekten, deels als gevolg van hun levensstijl en riskanter gedrag, zoals roken, roekeloos rijden, seksueel risicogedrag en gevaarlijke sporten. Mannen zoeken ook vaker geen hulp omdat ze denken dat ze daardoor zwak overkomen, ze zijn eenzamer naarmate ze ouder worden, en zoeken vaker afleiding in middelenmisbruik.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[APA: Working with boys and young men](#)

[Closing the Gender Health Gap](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'gezondheid':

Seksualiteit

Seksuele ontwikkeling

Seksuele ontwikkeling begint lang voordat het kind de puberteit ingaat. De eerste kus en het vrijen worden voorafgegaan door een hele ontdekkingsreis, die begint bij de geboorte.

- **Baby 's (0-18 maanden)** ontwikkelen een hechte emotionele band met hun ouders en andere verzorgers. Deze vertrouwensband, bekend als gehechtheid, vormt de basis voor een gezonde emotionele, fysieke en seksuele ontwikkeling. Vanuit deze veilige omgeving verkennen ze langzaam hun lichaam en de wereld om hen heen.
- **Peuters (18 maanden tot 3 jaar)** zijn nieuwsgierig naar hun lichaam en dat van anderen. Ze ontdekken het verschil tussen jongens en meisjes en proberen graag 'vieze' woorden uit.
- **Kleuters (3 tot 6 jaar)** worden zich bewust van hun geslacht (sekse) en sociale regels (gender). Ze zijn geïnteresseerd in het verhaal over reproductie en doen ervaring op met de eerste hechte vriendschappen.
- Vanaf de basisschoolleeftijd tonen **schoolkinderen (6 tot 11 jaar)** minder open interesse in seksualiteit. Ze richten hun aandacht vooral op vrienden en de media.

- Het lichaam van **jonge tieners (11 tot 14 jaar)** groeit en verandert snel. Ook in de hersenen van een adolescent vinden belangrijke ontwikkelingen plaats die het gedrag beïnvloeden.

- **Oudere tieners (15 tot 19 jaar)** worden zelfbewuster. Ze kennen hechte en persoonlijke vriendschappen. Ze gaan hun eerste "vaste" relaties aan en hebben hun eerste intieme seksuele ervaringen.

Intimiteit en seksualiteit

Intimiteit en seksualiteit worden vaak samen genoemd, maar intimiteit is iets anders dan seksualiteit. Seksualiteit gaat over je seksuele gevoelens, wensen en verlangens. Intimiteit wordt vaak omschreven als een gevoel van verbondenheid, veiligheid, de ruimte hebben om al je diepste gedachten en gevoelens met iemand anders te delen. In een liefdesrelatie zijn seksualiteit en intimiteit belangrijke ingrediënten en zijn ze vaak met elkaar verbonden. Maar in een vriendschap is intimiteit ook een belangrijk punt. Een goed gesprek voeren waarbij je jezelf kwetsbaar opstelt, is een vorm van intimiteit die je ook in een vriendschap kunt ervaren.

Seksuele oriëntatie

Seksuele oriëntatie bestaat uit de romantische en seksuele aantrekkingskracht die een persoon ervaart. De bekendste seksuele oriëntaties zijn heteroseksualiteit, homoseksualiteit, biseksualiteit en asexualiteit. Er zijn verschillende dimensies van seksuele geaardheid. Dit gaat over:

- **Aantrekkingskracht:** tot welke mensen voelt iemand zich aangetrokken? Voelt iemand zich aangetrokken tot mannen, vrouwen of meerdere genders?
- **Seksueel gedrag:** met welke mensen heeft iemand seks? Heeft iemand seks met mannen, vrouwen, beiden, of anders?
- **Zelf-benoeming:** hoe beschrijft iemand zichzelf? Als heteroseksueel, homo, lesbisch, biseksueel of iets anders?

Aantrekkingskracht, seksueel gedrag en hoe iemand zichzelf omschrijft, hoeven bij dezelfde persoon niet overeen te komen. Iemand kan zichzelf bijvoorbeeld beschrijven als heteroseksueel, maar kan zich ook romantisch of seksueel aangetrokken voelen tot hetzelfde geslacht. Als het gaat om seksuele geaardheid en zijn dimensies, is er ook veel diversiteit.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Sexual Orientation: A Spectrum of Attraction](#)

[Sexual Health Care](#)

[Is it OK for guys...?](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'seksualiteit':

Relaties

Liefde, seks en vertrouwen

Relaties bestaan niet alleen in de liefde. Als mensen gaan we in ons leven verschillende soorten relaties aan, niet alleen met een partner, maar ook met ouders, vrienden, leraren, coaches, werkgevers, artsen, kinderen, enzovoort.

Elke relatie is anders als het gaat om liefde, seks en vertrouwen. Dat je vandaag de voorkeur geeft aan een vaste relatie, wil niet zeggen dat het voor altijd moet zijn. Naarmate een relatie zich in de loop van de tijd ontwikkelt, verandert je leven rond de relatie en verander je ook naarmate je ouder wordt. Al deze veranderingen kunnen je kijk op een relatie beïnvloeden. Veel mensen geloven dat er maar één manier is om een relatie te onderhouden. Voor veel van deze mensen werkt het prima, maar voor velen niet. Verschillende soorten relaties werken beter voor verschillende mensen omdat we allemaal verschillende wensen en behoeften hebben. Al deze relaties gaan niet over goed of fout; het gaat erom of het voor jou werkt of niet.

Verschillende vormen van relaties

Wanneer we het over relaties hebben, zijn twee kenmerken belangrijk: wie is betrokken bij de relatie en wat kenmerkt de relatie.

- **Ouder-kind relatie:** in een ideaal geval is de ouder-kind relatie uniek omdat het levenslang en onbreekbaar is met onvoorwaardelijke loyaliteit.
- **Vriendschap:** vriendschap is een hechte (over het algemeen niet-seksuele) relatie tussen twee of meer mensen waarbij gender geen probleem is. Vrienden helpen en accepteren elkaar en zijn er voor elkaar.
- **Monogame relatie:** een monogame relatie is de norm en het startpunt in veel culturen; je hebt een relatie met één persoon en seks met anderen is uit den boze. De basis van deze relatie is een band tussen twee mensen met het doel om voor altijd samen te leven. Vaak is het een combinatie van liefde en seks.
- **Open liefdesrelatie:** in een open relatie kunnen een of beide partners een relatie aangaan met iemand anders. Dit kan een romantische relatie zijn of een seksrelatie, of beide. In de meeste gevallen gaat het echter om een seksuele relatie die binnen de grenzen valt, waarbij er geen serieuze relatie is met iemand anders dan de partner.
- **Polyamoreuze relatie:** polyamorie is de Griekse vertaling van “veel liefdes”. In deze relatievorm mogen de partners emotionele en romantische relaties met anderen hebben. Er zijn echter verschillen in hoe zo’n relatie in de praktijk werkt. Beide partners spreken bijvoorbeeld af alleen emotionele relaties met anderen te hebben, maar geen seksuele relaties of andersom. Polyamorie gaat vaak niet zozeer over seks met anderen, maar meer over de emotionele band.

- **Seksrelatie:** is een type relatie dat gaat over seks en vaak niets anders. Het is vergelijkbaar met de “vrijblijvende relatie” waarbij er naast seks geen sprake is van daten of afspreken op vriendschappelijke basis. Er is ook geen emotionele relatie, hoewel dat later altijd kan veranderen.
- **Langeafstandsrelatie:** de term LAT is een afkorting voor Living Apart Together. Vrij vertaald betekent dit een relatie waarbij je een relatie hebt maar toch gescheiden van elkaar leeft. In de praktijk is dit vaak een keuze waar beide het mee eens zijn en vaker voorkomt bij mensen die hun eigen leven willen behouden.

Gezonde versus ongezonde relaties

Een relatie kan vele vormen aannemen en in de loop van de tijd veranderen, net als jij en je partner(s). Een gezonde relatie kenmerkt zich door mensen die gelijkwaardig aan elkaar zijn, elkaar vertrouwen, empathie, erkenning en waardering tonen, open en eerlijk communiceren, interesse en genegenheid tonen, oprecht luisteren naar elkaars diepste angsten en verlangens, respect voor elkaar hebben, elkaar niet willen veranderen, samen gelijkwaardige beslissingen nemen, intiem zijn en/of met wederzijdse instemming seks met elkaar hebben, meningsverschillen rustig en geduldig bespreken, ruimte geven aan de ander, geduld met elkaar hebben, elkaar steunen en samen groeien.

Tekenen van een ongezonde relatie zijn: weinig of geen respect voor de ander hebben, gebrek aan vertrouwen, voorkeur voor controle en autoriteit over het leven en de keuzes van de ander, vijandige communicatie, verwijten, jaloezie, het isoleren van de ander van vrienden en familie, het bewaren van geheimen en het verbergen van dingen voor geliefden, het verzinnen van excuses voor het gedrag van de ander, met vaak negatieve effecten op iemands mentale en fysieke gezondheid tot gevolg. Denk aan stress, angst, en onzekerheid.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

Healthy vs. Unhealthy Relationships

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema ‘relaties’:

Een liefdesverhaal

Zorg

Zorg is belangrijk

Verzorgd worden is goed voor ons, maar dat geldt ook voor het zorgdragen voor iemand. Wanneer je voor iets of iemand zorgt, maakt je lichaam oxytocine aan, een hormoon waar je je goed bij voelt. Zorgen voor iemand geeft je vaak het gevoel dat je van betekenis kunt zijn. En ten slotte is zorg een van de pijlers van gehechtheid en dus van gevoelens van verbinding. Zorgen betekent aandacht besteden aan iets of iemand en daar verantwoordelijkheid voor nemen, of het nu is dat je voor jezelf of een ander zorgt of voor bijvoorbeeld (jouw aandeel in) het huishouden. Zorgen voor onszelf en andere mensen is het belangrijkste goed in de samenleving, maar wordt nog steeds ondergewaardeerd.

Zorgverlening is een competentie

In onze samenlevingen wordt zorg nog vaak geassocieerd met vrouwelijkheid – het is iets dat vrouwen van nature zouden doen en waar ze goed in zijn. Dit zijn stereotiepe noties die niet overeenkomen met de werkelijkheid. Zorgzaamheid is een competentie die je kunt ontwikkelen en die een universeel onderdeel is van het menselijk potentieel.

Genderrollen in de zorg

Heersende gendernormen en stereotypen van zorgzame vrouwen en werkende mannen leiden tot een ongelijke verdeling van werk en zorg. Zo participeren vrouwen minder op de arbeidsmarkt, zijn ze financieel afhankelijker, is het aandeel vrouwen op topposities nog steeds onevenredig klein en is de loonkloof enorm. Ouderschaps- en andere zorgtaken zijn de belangrijkste oorzaak van inkomensongelijkheid tussen

mannen en vrouwen. Een relatief groot deel van de vrouwen werkt in deeltijd of werkt helemaal niet vanwege gezins-, huishoudelijke of mantelzorgtaken.

Werkende vaders lopen vaak achter als het gaat om zorgtaken, zoals huishoudelijke taken en ouderschap. Hoewel studies aantonen dat vaders meer tijd met hun kinderen willen doorbrengen, wordt het opnemen van vrije dagen voor ouderschapsverlof vaak als ongewenst gezien. Dit heeft te maken met het gebrek aan sociale steun en aanmoediging, vooral op de werkplek. Het blijkt dat mannen vaak vrezen dat het opnemen van ouderschapsverlof hun carrièreperspectieven schaadt, dat het financieel niet haalbaar is, of dat het simpelweg niet te combineren is met hun positie. De manier waarop jongens en jonge mannen worden opgevoed, beïnvloedt hun perceptie van gender en van welke rollen in de toekomst voor hen mogelijk lijken.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[The mystery of the basket](#)

[Raising boys who care](#)

[Being a Father](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'zorg':

Grenzen

Grenzen en consent

Het woord consent betekent groen licht geven, ofwel toestemming. Consent als basis voor gelijkwaardige besluitvorming, betekent dat geen van de betrokkenen substantiële en overweldigende bezwaren heeft tegen de beslissing die wordt genomen. Toestemming vragen of geven in een romantische of seksuele relatie gaat niet alleen over geslachtsgemeenschap. Het verwijst ook naar zoenen, aanraken en seksueel getinte opmerkingen maken. Om te voorkomen dat seksueel gedrag de grenzen van een ander overschrijdt, is het belangrijk om toestemming te vragen. Als je onzeker bent of je allebei hetzelfde wilt, ga dit dan na, zowel bij jezelf als bij de ander.

Stem af en controleer

Bij het vragen of geven van consent mag er geen sprake zijn van dwang, bedrog of chantage. Iemand doet iets omdat diegene dat wil, niet alleen om de ander gelukkig te maken of omdat die persoon bang is voor de gevolgen als diegene het niet wil.

Het hebben van een gelijkwaardige positie in een relatie is belangrijk. Als de ene persoon meer macht heeft, heeft de andere persoon het moeilijker om nee te zeggen. Het is niet altijd duidelijk of iemand iets wil en of die persoon het leuk vindt. Gelukkig kun je bij twijfel altijd afstemmen en bij de ander nagaan of het voor hem of haar nog goed is.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Toestemming: zo simpel als thee](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'grenzen':

Geweld

Een schending van persoonlijke integriteit

Geweld is de schending van persoonlijke integriteit in de vorm van fysiek, seksueel en/of psychologisch geweld. Het geweld kan gaan van een enkele klap, duw, klap of schop, al dan niet met letsel, tot stelselmatig veelvuldig en langdurig geweld met blijvend lichamelijk en/of emotioneel letsel tot gevolg. Vaak wordt geweld met agressie en het onvermogen om gevoel in woorden uit te drukken, geassocieerd. Geweld kan ook een uiting zijn van een machtspositie, een uiting van ongelijkheid en/of onderdrukking van gemeenschappen binnen een samenleving.

Verskillende vormen van geweld

Geweld komt voor onder mensen uit alle lagen van de bevolking en omvat het veroorzaken van letsel of schade aan mensen, dieren of objecten. Geweld is vaak fysiek, maar verwondingen of schade kunnen ook psychologisch of emotioneel zijn. In veel gevallen is de dader bekend bij het slachtoffer. Er zijn verschillende vormen van geweld:

- **Fysiek geweld** manifesteert zich door verschillende vormen, zoals stompen, slaan, schoppen, bijten, knijpen, duwen, krabben, haren trekken, brandwonden toebrengen, enzovoorts.
- **Seksueel geweld**, ook bekend als aanranding of seks onder dwang, is een term die wordt gebruikt voor alle seksuele handelingen die iemand gedwongen wordt uit te voeren, te ondergaan of te zien. Het kan gaan om aanranding, verkrachting of ander seksueel misbruik. Iemand dwingen naar seks of pornografische afbeeldingen te kijken, is ook seksueel geweld.

- **Emotioneel geweld** is de psychologische mishandeling van een persoon. Het wordt gekenmerkt door een chronisch, ernstig en escalierend patroon van negatieve interactie met een persoon, bijvoorbeeld in de vorm van afwijzing en vijandige houdingen en gedrag. Emotioneel geweld kan zich uiten in herhaaldelijk schelden, intimidatie, afwijzing, kleineren of vernederende uitspraken. Tot slot is opgesloten en vastgebonden worden ook psychologisch misbruik.

- **Economisch geweld** neemt vele vormen aan. In de meeste gevallen is het onzichtbaar, maar niet minder ernstig. Je partner kan je bankrekening controleren en controleren of je verbieden er een te openen en je alleen geld geven om boodschappen te doen. Een ander voorbeeld kan zijn het verzorgen van de financiële transacties van je bejaarde moeder en het misbruiken van haar vertrouwen in het proces, of het ongevraagd kopen van iets met de creditcard van je opa.

Seksuele intimidatie, homo- en transfobie

Strenge gendernormen hangen nauw samen met gendergerelateerd geweld. Sociale normen over hoe mannen en vrouwen eruit moeten zien en zich moeten gedragen, en maatschappelijke opvattingen over de rollen die ze moeten vervullen, zijn sterk aanwezig in de meeste mensen.

Traditionele mannelijkheidsnormen zijn rigide omdat mannelijkheid moet worden bewezen en gaat over dominantie en het innemen van ruimte in de openbare ruimte. Als een man niet voldoet aan de heersende opvattingen over mannelijkheid, krijgt hij allerlei dingen naar zijn hoofd geslingerd - van "homo" tot "mietje" en "watje" - vooral door andere mannen.

Verbaal geweld wordt gebruikt om bepaald gedrag, eigenschappen of rollen af te keuren, en vaak blijft het niet bij verbaal geweld. Om niet 'gestraft' te worden, is het niet alleen noodzakelijk dat jongens en mannen zich conformeren aan het mannelijkheidshokje, maar moeten ze ook handelingen verrichten om hun mannelijkheid te bewijzen. Dit leidt tot anti-vrouwelijkheid, vrouwenhaat, ongezonde ambitie, het vermijden van zwak, roekeloos en risicovol gedrag, pesten, homofobie, geweld en seksuele intimidatie.

Zo kan de drang om te bewijzen dat ze seksueel actieve heteromannen zijn, leiden tot het negeren of zelfs niet opmerken van de (seksuele) grenzen van vrouwen en meiden. De angst om als 'homo' gezien te worden onder mannen, vooral onder jonge jongens, is enorm. 'Homo' is nog steeds het meest gebruikte scheldwoord. Onderzoek toont aan dat een van de belangrijkste oorzaken van anti-homogeweld ligt in de ideeën die daders hebben over mannelijkheid en vrouwelijkheid.

De meeste plegers zijn ook mannen (hoewel de meeste mannen geen plegers zijn). Ze hebben sterke emoties over mannen die niet hetero zijn en ergeren zich bijvoorbeeld aan 'vrouwelijk' gedrag bij mannen, de zichtbaarheid van homoseksualiteit of voelen zich bedreigd als een homoseksuele man hen aantrekkelijk vindt. Als het gaat om geweld tegen homoseksuele vrouwen, voelen mannelijke daders zich buitengesloten of afgewezen in hun mannelijke (hetero) seksualiteit. Transpersonen die zichtbaar afwijken van de traditionele categorisering van 'man' of 'vrouw' krijgen te maken met extreem en excessief geweld.

Normaliseren en bagatelliseren

Niet alle vormen van geweld worden gezien of ervaren als "geweld". Omdat geweld structureel voorkomt en veel mensen zich daar niet van bewust zijn, wordt geweld vaak als normaal ervaren. Bepaalde vormen van geweld in de samenleving worden genormaliseerd en gebagatelliseerd. In veel gevallen wordt de schuld dan gelegd bij de persoon die het geweld doorstaat. Het gebeurt niet altijd in letterlijke termen, maar eerder impliciet. Bekende voorbeelden van dit soort victim-blaming zijn: "Wat voor kleding droeg je dan? Waarom liep je alleen op straat? Wat zei of deed je waardoor die persoon zo reageerde?"

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[MenEngage - Stereotypes](#)

[Gillette - The Best Men Can Be](#)

[Dear Daddy](#)

[Let's Change The Story](#)

[Tips for tackling discrimination and bullying](#)

Aanbevolen workshops en activiteiten

De volgende workshops en activiteiten sluiten aan bij het thema 'geweld':

TIPS VOOR FACILITATORS

In dit deel wordt ingegaan op de kerncompetenties waarover opvoeders en jeugdwerkers moeten beschikken om met succes een onderwijsprogramma te kunnen uitvoeren en workshops te kunnen faciliteren. Voor kwalitatief hoogstaand niet-formeel onderwijs of jeugdwerkprogramma's moeten opvoeders en facilitators hun vaardigheden voortdurend aanscherpen.

Hier vind je enkele praktische tips voor persoonlijke en sociale ontwikkeling die je niet alleen helpen je competenties te verbeteren, maar ook je zelfvertrouwen als facilitator te vergroten.

Deze Toolbox biedt opvoeders middelen om de schadelijke genderstereotypen en -normen aan de kaak te stellen die dominant zijn in onze samenleving en, op hun beurt, vaak geïnternaliseerd en geleefd worden door jonge mensen. Het doel van de begeleider is jongeren aan te moedigen deze begrippen in twijfel te trekken en te ontkrachten door hen te helpen hun behoeften, wensen en doelen in kaart te brengen en keuzes te maken die het best bij hun levensaspiraties passen.

Om dit te bereiken moet je er voortdurend naar streven een veilige, motiverende en inclusieve leeromgeving voor de groep te creëren. Jouw taak is het stimuleren van kritisch denken, creativiteit en motivatie om te leren, vragen te stellen en dingen vanuit een ander perspectief te zien.

De Toolbox biedt een scala aan workshops en andere activiteiten die je daarbij kunnen ondersteunen.

”Als begeleider zijn actief luisteren, openheid, geduld, gevoeligheid, betrouwbaarheid, eerlijkheid, transparantie, vertrouwelijkheid en empathie de belangrijkste hulpmiddelen.”

Behoeften en aspiraties van jongeren

Een van de belangrijkste taken van een opvoeder is tegemoetkomen aan de behoeften en aspiraties van de jongeren met wie je werkt. Dit betekent dat je in staat bent om een positieve, nieuwsgierige en niet-oordelende relatie met de groep op te bouwen die gebaseerd is op empathie. Dit zal je helpen om hun realiteit en de problemen waarmee ze worden geconfronteerd beter te begrijpen.

Vaardigheden van de facilitator

Het faciliteringsproces in het kader van buitenschoolse educatie vereist dat de facilitator met jongeren omgaat als gelijken. Dit impliceert dat deze bereid moet zijn om solidariteit met jongeren te tonen en oprechte belangstelling voor hun standpunten, evenals bereidheid om door hen te worden uitgedaagd. Als begeleider zijn actief luisteren, openheid, geduld, gevoeligheid, betrouwbaarheid, eerlijkheid, transparantie, vertrouwelijkheid en empathie de belangrijkste hulpmiddelen bij het bespreken van de standpunten, angsten en zorgen van jongeren.

Het groepsproces staat voorop

De workshop is een groepsproces en de facilitator heeft een belangrijke rol in het creëren van het proces, het aanpassen ervan, het op schema houden ervan en, het belangrijkste, het betrekken van mensen eraan deel te nemen. De facilitator stuurt het proces en heeft geen invloed op de inhoud of het resultaat van de groep. De facilitator let op de manier waarop de groep werkt en reageert en fungeert als vraagbaak voor het geval zich een probleem voordoet.

Participatie van iedereen aanmoedigen

De facilitator moet vertrouwd zijn met teambuildingtechnieken, groepsprocessen en groepsdynamiek, om de groep te helpen bij het uitvoeren van taken, het delen van standpunten en ideeën en het opbouwen van gesprekken. De facilitator fungeert als adviseur die het volledige potentieel van de groep naar boven haalt door betekenisvolle participatie van iedereen aan te moedigen, structuur te bieden, de juiste vragen te stellen en conflicten te helpen oplossen. De facilitator probeert niet de groep te veranderen, mensen te beoordelen of te manipuleren, gesprekken te domineren, partij te kiezen, suggesties van groepen te weigeren of te proberen alle antwoorden te kennen.

Ken de groep waarmee je gaat werken

Voor aanvang van een workshop is het waardevol om de groep te kennen. Kennis van de groep waarmee de facilitator gaat werken, zal helpen bij het inrichten van de workshop en het kiezen van de activiteiten uit de Toolbox. Dit zal de sessie ook interessanter maken voor de deelnemers, aangezien je informatie hebt over wat zij nodig hebben, wat zij al weten of graag doen. Het verdient aanbeveling om met de groep een behoeftenevaluatie uit te voeren, hetzij door middel van een vragenlijst, een korte enquête, interviews of gewoon door met de deelnemers te praten.

Je kunt ook nuttige informatie krijgen van andere professionals (leraren, jeugdwerkers, opvoeders) die met de groep werken. Wat je ook van tevoren moet voorbereiden is de werkruimte (kamer, stoelen, werkmateriaal, enz.) en, het allerbelangrijkste, een agenda met een gedetailleerd proces en lesmethoden. Zorg voor een paar extra ijsbrekers en 'energizers' om de sfeer te ontspannen en participatie te stimuleren.

Bevragen en oog voor signalen

Creëer tijdens de sessie een veilige, inclusieve en stimulerende ruimte voor deelname. Luister aandachtig, let op signalen van de groep, controleer op begrip, stel relevante vragen. Sta klaar om de agenda aan te passen aan de behoeften van de groep. Sommige deelnemers (verlegen of introvert) hebben meer tijd of aanmoediging nodig om zich uit te spreken. Het kan nuttig zijn om degenen die dominant of storend zijn, verantwoordelijkheden te geven (kleine taken tijdens de workshop, bv. markeerstiften uitdelen of op het bord schrijven) om een nieuw gevoel van doel en waarde te creëren.

Relevante bronnen beschrijven de professionele ontwikkeling van opvoeders en jeugdwerkers aan de hand van vijf kritieke componenten: veilige leeromgeving, co-creatie van leren, reflectieve praktijk, leiderschapsontwikkeling en intercollegiale en zelfevaluatie. Alle vijf onderdelen zijn van groot belang voor facilitators.

Creëer een veilige ruimte

We erkennen ook dat een veilige ruimte (safe space) in een leeromgeving belangrijk is, zodat deelnemers actief hun mening, behoeften en ervaringen kunnen delen. Een veilige ruimte biedt de mogelijkheid om te spreken, maar ook een gevoel van vrede door niet te spreken. Een veilige leeromgeving biedt ruimte voor expressie voor de deelnemers die meestal bang zijn om hun gedachten te delen omdat ze denken dat ze het mis hebben of in de minderheid zijn. Het creëren van groepsregels helpt om een veilige leeromgeving te creëren, vooral als de regels van de deelnemers komen, wat sterk wordt aanbevolen. Ook vragen stellen als "Denkt iemand er anders over?" of "Wat denken de anderen erover?" kan deelnemers helpen zich uit te drukken, omdat je zo een ruimte creëert voor verschillende meningen.

Houding van de facilitator

Presentatievaardigheden behoren tot de belangrijkste vaardigheden van een goede facilitator. Spreek duidelijk en zelfverzekerd, maar gebruik geen lange betogen. Probeer te lachen en wees vrolijk en opbeurend. Kijk naar iedereen (focus op hun voorhoofd als je niet in hun ogen wil kijken). Betrek de groep door het delen van stukjes persoonlijke ervaring, maar maak de sessie nooit over jezelf.

Samenvatten en conclusie

Eindig de sessie met een sterke conclusie. Maak een samenvatting van wat de groep deed, deelde, besprak en afrondde, met het doel van de workshop voor ogen. De sectie Aandachtspunten in de workshopbeschrijving kan van pas komen bij het opstellen van de conclusie. Doe moeite om de sessie af te ronden met de woorden en gedachten van de deelnemers - actief luisteren kan u daarbij helpen, vooral vaardigheden zoals parafraseren en samenvatten. Aarzel niet het belangrijke doel van de sessie aan de orde te stellen, ook al hebben de deelnemers dat doel zelf nog niet bereikt.

Evalueer na elke sessie

Evaluatie is essentieel om je vaardigheden, methoden en methodologie te verbeteren. Neem na elke sessie even de tijd om alleen of met je partner (als je met z'n tweeën werkt) na te denken over wat er gebeurd is, wat anders had gekund en wat je goed vond aan de sessie. Reflecteren op een sessie helpt je fouten in de toekomst te voorkomen, je sessies te verbeteren, een duidelijk beeld te krijgen van toekomstige stappen, effectiever te worden, nieuwe ideeën op te doen en uiteindelijk een betere facilitator te worden.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Manual for non-formal education](#)

[Youth Work Portfolio](#)

[Improving Community-Based Youth Work](#)

”Het kan nuttig zijn om degenen die dominant of storend zijn, verantwoordelijkheden te geven om een nieuw gevoel van doel en waarde te creëren.”

PARTICIPATIEF LEREN

Participatief leren is een benadering van lesgeven en leren die gericht is op de leerling. Het combineert verschillende onderwijs- en leerstrategieën waarbij deelnemers centraal staan in het leerproces. De opvoeders hebben een faciliterende rol en hun hoofddoel is de deelnemers door de educatieve ervaring te leiden, terwijl de deelnemers leren door interactie met hun medeleerlingen en de opvoeders.

Aangezien participatief onderwijs op de student is gericht, zijn alle activiteiten zo opgezet dat de deelnemers erbij worden betrokken en het resultaat van specifieke sessies afhangt van de betrokkenheid en bijdrage van de student.

Echt participatief studentgericht onderwijs vraagt om samenwerking tussen docenten en deelnemers, maar ook om samenwerking tussen deelnemers onderling als onderdeel van het leerproces. Dit stelt deelnemers in staat om samenwerkings- en communicatievaardigheden op te bouwen. Ze leren zelfstandig te werken, maar ook met anderen om te gaan als onderdeel van het leerproces.

De term studentgericht leren verwijst naar een breed scala aan onderwijsprogramma's en -instrumenten, leerervaringen, leerbenaderingen en strategieën die bedoeld zijn om tegemoet te komen aan de verschillende leerbehoeften, interesses, aspiraties of culturele achtergronden van individuele deelnemers en groepen deelnemers. Om dit doel te bereiken kunnen opvoeders een grote verscheidenheid van onderwijsmethoden toepassen, van het wijzigen van de bestaande opdrachten en instructiestrategieën tot het volledig herontwerpen van de wijze waarop de deelnemers worden gegroepeerd en onderwezen.

Participerend onderwijs vereist bepaalde voorwaarden om te kunnen worden uitgevoerd. Aangezien de basis voor het leren de betrokkenheid van de leerling is, is de standaardduur van een schoolbijeenkomst (45-60 minuten) meestal aan de korte kant voor participatieve sessies. Soms is het belangrijk om twee blokken (90 minuten) in te plannen om de voorwaarden te scheppen voor de uitvoering van een geplande workshop. De leerruimte moet aan minimum eisen voldoen voor de uitvoering van specifieke activiteiten, zoals mogelijkheden voor educatieve spelletjes, educatieve oefeningen, werken in kleinere groepen, enzovoorts.

Participatief, studentgericht leren, richt zich op de behoeften, capaciteiten, interesses en leerstijlen van deelnemers en biedt hen verschillende mogelijkheden om hun vaardigheden te verbeteren. Niet alleen op het gebied van communicatie en samenwerking, maar ook op het gebied van leiderschap, facilitering, onderhandelen, kritisch denken en andere vaardigheden die relevant zijn voor gendertransformatieve werk- en geweldpreventieprogramma's. Deze benadering van het leren verbetert het begripsniveau van de verschillende onderwerpen die deel uitmaken van het leerproces, aangezien de deelnemers niet alleen ontvangers van informatie zijn, maar tevens deelnemers aan het leerproces, presentatoren, facilitatoren, leiders in de groepen, enzovoorts.

Participatief en studentgericht onderwijs dient de deelnemers te raadplegen over de onderwerpen en thema's die in het onderwijsproces worden meegenomen. Op die manier kan worden ingespeeld op de behoeften en belangen van de deelnemers. Daarnaast vinden leerlingen het leerproces zinnvoller wanneer onderwerpen relevant zijn voor hun leven, behoeften en interesses, en wanneer ze actief bezig zijn met het creëren, begrijpen en verbinden met kennis. Omdat participatief onderwijs een onderwijsconcept is dat gericht is op de deelname van studenten aan het leerproces, is het meestal een inclusieve aanpak waarbij verschillende onderwijs- en leermodellen betrokken zijn.

De deelnemers worden aangemoedigd om in teams te werken, samen te werken en hun leeftijdsgenoten en teamgenoten bij verschillende activiteiten te betrekken. Daarom beantwoordt deze vorm van leren aan de behoeften van verschillende types jongeren en biedt het potentieel om diverse groepen deelnemers gelijke kansen te bieden te leren en kennis en vaardigheden te verwerven.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[The glossary of education reform](#)

[Student-centered learning](#)

CAMPAGNES EN MOBILISATIE

Mobilisatie en campagne voeren, zorgen voor de voortzetting van het werk dat je met de deelnemers hebt gedaan door het zichtbaar te maken voor anderen en het vergroten van het bewustzijn over de onderwerpen die jij belangrijk vindt. Er zijn aanwijzingen dat educatieve sessies in een groep op zich al mentaliteits- en gedragsveranderingen kunnen bevorderen, maar dat de effecten nog groter kunnen zijn wanneer ze worden aangevuld met door jongeren geleide campagnes, activisme en andere gemeenschapsacties.

In het verleden hebben we gezien dat jeugd- en opbouwwerkers tussenbeide kwamen om sociale onrust en gewelds-uitbarstingen te beheersen, te bemiddelen en te controleren, van vechtpartijen tussen jongeren tot lokale spanningen met de politie of zelfs het beheersen van spanningen over raciaal geweld. We kunnen concluderen dat de jeugd zich organiseert en deelneemt aan de samenleving.

In dit deel vind je stappen voor het ontwikkelen van een campagne en suggesties over hoe je de overgang van deelnemers naar actoren van verandering kunt aanmoedigen en ondersteunen. Een door jongeren geleide campagne betreft jongeren bij alle stappen van haar ontwikkeling. Dit bevordert het gevoel van eigenaarschap en verbondenheid en stelt jongeren in staat om te pleiten voor de veranderingen waar ze zelf over hebben nagedacht.

1. Inventariseer de behoeften

Help de deelnemers de verandering te definiëren die ze in de wereld willen zien. Verzamel informatie over de houding van mannen en jongens, afhankelijk van de campagne-doelen, en hun kennis, gedrag en praktijken met betrekking tot de kwesties die moeten worden aangepakt.

2. Stel profielen op voor de campagne

De doelgroep is de persoon/personen die jullie willen beïnvloeden. Om een doelgroep te definiëren moet een profiel worden opgesteld van een “typische” tot de doelgroep behorende persoon en moet worden nagedacht over diverse kenmerken, waaronder sociaal-demografische gegevens, attitudes (over genderrollen), interesses, hobby’s (hoe brengen zij hun tijd door). Het bepalen van de doelgroep kan helpen om de boodschap zo doeltreffend mogelijk over te brengen, op een manier die aantrekkelijk en geschikt is voor de doelgroep.

3. Bepaal de boodschap van de campagne

Neem de tijd en wees creatief in het creëren van de basisboodschap. De boodschap die je opstelt, moet ervoor zorgen dat mensen jouw idee weten en de campagne onthouden. De boodschap moet zijn toegesneden op de doelgroep tot wie je je richt. Zelfs als de campagne ergens tegen is, moet de boodschap gericht zijn op een positieve oplossing. Als de boodschap creatief is en goed is afgestemd op de doelgroep, wordt deze door meer mensen onthouden. Het kan nuttig zijn popcultuurverwijzingen in de boodschap op te nemen, want dat trekt de aandacht en wordt gedeeld.

4. Breng de voornaamste spelers in kaart

De hoofdrolspelers in de campagne zijn de mensen die jou kunnen helpen te bereiken wat je beoogt.

Dit houdt in dat de verschillende bronnen van invloed en informatie, die de attitudes en gedragingen bepalen die je wil aanpakken, moeten worden geïdentificeerd en begrepen. Deze groepen mensen kunnen rechtstreeks met het probleem te maken hebben of medestanders en ondersteuners zijn, bv. leeftijdgenoten, families, instellingen (scholen, sociale diensten, gezondheidsinstellingen), media.

5. Zet media en sociale kanalen in

Maak de campagne zichtbaar op social media. Sociale media is een instrument dat je kunt gebruiken om de boodschap en het verhaal te delen, medestanders te werven en de aandacht van je doelgroep te trekken. Via social media bereikt men relatief eenvoudig een grote pool van mensen. In de huidige tijd is het te verwachten dat het jongerenwerk sociale media als onderdeel van de communicatiestrategie heeft opgenomen. Als je de capaciteiten hebt, kun je veel verschillende sociale mediaplatforms gebruiken, zoals Instagram, TikTok, Facebook, Youtube. Zo niet, dan kun je twee opties kiezen die jouw doelgroep het meest gebruikt. Het is beter consistent te zijn op een of twee social media platforms dan op alle platforms tegelijk te zitten maar nauwelijks te posten.

Interessante bronnen

De volgende bronnen zijn online te vinden en kunnen interessant zijn ter verdieping:

[Young people shaping their worlds](#)

[Youth activist’s toolkit](#)

[Engaging Youth to Achieve Gender Equity](#)

[Using social media and the arts](#)

WORKSHOPS EN ACTIVITEITEN

STARTERS

Thermometer

Een activiteit om “de temperatuur van de groep te peilen”. Het kan worden gebruikt om te onderzoeken hoe deelnemers zich voelen over verschillende onderwerpen, of om te evalueren.

Labels

Starter

10 min.

10+ jaar

6-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigheden

- Een whitebord (of flipovers)
- Stiften
- Post-its
- Tape

Vorbereiding

Bedenk vragen of stellingen. Bijvoorbeeld rondom een thema.

Instructies

1. Teken een thermometer op het bord of maak er een met plakband op de vloer. De afgeplakte thermometer moet zich door de hele ruimte uitstrekken.
2. Vraag de deelnemers om op een bepaalde plaats op de thermometer te gaan staan met betrekking tot een specifieke vraag. Als je een bord gebruikt, nodig ze dan uit om post-its met hun initialen op de juiste plaats op de thermometer te plakken of, als je een ‘afgeplakte’ thermometer gebruikt door de hele ruimte, om zich fysiek op de juiste plek te positioneren.
3. Vraag aan de deelnemers om de de post-its op de thermometer of de positie die de deelnemers innemen toe te lichten. Verzamel zoveel mogelijk perspectieven.

Aandachtspunten

-

Conclusie

-

Aansluitende werkvormen

-

De bloeiende boom

Deze activiteit is een goede starter en helpt bij het creëren van een veilige en werkbare ruimte door de hoop en vrees van de deelnemers vast te stellen.

Labels

Starter

15 min.

10+ jaar

6-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

- Plaknotities (4 verschillende kleuren)
- Een pen voor elke deelnemer
- Flipover

Vorbereiding

Hang de flipover aan de muur en teken er een boom op met wortels, een stam, takken met bladeren en hangend fruit.

Instructies

1. Iedereen krijgt genoeg plaknotities in vier verschillende kleuren.
2. De opdracht is om samen een bloeiende boom op de flip-over te maken. Deze boom zal uit vier delen bestaan. Gebruik een post-it met een andere kleur voor elk onderdeel:
 - o **Bladeren**: wat hoop je te leren van deze workshop;
 - o **Fruit**: welke ervaringen wil je mee naar huis nemen;
 - o **Stam** (gedragscode): welke regels maken we samen om de workshop tot een succes te maken;
 - o **Wortels** (ieders inbreng): wat neem je persoonlijk mee naar deze workshop.
3. Laat de deelnemers hun antwoorden opschrijven (1 ding per post-it) wat ze willen bijdragen en plak de plakbriefjes op de verschillende delen van de boom. Geef ze hiervoor 5 minuten de tijd.
4. Bespreek daarna met de groep wat ze hebben opgeschreven en op de boom geplakt. Bespreek voordat je verder gaat met de workshop de gedragscode (stam).
5. Schrijf op welke omgangsvormen voor de groep belangrijk zijn om de workshop tot een succes te maken.

Aandachtspunten

Iedereen kan anoniem een bijdrage leveren en tijdens de discussie is het niet belangrijk wie wat heeft bijgedragen, en deelnemers mogen ook zelf wat zeggen of vragen over een plaknotitie.

Conclusie

Gebruik de boom om de hoop en angst van de deelnemers voor de workshop te bespreken. Van daaruit kijk je met de groep naar de gedragscode (stam) en bespreek je wat nodig is. De boom biedt ook inzicht in het uitgangspunt van de groep en kan gebruikt worden om het onderwerp van de workshop in te leiden. De wortels zijn het fundament waarop we bouwen. Om oplossingen te vinden voor maatschappelijke problemen en uitdagingen, moeten we ze bij de kern aanpakken en bij de wortel beginnen: onze eigen ervaringen en perspectieven. Anders blijft het bij symptoombestrijding.

Variaties

Als warming-up kun je voor deze oefening eerst een tekenopdracht doen. Deze luidt als volgt: "Teken je ideale boom in 1 minuut op een plakbriefje". Vraag de deelnemers dan wie de wortels van de boom heeft getekend? En leg uit dat de wortels weliswaar onzichtbaar zijn, maar in feite het belangrijkste onderdeel van een boom zijn.

Aansluitende werkvormen

-

Hot topic speeddate

Een eenvoudige speeddate waarbij de deelnemers kennis maken met een onderwerp en elkaars perspectief ontdekken.

Labels	Starter 20 min. 10+ jaar 10-25 personen
Leerdoelen	-
Benodigdheden	<ul style="list-style-type: none">• Stoelen• Vellen papier
Vorbereiding	Zet de stoelen in twee rijen tegenover elkaar en schrijf op het papier verschillende onderwerpen die je met de deelnemers wilt behandelen.
Instructies	<ol style="list-style-type: none">1. De begeleider zet twee rijen stoelen tegenover elkaar klaar en heeft genoeg gespreksonderwerpen voorbereid (op gevouwen briefjes geschreven) zodat elk tweetal één onderwerp kan krijgen.2. Elk tweetal krijgt een opgevouwen briefje met een onderwerp erop.3. Zodra elk tweetal een briefje heeft, begint de tijd te lopen en beginnen ze een gesprek over het onderwerp: wat ze erover weten, erover denken en/of wat hun associaties zijn.4. De begeleider houdt de tijd bij: 2 minuten per onderwerp. Na 2 minuten schuift de ene rij een stoel op, de andere rij blijft staan.5. Elke keer dat de rij een stoel opschuift, zorgt u ervoor dat iedereen een nieuw papier krijgt met een nieuw onderwerp erop.6. Doe dit totdat alle deelnemers in de bewegende rij met iedereen in de stilstaande rij hebben gesproken.
Conclusie	Vraag de deelnemers wat hen is bijgebleven van de gesprekken en welk perspectief ze bijzonder vonden en anders was dan dat van hen.
Aansluitende werkvormen	-

Weerbericht

Een korte en creatieve starter om de stemming van de groep te peilen.

Labels	Starter 15 min. 8+ jaar 6-25 personen
Leerdoelen	-
Benodigdheden	<ul style="list-style-type: none">• Pen, stiften en/of potloden• Tekenpapier
Vorbereiding	Leg het tekenpapier met de pennen, stiften en/of potloden klaar.
Instructies	<ol style="list-style-type: none">1. Zorg ervoor dat elke deelnemer de tekenpapier en pennen, stiften en/of potloden heeft.2. Vraag de deelnemers "hoe voel je je vandaag?" en laat ze een weerbericht tekenen over hun gevoelens. Geef voordat je begint enkele voorbeelden van mogelijke antwoorden: een aangename 25 graden, zonnig. Of een kort onweer, maar het trekt snel over. Of een enorme regenval. Ze krijgen 10 minuten om hun weerberichten te tekenen.3. Als de tijd om is, mogen de deelnemers hun weerberichten aan elkaar presenteren. De deelnemers kunnen dit doen in de stijl van het weerbericht op televisie.
Aandachtspunten	Als iemand zich niet lekker voelt, kan eventueel besproken worden waarom de persoon zich niet lekker voelt (uiteraard met respect en mededogen) en wat er in de workshop gedaan zou kunnen worden om de persoon zich beter te laten voelen.
Conclusie	De activiteit kan worden afgesloten met een klein gesprek over dat alle emoties er mogen zijn.
Variaties	Online kun je deze starter doen via Zoom of Teams door Padlet (teken-software) te gebruiken of de deelnemers te vragen om hun weerbericht te tekenen en te presenteren van achter hun computer.
Aansluitende werkvormen	-

Het bezoek

Een activiteit die als starter ingezet kan worden om een discussie op gang brengen over gamen, geweld en inlevingsvermogen door middel van een eenvoudig online spel.

Labels	Starter 20 min. 10+ jaar 6-25 personen
Leerdoelen	-
Benodigheden	<ul style="list-style-type: none">• Laptop• Toegang tot het internet
Vorbereiding	Check vooraf het spel The Visit en open de link in de webbrowser. Firefox en Chrome werken voor dit online spel het beste.
Instructies	<ol style="list-style-type: none">1. Leg de deelnemers uit dat ze een online videogame gaan spelen. Maak vervolgens de keuze om:<ul style="list-style-type: none">o De deelnemers een paar rondes te laten spelen in kleine groepjes, en daarna te bespreken ze wat ze in het spel hebben ervaren.o Deel je scherm en speel zelf eerst een paar rondes terwijl de deelnemers toekijken en reageren.2. Nadat het spel is uitgespeeld kun je (onder andere) de volgende vragen stellen aan de deelnemers om te reflecteren:<ul style="list-style-type: none">o Wat was er anders in dit spel dan in andere spellen? Hoe wordt er in andere games omgegaan met geweld, vernietiging en moord?o Hoe voelt het als je geweld gebruikt in videogames? Wat vind je van de consequenties na de moord op de krabben in "The Visit"?o Waarom wordt geweld in games (en andere media) zo vaak als oplossing gepresenteerd? Waarom voelen spelers zich zelden slecht als ze tegenstanders en niet-betrokken derden doden?
Aandachtspunten	Het browser-gebaseerde spel "The Visit" werkt anders dan de meeste spellen. Terwijl in veel spellen doden en vernietigen worden beloond, wordt de speler in dit spel hiervoor gestraft.
Conclusie	Leg uit dat geweld vaak wordt verheerlijkt en 'normaal' gemaakt wordt. Hoewel een videogame onschuldig lijkt, heeft het invloed op de cultuur.
Aansluitende werkvormen	-

ENERGIZERS

Dierenbijeenkomst

Een eenvoudige en leuke methode om deelnemers energie te geven en ze op te delen in kleinere groepen.

Labels

Energizer 15 min. 8+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

- Stroken papier
- Pen of stift
- Een bakje om ze in te bewaren (een hoed, een doos, een schaal...)

Vorbereiding

Print de stroken papier met de namen van verschillende dieren erop een aantal keer uit (zie [bijlage A](#)). Elke deelnemer krijgt een strook papier.

Instructies

1. Bepaal hoeveel groepen je wilt hebben en hoe groot de groepen moeten zijn (bijvoorbeeld 5 deelnemers per groep). Zorg ervoor dat je net zoveel stroken met dezelfde dieren hebt als de grote van de groepen die je wilt maken.
2. Vouw de stroken papier dicht en meng de stroken papier in de bak.
3. Ga de groep rond en vraag deelnemers om een strook papier te trekken en te lezen wat erop staat zonder het aan de anderen te laten zien.
4. De deelnemers moeten zich vervolgens in groepen organiseren door gebaren of geluiden te maken die hun dier zou maken.

Aandachtspunten

-

Conclusie

-

Variatie

Laat de deelnemers elkaar zoeken met de ogen dicht door dieren geluiden te maken en de groep te vinden met hun oren.

Aansluitende werkvormen

Moleculen

Een eenvoudige en snelle methode om een groep energie te geven en de leerlingen in kleinere groepen te verdelen.

Labels

Energizer 10 min. 8+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

-

Vorbereiding

-

Instructies

1. Begin in een grote open ruimte. Vraag de deelnemers om vrij te bewegen in de ruimte. Roep dan een nummer, bijv. "4". De deelnemers moeten dan groepjes van vier (atomen) vormen (de Molecule).
2. Wie zijn Molecuul heeft voltooid, mag elkaar omhelzen.
3. Degenen die geen molecuul konden vormen, haken af en wachten op de volgende ronde.
4. Maak het moeilijker door twee nummers te roepen. Het eerste cijfer staat voor het aantal deelnemers aan het Molecuul, het tweede voor het aantal benen op de vloer bijv. "4 en 4". In elke Molecuul mogen er dan slechts 4 benen op de grond zijn.
5. Maak het zo moeilijk als je wilt.

Aandachtspunten

-

Conclusie

-

Aansluitende werkvormen

-

Team

In deze korte energizers werken de deelnemers samen en leven ze zich in door hun verbeeldingskracht te gebruiken. Deze energizer legt de verbinding tussen sporten en emoties.

Labels

Energizer 15 min. 8+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

-

Vorbereiding

-

Instructies

1. De deelnemers gaan in een kring staan en krijgen, afhankelijk van het aantal deelnemers, een nummer van 1 tot... toegewezen.
2. De facilitator legt uit: Stel je voor, je bent een sportteam en je hebt net een belangrijke wedstrijd gewonnen. De nummers die ik nu roep, komen naar het midden van de ruimte en juichen samen!
3. Hierna roept de facilitator van de workshop steeds verschillende nummers die samen kunnen juichen over hun overwinning (duurt ongeveer 30 seconden). Het is belangrijk dat alle nummers minstens één keer mogen juichen.
4. Daarna kun je overstappen naar een gesprek. Eventuele vragen:
 - o Hoe voelde deze oefening?
 - o Hoe heb je gejuicht? Juichte iedereen op dezelfde manier?
 - o Op wat voor manier uiten we onze emoties? Is er een verschil tussen emoties die je in het openbaar of privé toont?

Aandachtspunten

Deze activiteit kan als warming-up of als energizer worden gebruikt. De activiteit kan ook worden gebruikt als introductie op een workshop over gender in de sport. Aangezien er veel spontane beweging bij komt kijken, moet er voldoende ruimte zijn.

Conclusie

-

Aansluitende werkvormen

-

Iedereen die

Een 'stoelendans'-spel waarin deelnemers iets over zichzelf delen en vervolgens een stoel claimen. Wie neemt de stoel over?

Labels

Energizer 10 min. 8+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers krijgen inzicht in overeenkomsten, verschillen en diversiteit tussen mensen.

Benodigheden

- Een stoel voor elke deelnemer

Vorbereiding

Zet de stoelen in een kring.

Instructies

1. Zorg ervoor dat iedereen plaats neemt op een stoel in de kring en dat er geen obstakels (jassen, tassen en andere items) liggen.
2. Leg uit dat je een actief spel gaat spelen genaamd "Iedereen Die ..." en dat het een soort stoelendans 2.0 is.
3. Haal nu iemands stoel uit de cirkel, zodat er één stoel ontbreekt, en laat die persoon binnen de cirkel stappen (je kan ook zelf starten).
4. De persoon in het midden begint met de zin "Iedereen Die ..." en vult het aan met iets persoonlijks over zichzelf waarvan zij denken dat het ook van toepassing kan zijn op verschillende andere mensen daar. Enkele voorbeelden zijn de kleding die je draagt, de hobby's die je hebt, iets over je gezin, je favoriete eten of kleur, of een ervaring.
5. Op het moment dat de persoon die in de cirkel staat iets deelt (bijvoorbeeld: iedereen die van pizza houdt..), moeten de mensen op wie het van toepassing is op zoek gaan naar een nieuwe stoel.
6. De persoon in het midden moet ervoor zorgen dat hij/zij/hen een stoel bemachtigd zodat er een nieuw iemand in het midden staat.
7. Doe dit een aantal keer. Houd ieders beurt in de gaten en ga als begeleider zelf bij de start van het spel in het midden staan, zodat jij het goede voorbeeld geeft. Indien mogelijk kun je in elke ronde wat diepgaander maken en de inhoud van de workshop zo sturen.

Aandachtspunten

Spelregels: het moet over jezelf gaan; het is niet toegestaan om een stoel te verplaatsen en of op de stoel naast je te gaan zitten; er mag niet worden geduwd of getrokken. Als iemand een van deze dingen doet, is die persoon nu aan de beurt binnen de cirkel.

Zorg ervoor dat iedereen het spel eerlijk speelt; alleen iets benoemen dat over jezelf gaat, en niet opschuiven naar de stoel naast je.

Houd de vaart erin.

Je zult merken dat het spel in het begin vooral oppervlakkig blijft. In de meeste groepen benadrukken de deelnemers uiterlijke kenmerken. Breng meer diepgang in het spel door iets persoonlijks als je in de cirkel bent. Doe dit stap voor stap!

Conclusie

Vraag aan het einde van het spel aan de groep: Wat viel je op tijdens het spelen van dit spel? Laat meerdere mensen de vraag beantwoorden. In veel gevallen zullen ze zelf aangeven dat het spel voor de meeste mensen oppervlakkig is gebleven. U kunt vragen blijven stellen als: Kunt u een voorbeeld geven? Waarom denk je dat dit is gebeurd?

Maak een samenvatting van wat je hebt gezien. Voeg eraan toe dat je hebt gemerkt dat er verschillen zijn, maar ook (en misschien meer) overeenkomsten tussen de deelnemers. Op basis van alle gegevens kun je 'categorieën' maken: mensen die sneakers of spijkerbroeken dragen, mensen die sporten, mensen die van spaghetti houden, mensen die gepest zijn, enzovoort.

Aansluitende werkvormen

-

Bescherm de ballon

In deze energizer doen de deelnemers mee aan een experiment: beschermen ze de ballon(en) door samen te werken en voor elkaar te zorgen of gaan ze voor eigen gewin?

Labels

Energizer 10 min. 8+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

- Ballonnen

Vorbereiding

Iedereen krijgt een ballon gevuld met lucht.

Instructies

1. De begeleider deelt de ballonnen (gevuld met lucht) uit.
2. Als iedereen een ballon heeft, gaat de opdracht als volgt verder:
"De ballon is jouw dierbaar. Bescherm het goed van de ander en zorg ervoor dat je ballon heel blijft en dus niet knapt."
3. Geef ze 10 minuten om te beslissen wat ze gaan doen.
4. Observeer wat er gebeurt: hebben ze het over wat de opdracht is en wat ze als groep gaan doen? Of: ondernemen ze meteen actie en proberen ze elkaars ballonnen kapot te maken?
5. Bespreek daarna met de groep:
 - o Wat denk je dat er gebeurd is?
 - o Wat was jullie tactiek?
 - o Werd er samengewerkt?
6. Als de groep zich concentreerde op het kapot maken van de ballonnen van anderen, bespreek dan met hen:
 - o Waarom respecteerden ze de "veilige ruimte" die de deelnemers voor hun ballonnen creëerden niet?
 - o Waarom kozen ze ervoor om geweld te gebruiken?

Aandachtspunten

In de meeste groepen begint iedereen achter de ballonnen van anderen aan te gaan om ze te laten knappen terwijl ze tegelijkertijd proberen hun eigen ballon te redden of te beschermen.

Conclusie

De conclusie is dat er een misvatting bestaat in de samenleving: beschermen waar je om geeft, betekent niet dat je geweld hoeft te gebruiken tegen anderen. Elkaars ballonnen stuk maken was niet de opdracht. De opdracht was om je ballon heel te houden en te beschermen. Niemand zei dat er geweld moest worden gebruikt om hun eigen ballon te redden of te beschermen.

Variaties

Maak twee of drie (kleinere) groepen. De groepen vormen en vertegenwoordigen een gemeenschap in de samenleving. Geef elke gemeenschap een ballon en de opdracht om deze te beschermen. Zullen de gemeenschappen elkaars ballonnen vernietigen?

Aansluitende werkvormen

Klevende handen

Hoe bereik je een beter evenwicht: door geweld of tactiek? Gebruik deze activiteit om een rustige groep in beweging te krijgen of om een drukke groep hun energie te laten gebruiken.

Labels

Energizer 15 min. 8+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

-

Vorbereiding

Voldoende ruimte, zodat deelnemers tweetallen kunnen vormen.

Instructies

1. De deelnemers moeten tweetallen vormen, bij voorkeur met iemand die ongeveer net zo lang en net zo zwaar is.
2. Deelnemers A en B staan tegenover elkaar en proberen de ander uit balans te brengen door de handpalmen tegen elkaar te zetten en hard te duwen. Zodra iemand zijn voet verzet, wordt die persoon als uit balans beschouwd.
3. Moedig de deelnemers aan met opmerkingen als: "Klaar om te beginnen? Begin maar!" en "Laat eens wat van je horen!" Ze zullen waarschijnlijk hun best doen zo hard mogelijk te duwen.
4. Pauzeer na een minuut en vraag iemand die enthousiast aan het duwen was om naar voren te komen.
5. Complimenteer diegene voor de geleverde inspanning en daag die persoon uit: 'Nu moet je tegen mij. Wedden dat je me niet uit balans brengt? Start!'
6. Als de deelnemer zoveel mogelijk kracht uitoefent, trek je snel je handen weg, waardoor ze hun evenwicht verliezen (pas wel op dat diegene niet valt). "Ik heb gewonnen met 1-0. Opnieuw." Herhaal het eventueel een paar keer, totdat de andere persoon de truc snapt.
7. Stop na een paar minuten en begin met de afsluitende discussie. Je kunt het gesprek kort houden. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen: Hoe heb je deze oefening ervaren? Welke tactiek werkt? Wat heb je geleerd?

Aandachtspunten

Dit is een energieke oefening. Probeer een sfeer te creëren en te behouden die zowel positief als competitief is.

Conclusie

Bespreek de tactiek die volgens de deelnemers het beste was. Leg uit dat je niet altijd hoeft te reageren of te beginnen met duwen. Het is eigenlijk heel krachtig om dicht bij jezelf te blijven en dingen aan te pakken zonder uit balans te raken (iets dat wel gebeurt als je uitsluitend fysieke kracht gebruikt). Leg hierbij eventueel de link naar het dagelijks leven: bij jezelf blijven zorgt ervoor dat je niet uit balans raakt. Op het moment dat je veel met anderen bezig bent en overal op reageert of handelt dan ben je daar veel energie aan kwijt, die je ook aan jezelf had kunnen besteden.

Variaties

-

Aansluitende werkvormen

-

Twee waarheden, één leugen

Tijdens deze energizer zullen de deelnemers proberen te achterhalen wat waar of onwaar is over iemand, en worden daarbij uitgedaagd niet uit te gaan van hun eigen vooroordelen.

Labels

Energizer 10 min. 10+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

-

Benodigdheden

- Een post-it of notitieblaadje voor iedereen
- Pennen

Vorbereiding

Alle deelnemers moeten een pen en een notitieblaadje hebben. Er moet genoeg ruimte zijn om rond te kunnen lopen.

Instructies

1. Laat de groep nummers 1 tot en met 3 op hun notitieblaadje schrijven en vervolgens 3 persoonlijke dingen over zichzelf opschrijven. Een van de drie dingen moet een leugen zijn die de anderen moeten ontdekken (zonder te zeggen wat de waarheden en leugens zijn).
2. Als iedereen zijn briefje klaar heeft, moeten ze de kamer rondlopen, elkaars briefjes lezen en proberen uit te vinden welke uitspraak een leugen is. Op de achterkant van hun eigen blaadje schrijven ze de naam van de persoon gevolgd door het nummer van de verklaring die een leugen is (voorbeeld: [naam] + [nummer]).
3. Het doel is om alle leugens van elke persoon binnen de gegeven tijd te ontdekken. Als de afgesproken tijd voorbij is, delen de deelnemers hun leugen en vraagt de begeleider wie de meeste antwoorden (leugens) goed had.
4. Bespreek na afloop met de groep hoe zij deze activiteit hebben ervaren: Was het gemakkelijk om de waarheden en/of leugens van anderen te raden? Wat maakte het moeilijk/gemakkelijk? Heb je je keuzes gemaakt op basis van wat je al wist over die persoon of op basis van je eerste indruk van die persoon?

Aandachtspunten

Deze energizer kan worden gebruikt om een veilige ruimte te creëren en voor of na activiteiten die gender, vooroordelen en stereotypen aanpakken.

Iedereen beslist voor zichzelf wat ze delen aan waarheden en leugens. Alles wat gedeeld wordt, blijft binnen de klas.

Conclusie

De conclusie zal waarschijnlijk zijn dat we vaak vooroordelen hebben die gebaseerd zijn op iemands uiterlijk. Op basis van die vooroordelen vormen wij ons een oordeel over die persoon en handelen daar (onbewust) naar.

‘Vooroordeel’ verwijst naar een vooringenomen oordeel, mening of houding ten opzichte van bepaalde mensen op grond van het feit dat zij tot een bepaalde groep behoren. Het is een geheel van attitudes die discriminatie ondersteunen, veroorzaken of rechtvaardigen. Vooroordelen hebben te maken met de neiging om te categoriseren.

Variaties

Om tijd te besparen, kiest u een paar vrijwilligers uit de groep om met waarheden en een leugen over zichzelf te komen, vervolgens moeten de anderen raden wat hun leugen is.

Voor gebruik online: Je kunt dit ook online doen door een quiz te maken. In dat geval moet je vooraf input van de deelnemers verzamelen.

Een andere mogelijke variatie: iedereen legt een waarheid en/of leugen voor aan de begeleider, de begeleider leest ze om de beurt hardop voor en de groep raadt bij wie elke waarheid en elke leugen hoort.

Aansluitende werkvormen

-

Privileges en propjes schieten

Deelnemers ervaren wat het hebben van privilege betekent als ze de opdracht krijgen om vanuit hun eigen bevoorrechte (of benadeelde) positie papier in een prullenbak te gooien.

Labels

Energizer 10 min. 8+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers ervaren hoe het is om "dezelfde" kans te krijgen vanuit een bevoorrechte of benadeelde positie.

Benodigdheden

- Stoelen
- Een prullenbak
- Papieren vellen (3 per deelnemer)

Vorbereiding

Vorm een kring met de stoelen en zet de prullenbak ergens in de ruimte. Bekijk [deze video](#) voor een voorbeeld van deze activiteit.

Instructies

1. Vraag de deelnemers op een stoel in de kring te gaan zitten en geef elke deelnemer een vel papier. Leg uit dat dit een spel is. Zet de prullenbak voor in de klas. Om te winnen, moeten de deelnemers hun papier vanuit hun stoel in de prullenbak gooien.
3. Deelnemers achterin kunnen klagen dat het spel niet eerlijk is, terwijl de deelnemers voorin zich uitsluitend zullen focussen op het behalen van hun doel.
4. Bespreek met de deelnemers: Hoe voelde dit voor hen? Vonden ze het spel eerlijk voor iedereen? Waar had de prullenbak eigenlijk moeten staan? Benadruk dat het niet altijd per se eerlijk is om iedereen "een gelijke kans" te geven. Technisch gezien krijgen al deze deelnemers dezelfde kans - een kans om het papieren propje vanuit hun positie te scoren - maar niet al deze kansen zijn gelijk.

Aandachtspunten

Sommige deelnemers zullen rumoerig zijn en zeggen dat het spel niet eerlijk is. Zet de prullenbak een aantal keer op een andere plek.

Conclusie

Leg uit dat deze activiteit over privileges gaat. Omschrijf privilege als de onverdiende reeks voordelen die sommige mensen hebben. Voor de andere mensen is "de prullenbak" moeilijker te bereiken dan voor anderen. Er zijn ook mensen die niet (goed) kunnen gooien.



Ik voel me...

Deelnemers leren prettige en onprettige emoties te herkennen en te onderscheiden, evenals het verschil tussen emoties en gedrag.

Labels

Ik

Gender

Gezondheid

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van de negatieve invloed van gendernormen op het uiten van emoties en kunnen beschrijven hoe ze emoties in bepaalde omstandigheden op de juiste manier kunnen uiten.
- Deelnemers erkennen dat hun eigen emoties en die van anderen op een verschillende manier tot uiting kunnen komen.
- Deelnemers herkennen de verschillende emoties (bijv. boosheid, angst, blijdschap, etc.) van hun leeftijdsgenoten en passen hun communicatie aan om conflicten te voorkomen.

Benodigdheden

- Papier
- Stiften
- Karton
- Post-it's
- Plakband

Vorbereiding

-

Instructies

1. Vraag de deelnemers welke emoties ze kennen. Het doel is om de verschillende basisemoties (angst, woede, verdriet, geluk, liefde) te onthouden. Schrijf de emoties die de deelnemers noemen op het bord.
2. Leg twee vellen papier aan weerszijden van de kamer, het ene vel papier getiteld 'Heel moeilijk', en het andere 'Heel gemakkelijk'.
3. Laat de deelnemers opstaan en vraag hen vervolgens hoe gemakkelijk of moeilijk het voor hen is om bepaalde emoties te uiten door een positie in de ruimte in te nemen. Bijvoorbeeld: hoe moeilijk is het om boosheid te uiten? Hoe moeilijk is het om blijdschap te uiten?
4. Bespreek met de deelnemers voor elke emotie: Waarom heb je je zo opgesteld? Wat denk je erover? Hebben de posities van anderen je verrast? Waarom? Waarom niet?

5. Teken een T-tabel op een bord en schrijf “Oké” en “Niet Oké”, en stel de vraag “Bestaan er emoties die niet oké zijn om te voelen? Waarom? Schrijf de antwoorden van de deelnemers in de rechterkolom van het tabel.

6. Als alle emoties in de tabel zijn opgeschreven, vraag ze dan wat ze denken dat de emoties in elke kolom gemeen hebben. Het doel is dat deelnemers zich realiseren dat emoties onder de kolom “OK” aangenaam zijn, terwijl emoties onder de kolom “Niet OK” onaangenaam zijn. Als je tot die conclusie komt, schrijf dan naast elke kolom “aangenaam” en “onaangenaam”. Wis “Oké” en “Niet Oké” uit de T-tabel en schrijf Oké in het midden. Benoem dat alle emoties die je kunt voelen oké zijn en dat er geen “goede” en “slechte” emoties zijn.

7. Vervolg de discussie als volgt: Wat doe je als je onaangename emotie(s) ervaart? Is er een verschil tussen onze emoties en ons gedrag? Gebruik eerdere antwoorden van de deelnemers om te vragen of ze zich anders zouden kunnen gedragen. Hoe beïnvloedt de manier waarop we onze emoties uiten ons en andere mensen? Uiten jongens en meiden hun emoties anders? Hoe dat zo? Gebruik de eerdere antwoorden van de deelnemers om dat eventueel te tonen. Denk je dat ons is geleerd hoe we onze gevoelens (niet) moeten uiten? Wie heeft ons dat geleerd? Wanneer?

8. Rond de oefening af en kom tot een conclusie.

Conclusie

Alle emoties zijn oké om te voelen. Er zijn geen goede (positieve) en slechte (negatieve) emoties, alleen aangename en onaangename emoties. Emoties zijn geen gedragingen, er is een verschil tussen een emotie en de specifieke uiting van een emotie (gedrag). Dat betekent dat de emoties die we voelen geen directe invloed hebben op andere mensen, tenzij we ons op een bepaalde manier gedragen. We hebben het recht om ons te voelen zoals we ons voelen, maar we mogen ons niet destructief of gevaarlijk gedragen tegenover onszelf of anderen.

Aansluitende werkvormen

Liefde en zelfzorg

Deelnemers leren dat zorg voor zichzelf, zowel voor hun fysieke als voor hun mentale gezondheid, een voorwaarde is voor een gelukkig en vervuld leven.

Labels

Ik Geweld Zorg 45 min. 10+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van zelfdestructief gedrag.
- Deelnemers accepteren hun eigenheid in het uiten van hun emoties en tonen zich bereid met genade naar zichzelf te kijken.
- Deelnemers onderzoeken hoe zelfdestructief gedrag kan wijzen op specifieke psychische problemen en tot gedragsproblemen kan leiden.

Benodigheden

- Een bord
- Stiften
- Een groot blanco vel (posterformaat)

Vorbereiding

Schrijf op het grote blanco vel: "Manieren om voor mezelf te zorgen". Zorg ervoor dat elke groep lijm en 10 kleinere vellen papier in verschillende kleuren heeft en stiften voor de deelnemers.

Instructies

1. Vraag de deelnemers na te denken over verschillende vormen van geweld en deze op te noemen (zoals 'stompen', 'slaan', 'knijpen', 'schelden', 'kwaad spreken', 'negeren'). Als de groep al heeft deelgenomen aan andere workshops over geweld en ze beginnen algemene categorieën te noemen, zoals fysiek, verbaal, seksueel, online en andere vormen van geweld, prijs dan hun kennis, maar vraag hen om specifieke voorbeelden. Schrijf op de voorbeelden op het bord.
2. Begin het gesprek met vragen: Hoeveel mensen zijn betrokken bij een geweldsdaad? Probeer met deze vraag deelnemers te herinneren aan de mogelijke verschillende rollen bij een gewelddadige handeling: de dader, het slachtoffer en een omstander(s). Kunnen het slachtoffer en de dader dezelfde persoon zijn? Hoe kan iemand gewelddadig zijn tegen zichzelf?
3. Kijk opnieuw naar het bord met de opgesomde gewelddaden. Vraag deelnemers of het mogelijk zou kunnen zijn dat iemand zichzelf een van de genoemde gewelddadige handelingen aandoet en omcirkel alle mogelijke daden die ook zelfbeschadiging kunnen zijn.

Help deelnemers begrijpen dat zelfs gedrag dat gewoonlijk als betrekkelijk onschuldig wordt beschouwd, zoals negatief praten over jezelf, ook schadelijk is.

4. Verdeel de deelnemers in kleine groepen door middel van een van de creatieve oefeningen. Voor inspiratie, zie de sectie: Energizers.

5. Geef elke groep 10 vellen papier in verschillende kleuren en vraag ze om 10 dingen te bedenken die je kunt doen om voor jezelf te zorgen en laat ze elk idee op een apart vel papier schrijven. Geef ze hiervoor 5 minuten de tijd.

6. Leg een grote leeg vel klaar met een titel als "Manieren om voor mezelf te zorgen" en zorg voor lijm. Vraag elke groep om hun ideeën te presenteren, en vraag voor elk idee aan de rest van de deelnemers of ze het een goed idee vinden of niet, en plak ze dan op het grote vel. Als deelnemers dezelfde ideeën aandragen, plak ze dan één keer op.

7. Wanneer alle ideeën gepresenteerd zijn en de poster klaar is, kun je voorstellen de poster te laten hangen als geheugensteun voor iedereen over hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen. Sluit de activiteit af.

Conclusie

Zelfzorg is een belangrijk onderdeel van onze geestelijke gezondheid. Als we het te druk hebben met de zorg voor anderen of de dingen om ons heen, vergeten we soms misschien goed voor onszelf te zorgen of onze eigen behoeften te vervullen. Andere keren kunnen we vatbaar zijn voor gewelddadig en schadelijk gedrag. De meeste vormen van geweld hebben (minstens) één dader en (minstens) één slachtoffer, maar soms zijn de dader en het slachtoffer dezelfde persoon. Jezelf pijn doen kan wijzen op psychische problemen. Als jij, of iemand die jij kent, zichzelf schade berokkent, is het belangrijk om hulp te vragen van een volwassene die je vertrouwt (je leerkracht, schoolpsycholoog/pedagoog of iemand anders die je vertrouwt), een hulplijn te bellen, of een andere gespecialiseerde dienst te bellen (instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, centra voor maatschappelijk welzijn, sociale buurtinitiatieven).

Aansluitende werkvormen

Reis door het lichaam

Deelnemers concentreren zich op hun lichaam door een ontspanningsoefening en reflecteren op alle positieve kanten en mogelijkheden die hun lichaam hen biedt.

Labels

Ik Geweld Zorg 45 min. 10+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers ervaren hoe het voelt om te focussen op de positieve aspecten van hun lichaam (in plaats van benadrukken wat ze eraan zouden willen veranderen).
- Deelnemers worden zich bewust van dat het lichaam meer is dan enkel uiterlijk en leren de functies van het menselijk lichaam (opnieuw) waarderen.

Benodigdheden

- Tekst 'Reis door het lichaam' (zie [bijlage B](#))
- Dekens en/of kussens
- Pen en papier voor iedereen

Vorbereiding

Een ontspannen atmosfeer, voldoende ruimte (niet nodig indien online).

Instructies

1. Leg aan de deelnemers uit dat ze een korte ontspanningsoefening gaan doen en daarom op de grond (op dekens) moeten gaan liggen en naar een tekst moeten luisteren die je gaat voorlezen.
2. Lees nu de tekst 'Reis door het Lichaam' voor.
3. Als je klaar bent met het lezen van de tekst, geef ze dan wat tijd om rechtop te gaan zitten of zo nodig een stoel te pakken. Vraag hen vervolgens wat ze van de oefening vonden en hoe het voelde om aandacht aan hun lichaam te besteden.
4. Verdeel het papier en de pennen en vraag de deelnemers om hun lichaamscontouren te tekenen en ten minste 3 lichaamsdelen/regio's te markeren die ze leuk vinden van zichzelf. Vertel ze dat ze hun tekeningen aan niemand anders hoeven te laten zien.
5. Vraag hen of dit gemakkelijk of moeilijk was om te doen. Je zou kunnen vragen waarom het moeilijk kan zijn om na te denken over wat we leuk vinden aan ons lichaam, en je zou ook een discussie kunnen starten over het feit dat we het vaak gemakkelijker vinden om aspecten

te bedenken die we niet leuk vinden aan ons lichaam: Zou het even moeilijk zijn om drie aspecten van je lichaam te bedenken die je niet leuk vindt? En wat zegt dit ons? Zijn we misschien te streng voor ons lichaam? Hoe zou dat komen?

6. Vertel hen dat in plaats van na te denken over wat we zouden willen veranderen aan ons lichaam, we ons nu willen concentreren op het lichaam als middel voor het doen van dingen (bijv. activiteiten) die we leuk vinden.

7. Vraag de deelnemers, met dit in gedachten, om hun tekening te nemen en van elk lichaamsdeel op te schrijven voor welke activiteiten ze het gebruiken - alles wat ze graag doen en hun lichaam helpt hen te doen. Het kan helpen in gedachten te houden: Wat vind ik leuk/waardeer ik aan mijn lichaam of specifieke lichaamsdelen? Waar kan mijn lichaam mij mee helpen of doen? Voor welke activiteiten – die ik leuk vind – heb ik het nodig/waardeer ik het?

8. Vrijwilligers kunnen hun bevindingen delen met de groep.

Aandachtspunten

Zorg ervoor dat je je niet concentreert op het uiterlijk van het lichaam, maar op de mogelijkheden ervan. Aan wat voor soort activiteiten kunnen deelnemers deelnemen door specifieke lichaamsdelen te hebben en te gebruiken? Enkele voorbeelden zijn: hobby's, genegenheid tonen, zich uiten, enz. (bv. knuffelen, spelen, dansen, springen, kussen, muziek maken, handen vasthouden, enz.).

Conclusie

Denk na over hoe het voelt om ons lichaam te zien als een hulpbron en de positieve aspecten ervan te benadrukken in plaats van te benadrukken wat we niet leuk vinden aan ons lichaam of wat we eraan zouden willen veranderen.

Ons lichaam helpt ons bij het doen van plezierige activiteiten, we zouden alle verschillende vormen en maten van lichamen moeten waarderen! Het voelt goed om ons te concentreren op ons lichaam als hulpbron - op alle positieve aspecten ervan.

Aansluitende werkvormen

-

Personages in de media

In deze oefening gaan deelnemers onderzoeken wat zij waarderen in (bekende) media-personages.

Labels

Ik Lichaam Gender 30 min. 8+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van hoe mannen, vrouwen en relaties in de media worden geportretteerd.
- Deelnemers kunnen de invloed van de media op persoonlijke waarden, attitudes en gedrag met betrekking tot seksualiteit en gender beschrijven.
- Deelnemers onderkennen de macht van de media bij het beïnvloeden van waarden, attitudes en gedrag met betrekking tot seksualiteit en gender.
- Deelnemers tonen zich kritisch over de manier waarop mannen en vrouwen in de media worden geportretteerd.

Benodigdheden

- Papier
- Potloden of stiften

Vorbereiding

Elke deelnemer krijgt papier en verschillende kleurpotloden. Zorg voor genoeg ruimte om tweetallen te vormen.

Instructies

1. Vraag de deelnemers een personage te kiezen waar ze naar opkijken (van tv of film, een muzikant, popster, beroemdheid, atleet of iemand anders). Ze moeten elk één persoon kiezen.
2. De opdracht is dan om hun gekozen personage te tekenen.
3. Als de tekeningen klaar zijn, gaan ze in tweetallen bespreken waarom ze dit personage hebben gekozen en leggen ze uit wat ze wel en niet bewonderen aan de daden, houding en gedrag van deze persoon. Laat ze dit naast hun tekening opschrijven.
4. Na 10 minuten presenteert elke deelnemer aan de groep het personage dat door de andere persoon (van het tweetal) is gekozen.

5. Na de presentaties begin je een gesprek met de groep. Discussievragen: Welke eigenschappen waarderen we meer? En minder? Waarom houden we meer van bepaalde personages dan van andere? Welke verwachtingen heeft de samenleving van mannen? En hoe zit het met vrouwen? Welke van deze verwachtingen zou je graag zien veranderen?

Aandachtspunten

De stereotypen die waarschijnlijk naar voren zullen komen wanneer deelnemers mannen beschrijven, zijn: kracht, uiterlijk, mannelijkheid en mannelijk overwicht. Vooral jonge mannen hebben de neiging om personages te beschrijven die dergelijke eigenschappen bezitten. Hetzelfde geldt voor vrouwen, die meestal de volgende karakteristieken worden toegeschreven: zorgzaam, er sexy uit moeten zien maar niet te sletterig, kunnen koken, maagd blijven totdat ze de juiste persoon ontmoet, en dat haar leven vervuld is als ze gaat trouwen en kinderen krijgt.

Het idee dat mannen seks moeten willen en altijd klaar zijn om seks te hebben, is niet waar en wordt vaak gebruikt om anderen te domineren.

Conclusie

De samenleving (inclusief de media: tv, sociale media, advertenties en commercials) bestaat uit alledaagse boodschappen die we misschien niet zien of herkennen en als 'normaal' voelen, maar die een grote invloed en impact hebben op ons en ons beeld/ideeën over hoe mannen en vrouwen zouden moeten zijn of worden en hoe ze zich zouden moeten gedragen.

Variaties

Als de groep moeite heeft om zich een bepaald personage of beroemdheid voor de geest te halen, stel dan voor dat ze praten over een vriend of familielid die ze bewonderen.

Voor een online versie van deze activiteit kun je online subgroepen maken waarin deelnemers in tweetallen praten over hun favoriete personage of beroemdheid.

Aansluitende werkvormen

-

Wat ik leuk vind aan mezelf

De deelnemers schrijven/tekenen een brief aan zichzelf. In de brief moet staan wat ze leuk of speciaal vinden of bewonderen van zichzelf.

Labels

Ik Lichaam Gender 30 min. 10+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers leren liefdevoller naar zichzelf te kijken en steun voor zichzelf uitdrukken.

Benodigheden

- Papier (bij voorkeur in verschillende kleuren)
- Pennen
- Eventueel enveloppen en postzegels

Vorbereiding

Genoeg stoelen en tafels zodat elke deelnemer met enige privacy kan schrijven/tekenen.

Instructies

1. Zorg ervoor dat alle deelnemers een vel papier (indien mogelijk in hun favoriete kleur) en een pen hebben.
2. Vertel de deelnemers dat ze een brief aan zichzelf gaan schrijven. De brief is persoonlijk en niemand zal hem lezen tenzij ze hem willen delen.
3. De deelnemers mogen opschrijven wat ze leuk en bijzonder vinden aan zichzelf. Ze mogen ook een situatie/herinnering tekenen of beschrijven waar ze trots op zijn.
4. Als de brief klaar is, stoppen de deelnemers hem in een envelop, doen de envelop dicht en schrijven hun adres erop.
5. Verzamel aan het einde van de activiteit de brieven, frankeer ze en stuur ze binnen een paar weken op de post. Als de kinderen hun brief krijgen, kunnen ze nog eens nagenieten van wat ze over zichzelf hebben geschreven/getekend. Indien de opzet van de workshop het toelaat (terugkerende data), is het mogelijk om te bespreken hoe het voelde om de brief te ontvangen.

Aandachtspunten

Het kan heel moeilijk zijn om zo'n brief aan jezelf te schrijven, dus er moet voldoende tijd en ruimte zijn zodat de deelnemers zich genoeg op hun gemak voelen om het te doen. De mensen die het moeilijk vinden, kun je aanmoedigen door ze eraan te herinneren dat het niet iets buitengewoons hoeft te zijn, ze kunnen heel eenvoudige dingen opnoemen. Laat iedereen het blijven proberen.

Conclusie

Het is vaak moeilijk voor ons om te zien hoe geweldig we eigenlijk zijn. We moeten onszelf er vaak aan herinneren wat we leuk vinden aan onszelf. Het helpt om meer vertrouwen te krijgen in onze eigen uniciteit en zo kunnen we onszelf trainen om onze eigen grootsheid te herkennen en gemakkelijker te accepteren wie we zijn.

Variaties

Online kan je deze activiteit doen door de deelnemers hun brief te laten schrijven op een van de volgende websites: FutureMe.org, WhenSend.com, of EmailFuture.com. Op deze sites kunnen ze instellen wanneer ze willen dat hun brief naar hen wordt gemaild. Het is logisch om de datum over een paar weken te zetten, zodat ze zich nog goed herinneren dat ze de brieven hebben geschreven. Maar ze kunnen het bericht kopiëren en het over een paar maanden of een jaar opnieuw ontvangen, wanneer ze het niet meer verwachten.

Als er deelnemers zijn zonder e-mailadres, kun je gebruik maken van TheTimeCapsule.org. Hier kan een tekst worden geschreven die wordt opgesloten in een virtuele box, die via een link toegankelijk is en op een bepaald moment kan worden geopend. Houd er rekening mee dat je op sommige van deze webpagina's een "privé" of een "openbare" optie kunt kiezen. Het is belangrijk om "privé" te kiezen, zodat de brief niet (anoniem) op de webpagina wordt gepubliceerd.

Aansluitende werkvormen

Lichaamsexpressie

Deelnemers proberen bepaalde poses uit om door de kamer te bewegen en reflecteren op hoe ze zich voelen, op basis van hun lichaamshouding en bewegingen (lichaamsexpressie).

Labels

Ik Lichaam Gender 10 min. 10+ jaar 6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers reflecteren op hoe hun huidige lichaamsexpressie invloed heeft op hun voorkomen of hoe ze zich voelen.

Benodigdheden

- Papier (bij voorkeur in verschillende kleuren)
- Pennen
- Eventueel enveloppen en postzegels

Vorbereiding

Er moet genoeg ruimte zijn zodat iedereen door de kamer kan lopen.

Instructies

1. Laat de deelnemers door de kamer lopen en leg uit dat je nu een paar poses gaat aankondigen en dat iedereen ze op zijn eigen manier kan uitproberen.
2. Begin met de volgende drie poses en geef de deelnemers een minuut om ze uit te proberen:
 - o Loop voorovergebogen door de kamer, steek je schouders naar binnen en kijk naar de vloer.
 - o Sta met je benen gekruist en houd je armen gekruist voor je borst.
 - o Hurk en houd je hoofd naar beneden - maak jezelf zo klein mogelijk.
3. Vraag de deelnemers nu om op te staan en wat losser te worden, zodat ze klaar zijn voor de volgende drie poses:
 - o Ga rechtop staan en loop dan naar voren door de kamer.
 - o Loop op je tenen en strek je omhoog alsof je appels plukt.
 - o Ga wijdbeens staan en strek je armen uit.
4. Stel de deelnemers de volgende vragen:
 - o Hoe voelde je je tijdens de eerste drie oefeningen? Hoe zit het met de laatste drie oefeningen? Heb je verschillen opgemerkt?
 - o Denk je dat je lichaamshouding, of je nu ineenkrimpt en je afsluit, of dat je je uitstrekt en je lichaam laat zien aan de omgeving, van invloed kan zijn op hoe je je voelt?

Aandachtspunten

Vooraf bij het doen van de laatste drie oefeningen kunnen sommige deelnemers expressiever bewegen dan anderen en daardoor uiteindelijk meer ruimte voor zichzelf innemen terwijl ze anderen opzij "duwen" (zonder ze aan te raken). Als dit het geval is, moet je ze laten beseffen dat het belangrijk is waar te nemen hoeveel ruimte iemand inneemt en of iedereen evenveel ruimte krijgt of niet.

Conclusie

Laat ze nadenken of de manier waarop ze hun lichaam bewegen terwijl ze door de ruimte liepen, voor hen verschil maakte, afhankelijk van de pose die ze uitprobeerden en of dit een effect zou kunnen hebben op hoe ze zich voelen of overkomen. Je zou kunnen bespreken hoe daarom - naast het beïnvloeden van onze stemming of hoe we bewegen - onze lichaamstaal ook van invloed kan zijn op hoe we ons voelen.

Aansluitende werkvormen

IK EN ANDEREN

Een liefdesverhaal

Deelnemers onderzoeken hun idealen en verwachtingen met betrekking tot liefdesrelaties en praten over een mogelijke basis voor gezonde relaties.

Labels

Ik en anderen

Gender

Relaties

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers weten het verschil uit te leggen tussen gezonde en ongezonde vriendschappen en relaties.
- Deelnemers geven blijk van overtuigingen over individuele en sociale verantwoordelijkheid in geweldpreventie door geweldloze en gendergelijke houdingen en opvattingen.
- Deelnemers gebruiken actieve luistervaardigheden in de communicatie met leeftijdsgenoten.

Benodigdheden

- Papier
- Pennen of potloden

Vorbereiding

-

Instructies

1. Verdeel de deelnemers in twee tot vier groepen en vertel het verhaal van Vanja en Luka: Vanja en Luka zijn al een tijdje in elkaar geïnteresseerd maar geen van beiden heeft tot nu toe een stap gezet. Op een dag tijdens de pauze besluit Vanja de eerste stap te zetten en benadert Luka.
2. Leg uit dat elk van de groepen met beschrijvingen van Vanja en Luka moet komen en met een beschrijving van hoe hun liefdesverhaal zich ontwikkelt - hoe ze een relatie beginnen en hoe de eerste stadia eruit zien. Geef de groepjes 15 minuten om hun verhalen te bespreken en uit te werken. De groepen kunnen hun verhalen uitschrijven om voor te lezen aan de grotere groep of sketches voorbereiden of, voor een meer gerichte workshop met jongere deelnemers, kunnen ze tekeningen voorbereiden om te presenteren. Optioneel: Zet muziek op voor de deelnemers om naar te luisteren terwijl ze aan hun antwoorden werken.

3. Vraag elke groep om hun verhaal te presenteren. Benadruk dat onvolledige of korte verhalen oké zijn en dat de groepjes hun best moeten doen om te presenteren wat ze hebben.

4. Gebruik de onderstaande vragen om een discussie te vergemakkelijken: Wat waren de overeenkomsten en wat waren de verschillen tussen de personages? Wat waren de overeenkomsten en verschillen tussen verhalen? Waren de personages in de verhalen van verschillende religieuze, etnische of sociale achtergronden? Hebben deze verschillen invloed op relaties? Zo ja, op welke manieren? Ken je een soortgelijk verhaal / situatie van jouw gemeenschap / school?

5. Noem enkele positieve aspecten van de relaties in de verhalen. Noem nu enkele negatieve aspecten. Waren de relaties in deze verhalen eerlijk voor zowel Luka als Vanja - hadden zowel Vanja als Luka dezelfde macht? Op welke manieren hadden ze gelijke macht en op welke manieren niet? Zo nee, wat waren de gevolgen? Wat verwachten meiden in intieme relaties? Is dit anders dan wat jongens verwachten? Zo ja, waarom hebben meiden en jongens deze verschillende verwachtingen? Wat gebeurt er als meiden het ene willen van een relatie en jongens het andere? Wordt jaloezie beschouwd als een "bewijs van ware liefde"? Waarom of waarom niet?

6. Sluit af met een samenvatting van de discussie en leg uit hoe vaak jongens en meiden verschillende verwachtingen hebben in intieme relaties. Geef de deelnemers de volgende opdracht om dit verder te benadrukken.

7. Opdracht: De deelnemers zoeken een voorbeeld uit tv-series, films, muziek, of iets anders, van hun ideale intieme relatie of liefdesverhaal. Geef ze hiervoor 10 minuten en laat hen het presenteren aan de groep.

8. Start de discussie:

- o In hoeverre beïnvloeden de verhalen over romantiek op TV, radio, films, muziek, tijdschriften en kranten jouw verwachtingen van romantische relaties?
- o Hebben jongens en meiden verschillende rollen in relaties? Zo ja, wat zijn deze rollen?
- o Wie moet de eerste stap zetten in een relatie?

Sommige mensen geloven dat jongens en mannen "alle stappen moeten zetten" in relaties en dat meiden en vrouwen alleen maar moeten reageren. Ben jij het daarmee eens?

- o Waarom wel of waarom niet? Is het acceptabel voor een meiden of een vrouw om de eerste stap te zetten in een liefdesrelatie?
- o Wat betekent het voor een stel om een gelijkwaardige relatie te hebben?
- o Hoe moeten mensen in een relatie elkaar behandelen? Is er een verschil in hoe de ene persoon de andere moet behandelen?
- o Wat heb je geleerd van deze activiteit?

Aandachtspunten

Als onderdeel van het verzinnen en bespreken van liefdesverhalen in deze activiteit, kunnen de deelnemers bijdragen of nadenken over elementen uit hun leven en de intieme relaties om hen heen (ouders, grootouders, burens, enz.). In sommige gevallen (net als bij andere activiteiten) kan dit sterke emoties oproepen en de begeleider moet bereid zijn om te helpen, of om door te verwijzen naar hulp, indien nodig.

Conclusie

Er zijn veel sociale verwachtingen en overtuigingen over de verschillende rollen die mannen en vrouwen (of jongens en meiden) in relaties zouden moeten hebben. Sommige van deze verwachtingen, zoals "mannen/jongens moeten in een relatie alle touwtjes in handen hebben", plaatsen meiden in een ongelijke positie. Door die verwachtingen zouden jongens er bijvoorbeeld van uit kunnen gaan dat zij alle belangrijke beslissingen in de relatie moeten nemen, zelfs als zij een bepaalde kwestie niet zo goed begrijpen als hun partner, en meiden voelen zich misschien niet op hun gemak als ze hun mond open doen. Als jongere is het belangrijk om relaties te hebben waarin we ons goed, veilig en geliefd voelen en waarin in onze belangrijke behoeften wordt voorzien, zodat we ons als individu kunnen ontwikkelen en groeien. Het onderhouden van zulke gezonde en rechtvaardige relaties vergt werk van beide partners. Beide partners moeten hun verwachtingen, behoeften en verlangens kenbaar maken en de verwachtingen, behoeften en verlangens van de ander begrijpen en ernaar luisteren.

Aansluitende werkvormen

Is het liefde?

In deze workshop maken deelnemers kennis met een emotioneel perspectief op intieme relaties en liefde, maar ook om ongezonde uitingen van liefde te herkennen en vast te stellen.

Labels

Ik en anderen

Gezondheid

Seksualiteit

Relaties

45 min.

12+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen onderscheid maken tussen liefde en soortgelijke emoties.
- Deelnemers kunnen reflecteren op liefde, verdwazing, en jaloezie, en de verschillen daartussen herkennen.

Benodigdheden

- Schoolbord of flipover
- Krijt of stiften
- Vellen papier

Vorbereiding

Stem de les af op de culturele context, omgeving en taal van de deelnemers. Neem 5 vellen papier en schrijf de volgende woorden op: verdwazing, verliefdheid, romantiek, seksuele aantrekkingskracht, en jaloezie. Bekijk ter inspiratie [de kenmerken van een gezonde relatie](#).

Instructies

1. Verdeel de deelnemers in 5 groepen. Vraag elk van de groepen om een van de stukjes papier te pakken die je hebt voorbereid. Schrijf op het bord: "Wat is het verschil tussen liefde en _____?"
2. Vraag de groepen om een vel papier te pakken en de zin van het bord over te nemen, waarbij ze de lege plek invullen met het woord dat op het vel papier staat geschreven. Vraag hen om hun vragen te bespreken en hun antwoorden op te schrijven.
3. Vraag de groepen na een paar minuten hun vragen en antwoorden te presenteren. De volgende vragen kunnen worden gebruikt om een korte discussie te leiden:
 - o Wil iemand zijn onenigheid of kritiek kenbaar maken?
 - o Staan culturele normen toe dat meiden en jongens dit gevoel in gelijke mate ervaren?
 - o Kun je een voorbeeld geven waarbij iemand dit gevoel vervangt door liefde? Wat gebeurt er als dit gevoel wordt vervangen door liefde?
 - o Kan dit gevoel deel uitmaken van liefde?

4. Herhaal stap 3 voor de overige vier groepen.

Aandachtspunten

Sommige deelnemers voelen zich misschien meer op hun gemak als ze hun vragen privé kunnen stellen. De mogelijkheid daarvoor moet geboden worden.

Conclusie

Neem 10 minuten de tijd om het volgende te bespreken:

- o Hoe ervaren jongeren liefde en romantiek?
- o Geven films en romans een realistisch beeld van deze gevoelens? Zo niet, welke impact denk je dat ze hebben op de verwachtingen van jongeren?
- o Waarom is het belangrijk om te begrijpen wat je eigen opvattingen zijn over de verschillen tussen liefde en deze andere emoties?

Aansluitende werkvormen

Vormgeven van het lichaam

Deelnemers verkennen hoe sociale en culturele normen iemands zelfbeeld, houding en gedrag beïnvloeden. Deze activiteit stimuleert het kritisch denken van deelnemers.

Labels

Ik en anderen

Lichaam

Seksualiteit

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers herkennen de lichaamsidealen voor mannen en vrouwen in hun culturen.
- Deelnemers onderzoeken de praktijken die mensen ondergaan om hun lichaam dichterbij deze idealen te brengen en de gevolgen ervan.
- Deelnemers leren kritische denkvaardigheden en bevragen de maatschappelijke druk die schoonheidsidealen met zich meebrengen.

Benodigheden

- Schoolbord of flipover
- Krijt of stiften

Vorbereiding

-

Instructies

1. Introduceer het onderwerp met de volgende vragen:
 - o Op wat voor manieren ervaren meiden en jongens druk erop een bepaalde manier uit te zien?
 - o Is dit ideaalbeeld voor de meesten van ons realistisch of blijft dit een droombeeld?
 - o Hoe voelen jongeren zich als ze niet aan deze idealen voldoen?
 - o Wat doen mensen (of wat doen hun tieners) om te voldoen aan de normen van perfecte lichamen en aantrekkelijkheid? Wat doen ze bijvoorbeeld met hun haar, huid, lichaamsbouw?Schrijf de antwoorden op het bord.
2. Je kunt eventueel ook nog andere esthetische ingrepen bespreken uit de onderstaande lijst: dik-makende of extreme diëten, extreme vormen van bodybuilding of extreem fanatiek sporten, bruinen of bleken van de huid, make-up, henna of nagellak aanbrengen, piercing, scarificatie of tatoeage, scheren of ontharen, haar steil maken, krullen of kleuren, plastische chirurgie, verminking of besnijdenis van geslachtsdelen*.

3. Vraag de deelnemers:

- o Wat vind je van de ingrepen op deze lijst? Welke praktijken zijn onschadelijk en welke kunnen schadelijk zijn?
- o Wat zouden mensen in ons land zeggen over sommige van de genoemde praktijken? Zijn er ingrepen bij die niet voorkomen in ons land?
- o Waar komen deze ideaalbeelden vandaan? Staan vrouwen, als het om uiterlijk gaat, meer onder druk dan mannen om het maatschappelijk verwachte ideaal te volgen van hoe zij eruit moeten zien? Wie profiteert en wie wordt geschaad in dit proces? Hoe kan deze druk iemands gevoel van eigenwaarde beïnvloeden?
- o Hoe belangrijk is het om schadelijke praktijken, waaronder lichaamsmodificatie, te stoppen? Welke specifieke praktijk moet volgens jou worden gestopt?
- o Hoe ben je opgegroeid, heeft iemand je ooit verteld dat dergelijke praktijken gevaarlijk zijn en moeten worden gestopt?
- o Heb je je kennis en gevoelens hierover met iemand anders gedeeld? Hoe kun je dat doen?

Aandachtspunten

Binnen sommige groepen kan het bespreken van lichaamsidealen, bijvoorbeeld, vrouwenbesnijdenis een gevoelig onderwerp zijn. Lees hier meer over [het zelfbeeld](#) van jongeren en [tips](#) voor het bespreken.

Conclusie

Tijdens de puberteit voelen veel jongens en meiden zich ontevreden en bezorgd over hun uiterlijk. Ze hebben het gevoel dat de samenleving hen onder druk zet zich aan te passen aan maatschappelijke verwachtingen. Elk menselijk lichaam is mooi en universeel. Jongeren moeten bevrijd worden van het gevoel dat er een maatschappelijk ideaal is waaraan ze zich moeten aanpassen.

Aansluitende werkvormen

Ondersteunende boodschap

Deelnemers schrijven of tekenen een boodschap voor iemand om ze te vertellen wat ze leuk vinden, bewonderen, speciaal vinden aan diegene.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Gezondheid

Zorg

20 min.

8+ jaar

6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers zijn in staat om steun te herkennen als een belangrijk onderdeel van vriendschappen.
- Deelnemers leren vriendschappen waarderen.
- Deelnemers leren vriendschap en liefde te uiten op een manier die gezond is en een goed gevoel geeft over henzelf.

Benodigdheden

- Papier
- Scharen
- Pennen
- Koekjes
- Elastiekjes of touw
- Servetten

Vorbereiding

Voldoende stoelen en tafels zodat de deelnemers enigszins privé iets kunnen schrijven of tekenen.

Instructies

1. Zorg ervoor dat alle deelnemers een stuk papier en een pen hebben.
2. Vertel de deelnemers dat ze een bericht gaan schrijven aan iemand tegen wie ze iets aardigs willen zeggen. Ze moeten dus eerst beslissen aan wie ze willen schrijven. Deze brief is persoonlijk en niemand zal hem lezen, tenzij ze hem willen delen.
3. De deelnemers moeten een leuke korte boodschap op hun stukje papier schrijven. Dit kan bijvoorbeeld zijn wat ze leuk vinden aan de andere persoon, wat ze denken dat diegene speciaal maakt of ze kunnen een situatie tekenen waarin ze onder de indruk waren van de persoon.

4. Laat de deelnemers hun boodschap met een elastiekje of een touwtje aan een koekje vastmaken. Wikkel het koekje vervolgens in een servet. De deelnemers kunnen hun koekje aan de persoon geven voor wie het bedoeld is, de volgende keer dat ze die persoon zien.

Vragen om te stellen aan de groep:

- o Hoe was het om iets aardigs te bedenken over iemand anders?
- o Vond je het makkelijk of moeilijk?

Als het format van de workshop het toelaat, is het ook mogelijk om na een week te bespreken hoe het voelde om het koekje aan de persoon te geven. Mige berichten gewelddadig? Hoe zou jij daarmee omgaan?

Aandachtspunten

Het is belangrijk de leerlingen erop te wijzen dat zij hun boodschap aan niemand anders dan de ontvanger hoeven te laten zien.

Conclusie

Vaak is het moeilijk voor ons om in te zien hoe geweldig we eigenlijk zijn. We kunnen iemand helpen zijn of haar eigen bijzonderheid te zien en waarderen door hem of haar eraan te herinneren met een leuke boodschap. Helaas is het voor ons mensen vaak niet zo gemakkelijk om andere mensen te vertellen wat wij goed aan hen vinden. Maar het is iets dat we kunnen oefenen.

Variatie

In plaats van een elastiekje te gebruiken om de boodschap vast te maken, kunnen de deelnemers glazuur maken (suiker en water) en daarmee de boodschap aan het koekje vastlijmen.

Als er een magnetron beschikbaar is, kunnen er kant-en-klare gelukskoekjes worden gekocht en kunnen de boodschappen erin worden verwisseld en zelfgemaakte boodschappen erin worden gestopt. Om dit te doen, wikkel je een gelukskoekje in een vochtige doek en zet je het 20 seconden in de magnetron. Nu is het gelukskoekje relatief zacht (pas op, de doek kan erg heet zijn). Het koekje kan voorzichtig worden geopend, de boodschap verwijderd en vervangen door je eigen boodschap.

Aansluitende werkvormen

Ik ben net als jij

Deze workshop stelt studenten in staat hun leeftijdsgenoten in een veilige omgeving te leren kennen en te leren over de overeenkomsten en diversiteit tussen hen.

Labels

Ik en anderen

Relaties

30 min.

12+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers herkennen het belang van onderlinge communicatie voor het aangaan van goede relaties met elkaar.
- Deelnemers worden zich bewust van dat er meer overeenkomsten dan verschillen zijn tussen leeftijdsgenoten.
- Deelnemers verbeteren hun communicatieve vaardigheden.

Benodigdheden

- A4 papier
- Potloden
- Werkmateriaal (zie [bijlage C](#))

Vorbereiding

-

Instructies

1. Verdeel de leerlingen in tweetallen en leg de opdracht uit: Elke deelnemer gaat onderzoek doen naar de persoon waarmee je een duo vormt. Dit doen we door middel van een interview.

De opdracht is om in 15 minuten tijd zoveel mogelijk te weten te komen over de ander en een kant-en-klaar verhaal schrijven over de persoon die je hebt geïnterviewd.

2. Geef de leerlingen het werkmateriaal met vragen die ze tijdens het interview kunnen gebruiken voor de opdracht.

3. De deelnemers presenteren na die 15 minuten in tweetallen hun kant-en-klare verhaal over elkaar. Aan het einde van de presentaties over het paar, bespreek je de verhalen door vragen te stellen:

- o Heb je bepaalde overeenkomsten tussen jullie twee ontdekt?
- o Wat zijn die overeenkomsten?
- o Wat zijn de meest uitgesproken verschillen tussen jullie twee?
- o Ben je iets over je partner te weten gekomen dat indruk op je heeft gemaakt? Wat was dat?

4. Nadat alle tweetallen hun presentatie hebben afgerond, gaat de facilitator met de groep in gesprek met behulp van de volgende vragen:

- o Wat denk je dat het doel van deze oefening is?
- o Heb je iets nieuws over jezelf geleerd door met je leeftijdsgenoten te praten (peer review)?
- o Hoe belangrijk is communicatie voor het aangaan van goede relaties met leeftijdsgenoten?
- o Hoe eerlijk zijn we tijdens de dagelijkse communicatie? Vraag de leerlingen nu hun gesprekspartners te bedanken voor de tijd die ze hebben genomen om hun onderzoek te doen.

Aandachtspunten

Bij een oneven aantal studenten in de groep, kan een van de studenten de taak krijgen om een persoon te onderzoeken die al gekoppeld is aan een andere persoon, of kan er een begeleider bij het onderzoek betrokken zijn.

Deze activiteit is nuttig om spanningen tussen individuele studenten te verminderen, maar ook om studenten kennis te laten maken met iemand die bijvoorbeeld tot een gemarginaliseerde groep behoort.

Conclusie

Je kunt je regelmatig alleen voelen en het idee hebben de je alleen staat met je zorgen of juist de dingen waar je van houdt. Toch hebben we veel overeenkomsten met onze leeftijdsgenoten waar we ons niet altijd van bewust zijn. In relaties met leeftijdsgenoten wordt niet vaak de tijd genomen voor goede communicatie terwijl we elkaar dan juist beter kunnen leren kennen. Anderen leren kennen helpt ons niet alleen hen te begrijpen, maar ook onszelf.

Aansluitende werkvormen

Verwantschaps-bingo

In deze 'bingo' spelen komen de deelnemers meer te weten over allerlei diverse aspecten van identiteit en de verwantschappen van zichzelf en van anderen.

Labels

Ik en anderen

Relaties

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers ontwikkelen inzicht over de verschillende aspecten van identiteit.
- Deelnemers worden zich bewust van de velen overeenkomsten met anderen in de kamer.
- Deelnemers ervaren dat mensen ook anders kunnen denken over het behoren to een bepaalde groep en de belangen die zij hebben.

Benodigheden

- De hand-out "Verwantschaps-bingo" (zie [bijlage D](#))
- Een pen per deelnemer
- Muziek

Vorbereiding

Bereid stellingen voor over de volgende categorieën: beroep/school, familie/vrienden, taal, religie, achtergrond, gender, hobby, sport, muziek/dans/andere kunst of talenten, buurt/woonplaats, cultuur. Met de stellingen wordt een bingokaart samengesteld.

Instructies

1. Let uit dat identiteit veel aspecten bevat en dat ze nu enkele specifieke uitspraken zullen horen waar ze zich al dan niet in kunnen vinden. Als voorbeeld kunt u de categorie familie gebruiken en een zin toevoegen, bijv.: Ik ben de oudste van mijn broers en zussen. Wijs er kort op dat als dit voor iemand geldt, een deel van de identiteit van diegene een grote zus/broer zou kunnen zijn.
2. Geef iedereen een bingokaart en zorg dat ze allemaal een pen hebben. Vraag ze op te staan en door de ruimte te bewegen. De deelnemers moeten door de ruimte blijven lopen zolang de muziek speelt, maar als de muziek stopt, moeten ze in tweetallen bij elkaar komen en een van de uitspraken aan elkaar voorlezen - als de andere persoon "ja" zegt tegen de verklaring (als het op hen betrekking heeft) kunnen ze de naam van deze persoon invullen op de bingokaart. Zo niet, dan blijft de plek op de bingokaart leeg.

Als de muziek weer begint te spelen, start een nieuwe ronde: ze bewegen door de ruimte, gaan in tweetallen als de muziek stopt, lezen elkaar een uitspraak voor en vullen dan bij de stelling op de bingokaart de naam van hun partner in als dat van toepassing is.

3. Het spel is afgelopen zodra een deelnemer drie namen op een rij heeft verzameld en daarmee de bingo heeft voltooid!

4. Schrijf na het spel de volgende vragen op een bord of flipover:
 - o Wat zijn mijn ervaringen met het behoren tot deze groep, of het hebben van deze connectie?
 - o Heb ik me altijd op mijn gemak gevoeld bij deze connectie?
 - o Heb ik deze verwantschap zelf gekozen of associëren anderen dit met mij? Betekent deze verwantschap veel voor mij?

Vraag de deelnemers nu kleine groepen te vormen op basis van een gedeelde verwantschap en de bovenstaande vragen te bespreken.

6. Vraag elke groep hun resultaten kort samen te vatten:
 - o Welke overeenkomsten en welke verschillen tussen hen (als leden van dezelfde groep) hebben ze besproken?
 - o Kunnen leden van een groep verschillen in hoe ze denken over de verbondenheid die ze gemeen hebben?

Aandachtspunten

Als zelf gedefinieerde voorkeuren door anderen in twijfel worden getrokken, benadruk dan dat door anderen gedefinieerde identiteiten en zelf gedefinieerde identiteiten niet hoeven samen te vallen: Vaak worden mensen bepaalde affiliaties toegeschreven waartoe zij zich zelf niet (meer) bij voelen horen.

Conclusie

Benadrukt moet worden dat we allemaal meer dan één ding tegelijk zijn en dat onze identiteit uit vele lagen bestaat – vandaag is er slechts één per groep uitgewerkt. De samenstelling van deze delen en de betekenis ervan voor jezelf zijn individueel verschillend. Als lid van een groep kunnen veel dingen op een vergelijkbare manier worden waargenomen, maar dat kan ook anders zijn voor andere leden van die groep. Bij een bepaalde groep horen, speelt niet voor iedereen dezelfde rol of is voor iedereen even belangrijk bij het definiëren van zichzelf.

Aansluitende werkvormen

Uitwisseling en inleving

In kleine groepen delen deelnemers anoniem ervaringen van oneerlijke behandeling en verplaatsen ze zich in ieders verhaal.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Gender

Zorg

30 min.

12+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers onderzoeken de gevolgen van stigmatisering en discriminatie (bijv. op basis van sekse, gender, seksualiteit, huidskleur, religie) op de gezondheid van mensen.
- Deelnemers erkennen dat iedereen de verantwoordelijkheid heeft om het op te nemen voor mensen die worden gestigmatiseerd of gediscrimineerd.
- Deelnemers oefenen met het zich uitspreken voor inclusie, anti-discriminatie en respect voor diversiteit.

Benodigdheden

- Een doos
- Genoeg papier
- Pennen

Vorbereiding

Maak subgroepen van 4-5 personen. Voor inspiratie zie: 'Energizers'.

Instructies

1. Verdeel de deelnemers in groepjes van vier of vijf en zorg dat iedereen een vel papier en een pen heeft.
2. Laat ze nadenken over een ervaring in hun leven waarin ze oneerlijk werden behandeld, hetzij vanwege geslacht, gender, seksualiteit, etniciteit, kleur, religie of iets anders. De deelnemers krijgen 10 minuten om over hun persoonlijke ervaringen te schrijven.
3. Als ze één ervaring op hebben geschreven, vraag ze dan het papier dubbel te vouwen en in de doos te doen. Schud de papieren door elkaar. Zorg ervoor dat niemand zijn eigen briefje terugkrijgt. Als dat gebeurt, schud je de papieren opnieuw door elkaar.
4. Geef het voorbeeld door zelf over een situatie te vertellen in je leven waarin je voor het eerst onrechtvaardig werd behandeld. Je verhaal mag niet langer dan 5 minuten duren.

5. Na het delen van je eigen verhaal, laat je de deelnemers de verhalen die ze uit de doos hebben gehaald, delen in hun groepen.

6. De deelnemers lezen de beschrijvingen van de anonieme kaarten (van andere groepsleden) en vertellen hoe ze zich "in hun schoenen" zouden hebben gevoeld en bespreken wat ze nog meer over de situatie zouden willen weten. Deelnemers blijven anoniem, tenzij ze zelf besluiten te delen welk verhaal van henzelf is. Ze krijgen 20 minuten om te delen.

7. Rond de subgroepen af en vraag de deelnemers in de grotere groep te delen hoe het was even een inkijk te krijgen in het leven en de worstelingen van iemand anders. Aan het einde van de oefening is het belangrijk om nog even samen met alle deelnemers terug te kijken door enkele vragen te stellen. Discussievragen:

- o Hoe heb je deze oefening ervaren?
- o Wat dacht of voelde je over de situatie die jouw briefje beschreef?
- o Hoe zou jij je voelen als dit jou zou overkomen?
- o Wat heb je hiervan geleerd?

Aandachtspunten

Herinner de groep eraan dat ze met respect moeten luisteren en dat het de bedoeling is alleen verduidelijkende vragen te stellen om de situaties te begrijpen. Ze mogen geen mening of oordeel over de situatie zelf geven.

Conclusie

Het is belangrijk duidelijk te maken dat er in sommige situaties ook sprake kan zijn van structurele discriminatie. Het is van belang dit te benoemen en uit te leggen hoe mensen er systematisch onder lijden.

Aansluitende werkvormen

Identiteiten

De deelnemers maken kennis met verschillende identiteiten die mensen kunnen hebben. Het doel is om de acceptatie door jongeren van verschillende soorten identiteiten te vergroten.

Labels

Ik en anderen Relaties Gender Seksualiteit 90 min.

10+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers worden zich bewust van onderlinge overeenkomsten.
- Deelnemers maken kennis met het concept identiteitsdiversiteit.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van hoe identiteiten stigmatisering en afwijzing (en uitsluiting) in de hand kunnen werken.

Benodigheden

- Hand-out "Ijsberg" (zie [bijlage E](#))
- Hand-out "Overeenkomsten tussen ons" (zie [bijlage F](#))
- A4-vellen
- Potloden

Vorbereiding

Voor deze workshop is voldoende bewegingsruimte nodig. Voor het eerste deel van de sessie heb je de hand-out nodig, en voor het tweede deel van de workshop een A4-vel per subgroep. Houd extra vellen achter de hand.

Instructies

Deel 1

1. Leg de deelnemers uit dat ze de komende 45 minuten over identiteit zullen praten. Vraag de groep of iemand kan uitleggen wat identiteit betekent. Nadat je naar de antwoorden van de deelnemers hebt geluisterd, leg je uit dat er verschillende identiteiten bestaan en dat iemand tijdens zijn of haar leven hun identiteit kan veranderen afhankelijk van het gevoel bij een bepaalde bevolkingsgroep, fanclub, van bepaalde muziek te houden, enz.

2. Geef een voorbeeld van identiteit, zoals jongeren die zich identificeren met een bepaalde voetbalclub. Vraag de deelnemers om nog enkele voorbeelden van verschillende identiteiten te geven.

3. Vraag de deelnemers om op te staan: alle jongens om aan de linkerkant van de ruimte en de meiden aan de rechterkant. Leg uit dat het makkelijk is om mensen te plaatsen in de groepen die sociaal het meest prominent zijn: jongens en meiden, mannen en vrouwen.

4. Deze groepen zullen echter aanzienlijk verschillen als we proberen meer kenmerken te vinden. Vraag de deelnemers om snel te reageren en hun standpunten te veranderen op basis van of ze het eens of oneens zijn met de uitspraken die je gaat lezen. Na het lezen van onderstaande uitspraken, nemen de deelnemers posities in en laat je hen een paar seconden in die positie om de onderlinge overeenkomsten te identificeren.

- o Iedereen die van ijs houdt, gaat naar rechts, en degenen die niet van ijs houden, gaan naar links.
- o Iedereen die van jam houdt, staat aan de rechterkant, en degenen die dat niet doen aan de linkerkant.
- o Iedereen met donkere kleding staat rechts en mensen met lichtere kleding staan links.
- o Iedereen die bang is voor spinnen en soortgelijke beestjes staat rechts, en degenen die niet bang zijn links.
- o Iedereen met een Facebook-profiel staat rechts, en degenen die niet links staan.
- o Iedereen met kort haar staat rechts en degenen met langer haar staan links. Schenk extra aandacht bij de stellingen hieronder.
- o Iedereen die bang is voor de tandarts staan aan de rechterkant, en zij die niet aan de linkerkant staan.
- o Iedereen die als kinderen iemands speelgoed "stelen" staan links, en degenen die dat niet deden rechts.
- o Iedereen die niet van sport houdt, staat links, en iedereen die van sport houdt, staat rechts.
- o Iedereen die een broer of zus hebben staan aan de linkerkant, en iedereen die niet aan de rechterkant staat.
- o Iedereen die ooit aan geweld is blootgesteld, staat links, en degenen die dat niet zijn, rechts.
- o Iedereen die graag links slaapt, iedereen die niet graag rechts slaapt.
- o Iedereen die van school houdt aan de linkerkant en iedereen die niet van school houdt, staat aan de rechterkant.
- o Iedereen die naar de basisschool, middelbare school of naar het jongerenwerk gaat, gaat links staan (afhankelijk van de context). Iedereen gaat naar links en jij naar rechts.

5. Leg de deelnemers uit dat mensen meerdere verschillende identiteiten hebben. Leeftijd, religie, sekse, gender, sociale status, nationaliteit, seksuele oriëntatie, zijn allemaal kenmerken die onze identiteit vormen. Sommige identiteiten zijn gemakkelijk te herkennen omdat ze zichtbaar zijn (leeftijd, geslacht, ras, enz.), terwijl andere identiteiten onzichtbaar zijn (muziekvoorkeuren, nationaliteit, religie, economische status) en kunnen worden geïdentificeerd door middel van gesprekken. Leg de deelnemers uit dat wanneer we praten over de identiteit van de mensen om ons heen, een goede benadering om identiteit te begrijpen is het ijsbergmodel.

6. Deel de Ijsberg-hand-out met de deelnemers om in de volgende oefening te gebruiken.

7. Leg uit dat wat we bij anderen zien meestal maar een klein deel is van wat deze mensen werkelijk zijn en dat we ons vaak alleen een mening over anderen vormen op basis van wat we zien en we zien heel weinig. Alleen al door naar iemand te kijken, kunnen we nauwelijks doorgronden over welke capaciteiten die persoon beschikt. We kunnen hun houding, overtuigingen, waarden, persoonlijkheid, hun visie op hun doel in de wereld waarin ze leven niet zien, en dit alles vertegenwoordigt in feite hun identiteit.

8. Vraag de deelnemers om naar de Ijsberg-hand-out te kijken, kijk naar wat er boven het wateroppervlak te zien is en vraag hen:

- o Hoe nauwkeurig kunnen we zijn in het beoordelen van iemand op basis van wat we boven de oppervlakte zien?
- o Kan het feit dat we niet alles onder de oppervlakte kunnen zien, ertoe leiden dat we iemand verkeerd beoordelen?
- o Wat kunnen we doen om onder het oppervlak te zien?

Deel 2

9. Verdeel de deelnemers in vier groepen. U kunt ze op basis van hun uiterlijk of willekeurig verdelen zonder specifieke criteria. Om deze oefening uit te voeren, heb je blanco A4-vellen en pennen nodig. Elke groep krijgt een blanco vel papier en een potlood om te tekenen en te schrijven.

10. Leg de deelnemers uit dat ze tijdens de oefening de Ijsberg-hand-out zullen gebruiken en zich zullen concentreren op persoonlijkheden en vaardigheden, terwijl ze andere kenmerken zullen vermijden.

11. Vraag de deelnemers om de individuele kenmerken van de groepsleden binnen de groep te bespreken. Elke groep en elk individu in de groep moet een specifieke eigenschap opnoemen die zij beschouwen als een persoonlijke kwaliteit of bijzonderheid van hen. Het doel is om zoveel mogelijk kwaliteiten te verzamelen als individuele leden bezitten en deze te projecteren in een supermens.

12. De groepen moeten de contouren van de persoon tekenen en alle geïdentificeerde persoonlijkheidskenmerken van henzelf aan hun supermens hechten. Persoonlijkheidskenmerken kunnen worden getekend of geschreven naast de omtrektekening van de superpersoon die hun groep vertegenwoordigt.

13. Nadat de groepen de taak hebben voltooid, vraagt u elke groep om hun tekeningen te presenteren en de kenmerken die ze hebben geïdentificeerd uit te leggen.

Aandachtspunten

Tijdens deze oefening kunnen jongens hun angst voor tandarts en spinnen verbergen en zich terughoudend opstellen. Dit kan te maken hebben met groepsdruk en gendernormen (jongens en mannen “horen” zich volgens de stereotypen niet kwetsbaar op te stellen). Het is gunstig als je als facilitator jouw angsten of vrees deelt. Daarmee kan je ruimte creëren voor een ‘brave space’.

Conclusie

Voordat je de workshop samenvat en een conclusie trekt, stel de deelnemers de volgende vragen:

- o Wat heb je over jezelf geleerd tijdens de workshop?
- o Heb je tijdens de workshop iets over anderen geleerd?
- o Is het belangrijk om de kwaliteiten te kennen van mensen die dicht bij ons staan of die deel uitmaken van onze groep? Waarom?
- o Kunnen de kwaliteiten van anderen nuttig voor u zijn? Hoe nuttig kunnen jouw kwaliteiten zijn voor anderen?

Aansluitende werkvormen

Neem plaats

Door middel van rollenspellen worden de deelnemers zich bewust van gendergerelateerde verwachtingen en boodschappen binnen hun gemeenschap.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Gender

20 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen beschrijven hoe waarden binnen de gemeenschap van invloed zijn op genderrollen en de gelijkheid van mannen en vrouwen.
- Deelnemers erkennen dat individuen, leeftijdsgenoten, families en gemeenschappen verschillende waarden, overtuigingen en attitudes kunnen hebben.
- Deelnemers stellen vragen over sociale en culturele normen, waarden en overtuigingen binnen de gemeenschap die van invloed zijn op gedrag en besluitvorming.

Benodigdheden

- Stoelen
- Post-its
- Pennen
- Kaarten met daarop personages

Vorbereiding

Eén stoel per groep van 4-5 personen, genoeg plaknotities en pennen voor iedereen, iedereen krijgt een kaartje met een personage erop.

Instructies

1. De begeleider moet de deelnemers verdelen in groepen van elk 4-5 personen.
2. Eén persoon moet op de stoel zitten, terwijl de anderen om hem/haar heen gaan staan.
3. Iedereen die staat krijgt een personage toegewezen en speelt een rol. De persoon op de stoel is een jongen of een meisje van de leeftijd van de deelnemers. De anderen krijgen een kaart met een personage erop (voorbeelden: priester, schoolhoofd, broer, vader, moeder, partner, leraar, vriend of iemand anders uit hun gemeenschap).

4. De deelnemers die een personage krijgen toegewezen, spelen hun rol en bedenken boodschappen en adviezen die zij de persoon op de stoel zouden geven. Elke boodschap wordt op een plakbriefje geschreven en op de persoon op de stoel geplakt. De deelnemers die een boodschap hebben geschreven, zeggen die hardop terwijl ze het briefje op de persoon op de stoel plakken. Ze krijgen hiervoor in totaal 5 minuten.

5. Bespreek na stap 4 met de mensen op de stoel:

- o Wat viel je op aan deze boodschappen?
- o Welke boodschappen herinner je je nog?
- o Wat vond je van al die berichten?
- o Zijn sommige berichten gewelddadig? Hoe zou jij daarmee omgaan?

Aandachtspunten

De rollen kunnen van alles zijn en worden door de begeleider bepaald op basis van de omgeving van de deelnemers.

Conclusie

Er zijn veel berichten van verschillende mensen in de gemeenschap die als druk kunnen aanvoelen. Praat over de druk die de deelnemers ervaren en hoe dit hun gemoedstoestand en mentale gezondheid beïnvloedt.

Aansluitende werkvormen

Mijn relaties

Deze werkvorm gaat in op de verschillende relaties die jongeren tijdens hun leven hebben. De deelnemers bespreken eigenschappen van verscheidene relaties die zij met anderen hebben.

Labels

Ik en anderen

Relaties

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers stellen de verschillende contacten in hun leven vast.
- Deelnemers maken een lijst van eigenschappen die ze van zichzelf waarderen en ook zoeken in hechte relaties.
- Deelnemers verbeteren hun kritische denkvaardigheden.
- Deelnemers krijgen inzicht in hun relaties door het te visualiseren.

Benodigheden

- Schoolbord of groot papierenvel
- Krijt of stiften

Vorbereiding

-

Instructies

1. Leg aan de leerlingen uit hoe ze de verschillende soorten relaties die ze met mensen hebben kunnen indelen. Vraag de deelnemers een lijst te maken van hun relaties met andere mensen.
2. Vraag de cursisten of ze hun lijst met anderen willen delen (het hoeft dus niet). Schrijf de verschillende soorten relaties die ze opsommen op het bord, zoals relaties met familieleden, vrienden of burens.
3. Teken een diagram van 4 concentrische cirkels op het bord.
4. Vraag de leerlingen om een blanco vel papier te pakken. Uitleg:
 - o Teken een reeks concentrische cirkels, van kleiner naar groter, zoals degene die ik tekende. Gebruik het hele vel voor de grootste cirkel.
 - o Schrijf je naam (of teken jezelf) in de kleinste cirkel.
 - o Denk aan de verschillende mensen in je leven. Schrijf net buiten die kleine cirkel de namen op van degenen die het dichtst bij je staan.
 - o Schrijf in de andere twee cirkels de namen (of teken ze) van mensen in je leven die op wat meer afstand van je staan.

5. Vraag de deelnemers om groepjes van 3 of 4 te vormen, bestaande uit degenen die het dichtst bij elkaar zitten. Vraag hen vervolgens om de getekende afbeeldingen in twee minuten aan elkaar uit te leggen.

6. Geef de deelnemers 10 minuten om te ontdekken wat ze de belangrijkste kwaliteit vinden van de relaties die ze waarderen:

Aandachtspunten

-

Conclusie

Bedenk één persoon op de lijst die je naar een middelste kring zou willen verplaatsen. Kies een woord dat het beste beschrijft wat je waardeert aan die persoon. Zoek nu een of twee woorden op het bord waarvan je hoopt dat mensen ze gebruiken om jou te beschrijven. Bedenk een deugd die jij hoog in het vaandel hebt staan (van jezelf of anderen) en schrijf deze in decoratieve letters of op een creatieve manier op een vel papier. Terwijl je het woord schrijft of tekent, denk dan na over wat het voor jou betekent.

Aansluitende werkvormen

Communicatie en seksualiteit

Deze workshop gaat over de relevantie van communicatie in seks en in seksuele/romantische relaties om het bewustzijn over de relatie met plezier en (on)gezonde relaties te vergroten.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Seksualiteit

Consent

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers herkennen de positieve resultaten van communicatie door eigen gevoelens te uiten en die van de ander te begrijpen.
- Deelnemers kunnen redenen aangeven om communicatieve vaardigheden in te zetten om relaties met anderen te verbeteren.
- Deelnemers kunnen het belang van communicatie bij het opbouwen van gezonde relaties uitleggen.
- Deelnemers kunnen voorbeelden geven van het verband tussen een gebrek aan communicatie en ongezonde relaties.
- Deelnemers leren actief te tijdens gesprekken en discussies met leeftijdsgenoten.

Benodigdheden

-

Vorbereiding

-

Instructies

1. Vraag de deelnemers om hun partner de hand te schudden en om iets speciaals aan de handdruk te noemen.

2. Stel de deelnemers vervolgens de volgende vragen:

- o Hoe voelde je je tijdens de handdruk?
- o Voelde u zich ongemakkelijk bij het handen schudden met uw partner? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet?

Als een van de deelnemers benadrukt dat ze het prettig vonden om handen te schudden omdat de persoon met wie ze de hand schudden een vriend is, vraag dan of vertrouwen de reden is voor het ontbreken van ongemak.

3. Leg nu aan de deelnemers uit dat ze met hun partner moeten praten over wat voor soort handdruk ze leuk vinden en wat voor soort handdruk ze niet leuk vinden. Zeg vervolgens op uw teken tegen alle deelnemers dat ze hun partners opnieuw de hand moeten schudden.

4. Vraag minimaal 5 paar om uit te leggen hoe deze handdruk verschilt van de eerste. Stel de volgende vragen:

- o Beschrijf de laatste handdruk.
- o Was de tweede handdruk beter dan de eerste?
- o Kun je iets specifiek noemen over de laatste handdruk die het anders maakte?
- o Voelde u zich meer op uw gemak bij de tweede handdruk dan bij de eerste? Zo ja, waarom denkt u dat dat zo is?

5. Vraag de deelnemers om opnieuw de hand te schudden met de persoon die oorspronkelijk aan hen was toegewezen. Leg hen uit dat het hun taak is om deze keer een perfecte handdruk uit te voeren.

6. Help deelnemers met de volgende factoren: grijplengte, grijpkracht, oogcontact, zweterige handen, "high five" handdrukken. Leg aan de leerlingen uit dat ze in de communicatie met hun partner de aandacht vestigen op de factoren die bijdragen aan een perfecte handdruk evenals degenen die een handdruk ongemakkelijk kunnen maken.

7. Vraag de deelnemers om deze factoren te bespreken en een perfecte handdruk uit te voeren. Vraag de deelnemers na 30 seconden tot 1 minuut opnieuw de hand te schudden.

8. Vraag de deelnemers nu om de laatste handdruk te beschrijven met behulp van de volgende vragen:

- o Is het ongemak dat optrad tijdens de eerste handdruk verdwenen?
- o Hoe was de laatste handdruk in vergelijking met de eerste?
- o Merkte u een verschil tussen de eerste en derde handdruk?
- o Wat droeg ertoe bij dat de derde handdruk beter was dan de vorige?
- o Hoe belangrijk is communicatie in het kader van het verbeteren van relaties tussen mensen?
- o Kan communicatie helpen om prettige en gezonde relaties tussen mensen tot stand te brengen? Hoezo?

9. Vervolg de sessie door de cursisten te vertellen dat communicatie de sleutel is tot het vormen van gezonde en comfortabele relaties tussen mensen. Communicatie stelt ons in staat om te zeggen wat ons dwars zit in een relatie (met vrienden, leeftijdsgenoten) en wat bij ons past. In gesprekken met vrienden vertellen jongeren vaak wat goed voor hen is in die relatie, maar soms is het moeilijk voor hen om uit te drukken wat hen dwarszit. Waarom denk je dat het voor sommige mensen moeilijk kan zijn om bepaalde bezwaren te maken tegen de relaties die ze met anderen hebben?

10. Verdeel de deelnemers in twee grote groepen en vraag elke groep een groepsleider te kiezen. Na in de groep te hebben gewerkt, zal de leider de conclusies van hun groep presenteren. Geef elke groep 10 minuten om de aan hen toegewezen vragen te beantwoorden:

Groep 1 – Noem enkele redenen waarom we misschien terughoudend zijn om een vriend te vertellen wat ons dwarszit in onze relatie met die persoon? Waarom zouden we onze eigen barrières en twijfels overwinnen en toch uiting geven aan wat ons dwarszit in onze vriendschap? Groepsreacties: we zijn bang om die persoon pijn te doen, we willen de relatie niet verpesten, we schamen ons, we zijn bang voor conflicten, de persoon weet niet hoe hij kritiek moet accepteren.

Groep 2 - Als we iemand vertellen wat ons dwarszit in onze relatie met die persoon, hoe kan dit de relatie dan zowel positief als negatief beïnvloeden?

11. Vraag beide groepen om hun conclusies te presenteren:

- o Vraag de deelnemers wat ze van deze workshop hebben geleerd?
- o Als we ons niet uitspreken, welke invloed heeft dit dan op onze gevoelens en positie in die relatie?
- o Is zwijgen over wat ons dwarszit een benadering die onze relatie beter zal maken?
- o Welke conclusies trokken ze uit de handdrukoefening?
- o Welke conclusies trokken ze uit de tweede oefening (groepswerk)?

Aandachtspunten

Aangezien deze activiteit fysiek contact met zich meebrengt, willen sommige deelnemers (religieus, getraumatiseerd) misschien niet deelnemen. Stel desinfectiemiddelen beschikbaar voor de deelnemers.

Conclusie

Communicatie stelt ons in staat om anderen te vertellen wat ons dwars zit in de relatie die we met die persoon hebben, maar ook om de mening van die persoon over onze relatie te begrijpen. Communicatie is essentieel om relaties aan te gaan, maar ook om deze te verbeteren of te beëindigen.

Communicatie stelt ons in staat om vrienden te vertellen wat we denken, om ruzie te maken of om onze mening over bepaalde onderwerpen uit te leggen. Communicatie zorgt ervoor dat we ons emotioneel openstellen en praten over wat ons blij maakt en wat ons verdrietig maakt. Communicatie vormt relaties en vormt de basis voor het ontwikkelen van gezonde relaties. Het stelt ons in staat om een persoon te leren kennen, hun houding en gedachten te begrijpen, hun emoties te begrijpen en hun persoonlijkheid te leren kennen. Een gezonde relatie impliceert open en ongehinderde communicatie, en een gebrek aan communicatie is een van de belangrijke tekenen van een ongezonde relatie. Bij het communiceren over gevoelige onderwerpen, zoals commentaar geven op een relatie tussen twee mensen, is het erg belangrijk om van tevoren voor te bereiden wat we willen zeggen, om de beste manier te kiezen om informatie over te brengen en om de uitwisseling altijd te beginnen met positieve zinnen, voorbeelden en emoties, en alleen dan om iets negatiefs te communiceren.

Aansluitende werkvormen

Eerlijke verdeling van zorg

Deelnemers onderzoeken wat er komt kijken bij de zorg voor een gezin en hoe een eerlijke verdeling van verantwoordelijkheden eruit zou zien.

Labels

Ik en anderen Relaties Gender Zorg 30 min. 10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen kenmerken van gezond gezinsfunctioneren benoemen.
- Deelnemers kunnen uitleggen waarom deze kenmerken belangrijk zijn voor een gezond gezinsfunctioneren.
- Deelnemers beoordelen hun eigen bijdrage aan gezond gezinsfunctioneren.

Benodigdheden

- Vellen papier
- Stiften in verschillende kleuren
- Werkblad verdelingsschema (zie [bijlage G](#))

Vorbereiding

Bereid een aantal stellingen voor over zorgtaken en print de hand-out uit. Schrijf op het ene vel papier "Ja/ik ga akkoord" en op het andere "Nee/ik ga niet akkoord".

Instructies

1. De facilitator legt uit dat de zorg voor het gezin veel taken met zich mee brengt, die soms eerlijk verdeeld zijn en soms ook niet. Ook zijn er verschillende soorten samenstellingen van gezinnen: gezinnen met of zonder kinderen, twee of meer ouders die voor de kinderen zorgen, één ouder die alleen voor de kinderen zorgt, grootouders die in hetzelfde huishouden wonen, enzovoorts.
2. Na de inleiding legt de facilitator de activiteit uit:
 - o Je gaat enkele stellingen voorlezen en de deelnemers worden uitgenodigd om erover na te denken en naar de borden te gaan met de tekst "Ja/ik ga akkoord" of "Nee/ik ga niet akkoord". Deelnemers kunnen hun positie ook op het spectrum tussen deze twee uitspraken kiezen.
 - o Verzoek de deelnemers om goed te luisteren, geduld te hebben, de mening van anderen te respecteren en in het achterhoofd te houden dat niemand de schuld ergens van krijgt.

o De deelnemers kunnen kiezen om naar links of naar rechts te gaan (mee eens/oneens) na het zien en horen van de stellingen die worden voorgelezen. Tijdens de activiteit mogen ze van mening veranderen.

3. Vraag de deelnemers na elke stelling hun keuzes toe te lichten en stimuleer onderlinge discussie. Faciliteer de discussie door hen te vragen concrete voorbeelden te geven van hun overtuigingen en meningen.

4. Sluit af met een samenvatting en vraag de deelnemers om het schema (hand-out) voor zichzelf in te vullen en in kaart te brengen wat de verdeling bij hen thuis is.

Aandachtspunten

Houd er rekening mee dat de discussie off-topic kan gaan. Het is de rol van de facilitator om de discussie terug naar het onderwerp te brengen.

Soms willen leerlingen niet over gezinssituaties praten, als er bijvoorbeeld sprake is van spanning, geweld of een moeizame relatie tussen ouders. Let op hoe mensen op deze oefening reageren. Als het delen van hun privé-situatie emoties oproept, stuur het gesprek dan in de richting over de gedeelde verantwoordelijkheden van zorg.

Conclusie

Bespreek met de deelnemers dat de discussie de volgende ideeën duidelijk maakt: het is eerlijker om de huishoudelijke taken zo te verdelen dat alle gezinsleden vrije tijd hebben die ze samen of alleen kunnen besteden aan activiteiten die ze leuk vinden. Mannen* en vrouwen*, jongens* en meiden* hebben gelijke rechten en deze gelijkwaardigheid zou in het gezin moeten beginnen. Dit betekent dat alle gezinsleden gelijke verantwoordelijkheden moeten delen voor de kinderen en het huishouden. Tegenwoordig is het leven erg veranderd en past een strikte scheiding tussen mannelijke en vrouwelijke taken niet meer. Alle taken zijn even goed en belangrijk. Huishoudelijk werk en schoonmaken kan zowel door meiden* als door jongens* worden gedaan. Het is niet eerlijk om het alleen aan moeders, zussen en grootmoeders over te laten, aangezien zij net als vaders, broers en grootvaders druk zijn met werk of studie.

Aansluitende werkvormen

Stille post

Deelnemers spelen een variant op het spel 'stille post' spel en dragen een boodschap over door een heel eenvoudige vorm van communicatie te gebruiken: handen knijpen.

Labels

Ik en anderen

Lichaam

Relaties

Zorg

Grenzen

15 min.

8+ jaar

6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers herkennen hoe belangrijk communicatie is om te weten wat anderen aan hen willen overbrengen.

Benodigdheden

- Schoolbord of flipover
- Krijt of stiften

Vorbereiding

Zorg voor een ruimte die groot genoeg is zodat iedereen in een kring kan staan.

Instructies

1. Vraag de deelnemers in een kring te gaan staan, elkaars handen vast te houden en hun ogen te sluiten. Jij - als facilitator - maakt ook deel uit van de kring en je stuurt een bericht door in de hand van de persoon naast je te knijpen. Degene die naast je staan en de kneep ontvangt, geeft vervolgens een kneep door aan de volgende persoon in de kring.

- o Bij één keer knijpen (<knijp>), gaat het zo verder met de klok mee.
- o Bij een dubbele kneep (<knijp-knijp>) wordt de richting veranderd.

De deelnemers houden hun ogen gesloten.

2. Na deze oefenronde wordt een speciale code doorgegeven waarbij meervoudig en ritmisch wordt geknepen:

- o Bedenk een reeks tekens (bijvoorbeeld <kort-kort-lang-kort-kort>) en stuur dit naar de persoon naast je. Deze persoon probeert op zijn beurt exact dezelfde "boodschap" door te geven aan de volgende persoon.
- o Voeg de regel toe dat je altijd de afzender mag "vragen" het bericht te herhalen als je het niet goed hebt ontvangen. Om dit te doen, moeten ze hun vingers spreiden, wat betekent "opnieuw verzenden, alstublieft".
- o Aan het einde van de ronde, zou precies dezelfde reeks kneepjes bij je terug moeten komen. Dit spel gaat net als "stille post", maar dan zonder woorden. Als je wilt, kun je meerdere rondes doen waarbij elke keer een andere persoon begint.

3. Vraag de deelnemers of het gemakkelijk of moeilijk was om precies te voelen welke berichten werden verzonden. Vraag hen hoe het voelde elkaar een "bericht" te sturen door alleen een heel eenvoudige vorm van communicatie te gebruiken - in elkaars handen knijpen. Hoe voelde het om goed op te letten en alsmaar alert te moeten zijn voor het ontvangen van een bericht?

Aandachtspunten

Herinner de deelnemers eraan goed te letten op de druk die ze gebruiken om in elkaars handen te knijpen - sommige studenten kunnen harder knijpen dan anderen. Het is niet de bedoeling dat ze elkaar pijn doen.

Conclusie

Laat de deelnemers weten dat het belangrijk is een bewustzijn te ontwikkelen voor wat anderen aan ons proberen over te brengen. Het is niet altijd makkelijk een boodschap goed te verwoorden. Daarom moeten we goede luisteraars (of ontvangers van de boodschap) zijn. Je zou de volgende ronde als workshopgroep kunnen gebruiken waarbij iedereen uitprobeert wat het betekent je bewust te zijn van wat anderen (tegen ons) willen zeggen. Je kunt daarvoor het deel van de activiteit benadrukken waarbij deelnemers elkaar "vragen" het bericht te herhalen als ze niet zeker weten of ze het goed hebben begrepen. Moedig hen aan hun best te doen het originele bericht helemaal rond de kring te sturen.

Aansluitende werkvormen

Mensen en dingen

Deze oefening gaat over machtsdynamiek: hoe we macht uitoefenen, communiceren en het belang van consent.

Labels

Ik en anderen Lichaam Relaties Consent Zorg 20 min.
10+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers bespreken wat het betekent om te vragen naar 'consent' (instemming bij b.v. intimiteiten), dit te erkennen en wat het betekent daar al dan niet naar te handelen.
- Deelnemers erkennen het belang van het geven en waarnemen van (seksuele) toestemming (houding).
- Deelnemers kunnen hun grenzen aangeven en aangeven wat ze wel of juist niet willen met betrekking tot seksueel gedrag (vaardigheid).

Benodigheden

-

Vorbereiding

Genoeg ruimte voor de deelnemers om te bewegen.

Instructies

1. Vraag de deelnemers om twee rijen te vormen en zorg ervoor dat iedereen iemand tegenover zich heeft. Bij een oneven aantal leerlingen kun je zelf meedoen.
2. Kies willekeurig een rij die de "Mensen" zijn, de ander rij zijn de "Dingen".
3. Leg de regels van deze oefening uit:
 - a) DINGEN: De 'dingen' kunnen niet denken, voelen of beslissingen nemen. Ze hebben geen seksualiteit en moeten doen wat de "mensen" hen zeggen te doen. Als iets wil bewegen of iets wil doen, moet het een persoon om toestemming vragen.
 - b) MENSEN: De "mensen" denken, kunnen beslissingen nemen, hebben seksualiteit, voelen en kunnen bovendien nemen wat ze willen.
4. Vraag de groep "mensen" om te doen wat ze willen met de "dingen". De dingen moeten volgen en elke activiteit doen die de mensen willen dat ze doen.

5. De groep heeft 5 minuten de tijd om de aangewezen rollen uit te voeren (in de zaal zelf) en krachtdynamiek te ervaren.

6. Begin na 5 minuten een groepsgesprek:

- o Wat viel je op tijdens deze oefening?
- o Hoe was de ervaring?
- o Hoe heeft je "Persoon" je behandeld? Hoe voelde je je?
- o Behandelen we anderen in ons dagelijks leven zo?
- o Hoe kunnen we dit soort behandeling veranderen? Hoe zou jij daarmee omgaan?

Aandachtspunten

Als je geen even aantal deelnemers hebt, vraag dan of een van de deelnemers een waarnemer wil zijn of laat een begeleider meedoen als je met zijn tweeën bent.

Conclusie

Het is belangrijk als begeleiders en opvoeders de machtsdynamieken in relaties en in ons leven bespreekbaar te maken. Bespreek hoe mensen die vaak macht gebruiken en misbruiken, zichzelf niet eens respecteren of accepteren. Over het algemeen zijn ze ontevreden met zichzelf en hebben vaak het gevoel dat ze macht over anderen moeten uitoefenen om alles onder controle te houden. Kortom, benadruk dat de manier waarop sommige mannen (en vrouwen) macht over anderen uitoefenen, schadelijk is voor anderen, maar meestal ook schadelijk is voor henzelf.

Aansluitende werkvormen

Consent wandeling

In deze oefening verkennen deelnemers fysiek hun persoonlijke grenzen door elkaar in een veilige ruimte te benaderen.

Labels

Ik en anderen Lichaam Relaties Consent 15 min. 10+ jaar
10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen consent (toestemming) definiëren en de implicaties ervan voor seksuele besluitvorming uitleggen.
- Deelnemers erkennen het belang van het geven en waarnemen van (seksuele) consent/ toestemming.
- Deelnemers kunnen hun grenzen aangeven en aangeven wat ze wel of juist niet willen met betrekking tot seksueel gedrag.

Benodigdheden

-

Vorbereiding

Er moet voldoende ruimte zijn om twee rijen te vormen en op elkaar af te lopen.

Instructies

1. Laat de deelnemers twee rijen tegenover elkaar vormen. Er moet minimaal 4 meter ruimte zijn tussen de twee lijnen.
2. De begeleider geeft aan welke rij deelnemers zal starten.
3. Nadat de begeleider het startsignaal geeft, beginnen de deelnemers vanaf de aangegeven lijn naar de deelnemer tegenover hen te lopen, totdat de andere deelnemer 'stop' zegt.
4. Wat volgt is een evaluatie van de plaats waar de wandelende deelnemer is gestopt.
5. Vraag de deelnemers: "Voelt het op deze plek prettig of is het te dichtbij? Of kun je nog een stap verder gaan?"
6. Vraag ze om nog een stap vooruit (of achteruit) uit te proberen.

7. Vraag de deelnemers om zich te concentreren op wat ze in hun lichaam ervaren:
 - o Hoe heb je deze oefening ervaren?
 - o Ben je over je eigen grens gegaan of over die van de ander?
 - o Wat merkte je/voelde je dat er in je lichaam gebeurde?
 - o Zag je in de lichaamstaal van de ander dat je een grens overschreed?
 - o Wat heb je over jezelf en je partner geleerd?
 - o De rollen kunnen van alles zijn en worden door de begeleider bepaald op basis van de omgeving van de deelnemers.

Aandachtspunten

Tijdens deze oefening kunnen sommige deelnemers een houding hebben van 'ik kan dit aan', waardoor ze zo dicht bij elkaar komen dat ze bijna vallen. Ongetwijfeld kunnen ze het oppervlakkig gezien aan, maar ze zullen hoogstwaarschijnlijk de grens van de ander hebben overschreden (en mogelijk ook die van henzelf). Als dit gebeurt, kunt u beide deelnemers vragen of het werkelijk prettig voelde of niet. Hoe voel je je als iemand je grenzen overschrijdt? Hoe voelt het om de grenzen van een ander te overschrijden?

Conclusie

De meeste deelnemers lopen door totdat de ander 'stop' zegt, zonder zich te focussen op hoe ze zich zelf voelen en wat ze willen. Stopten ze voordat de ander erom vroeg?

Als je ze vraagt om nog een stap te zetten, hoeven ze dat niet te doen. Zo werkt groepsdruk. Soms doe je iets waarvan je voelt dat het niet goed is voor jou of de ander. Deze oefening maakt hen daarvan bewust. Er zijn ook enkele lichaamssignalen om op te letten. Bijvoorbeeld: wegstijven (geen oogcontact), de lichaamshouding en achterover leunen, een gevoel in de onderbuik (maag).

Variaties

Het is ook mogelijk om de deelnemers die in de richting van de ander lopen de opdracht te geven te voelen wanneer ze de grens van de ander hebben bereikt. Als de persoon stopt met lopen, controleer dan of hij/zij/hen op het juiste moment/de juiste plaats is gestopt of dat hij/zij/hen misschien te dichtbij is of dat hij/zij iets verder kan gaan.

Aansluitende werkvormen

Kun je me een foto sturen?

Deelnemers worden zich bewust van de risico's van het verzenden van seksueel expliciet materiaal naar andere mensen, en het belang van wederzijds vertrouwen in intieme relaties.

Labels

Ik en anderen Seksualiteit Relaties Consent 45 min.

10+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen de risico's van seksueel gedrag beschrijven en strategieën bepalen om individuele risico's te beperken of weg te nemen.
- Deelnemers geven blijk van een gendergelijkwaardige houding ten aanzien van relaties tussen mensen.
- Deelnemers tonen aan kritisch te kunnen denken tijdens besluitvormingsprocessen en overdenken de gevolgen van elke keuze door potentiële risico's en gevolgen te wegen.

Benodigdheden

- A5-vellen voor elke deelnemer
- Kleurpotloden en stiften

Vorbereiding

-

Instructies

1. Geef elke deelnemer een vel A5-papier en vraag hen een portret van zichzelf te tekenen samen met iets dat ze dierbaar is en koesteren in hun leven (een huisdier, een persoonlijk item, een presentatie van een hobby, een andere persoon ...) en het vervolgens te ondertekenen. Geef ze 5-10 minuten voor deze taak.
2. Nadat de deelnemers klaar zijn met hun tekening, doe je de snelle energizer-activiteit "Moleculen" met de groep. Voel je vrij om een paar rondes te doen met verschillende aantallen "moleculen", maar eindig met nummer 2 om de deelnemers in tweetallen te verdelen. In het begin gaan de deelnemers in tweetallen uiteen met iemand die ze kiezen en dat is prima. Als er een oneven aantal deelnemers is, kan er een groep van drie deelnemers gevormd worden.
3. Als de tweetallen zich gevormd hebben, laat de deelnemers dan hun portret aan hun partner te geven en uitleggen wat het portret voor hen betekent. Geef ze 5-10 minuten voor deze taak.

4. Doe nog een ronde van de "Moleculen"-activiteit, waarbij de deelnemers nu in groepen van drie worden verdeeld. Introduceer een regel voor deze ronde en elke andere ronde van deze energizer dat de deelnemers die al in tweetallen (of groepen) bij elkaar waren, niet opnieuw bij elkaar in een groepje mogen.

5. Laat de deelnemers, zodra de groepjes van 3 samengesteld zijn, de portretten die ze momenteel in hun bezit hebben, uitwisselen met de mensen in hun groep.

6. Doe nog een ronde van energizer "Molecules" en portretuil en eindig met groepen van 4 of 5 deelnemers.

7. Vertel elke groep om de portretten te presenteren die ze in de laatste ronde hebben ontvangen en start dan een gesprek:
- o Hoe voelde je je toen je je tekening deelde met de persoon aan wie je het eerst gekoppeld was? Wat wilde je dat die persoon met je tekening deed?
 - o Hoe voelde je je toen je de tekening kreeg van de persoon aan wie je het eerst gekoppeld was? Wat vond je van die actie?
 - o Hoe voelde je je toen je tekening werd doorgegeven aan andere mensen met wie je helemaal niet van plan was om de tekening te delen?
 - o Hoe moeilijk was het om bij te houden wie je tekening in bezit had? Hoe voelde je je daardoor? Wat dacht je erover?
 - o Als we de tekeningen online hadden gedeeld, zou het dan makkelijker of moeilijker bij te houden zijn wie de tekening kon zien?
 - o Wat kun je doen om jezelf te beschermen als je iets persoonlijks deelt met iemand anders?
 - o Wat kun je doen om jezelf te beschermen als je iets persoonlijks deelt met iemand anders?
 - o Wat kun je doen als je iets ontvangt wat je niet wilde ontvangen?

8. Vat de activiteit samen en rond het af.

Aandachtspunten

Toon begrip voor het feit dat sommige jongeren in hun intieme relaties aan 'sexting' doen en pikante foto's of video's delen in vertrouwen. Er bestaat een negatief beeld rondom sexting, het delen van seksueel getinte foto's en filmpjes. Jongeren die seksuele beelden verspreiden van anderen blijken zich door het negatieve beeld gesteund te voelen.

Chats en geheimen

Daardoor denken jongeren dat sexting iets slechts is en dat ze gerechtvaardigd zijn om de ander af te straffen door de beelden rond te sturen. Wees dus begripvol naar jongeren die aan sexting doen of het interessant vinden, heb een open houding, straf het ongewenst verspreiden ten zeerste af en leg vooral de focus op het plezier van je eigen lichaam en dat van een ander ontdekken.

Conclusies

Het ontdekken van je eigen lichaam en dat van de ander hoort leuk en plezierig te zijn. Sexting is onderdeel van die seksuele zoektocht. Zolang het maar met wederzijdse instemming en enthousiasme gebeurt. Het kan gebeuren dat iemand je vertrouwen beschaamt en zonder toestemming beeldmateriaal verspreid. Men spreekt dan van “de foto’s lekten uit” of “de foto’s gingen de school door”. Alsof die foto’s op eigen houtje van de ene telefoon op de andere zijn gesprongen. In alle gevallen ligt de verantwoordelijkheid bij de persoon die het ongevraagd en ongewenst verspreid en pleegt die persoon geweld. Het is zelfs strafbaar. Heb plezier en doe sexting altijd veilig!

Hier een aantal tips:

- o Kom nooit herkenbaar in beeld! Zorg ervoor dat je geen seksuele foto’s of filmpjes maakt waarin mensen je kunnen herkennen. ...
- o Doe enkel aan sexting met personen die je ook offline kent en die je kunt vertrouwen.
- o Maak met hen duidelijke afspraken.
- o Doe enkel aan sexting als de ander ook meedoet.

Onthoud de volgende definities:

Sexting is het verzenden, ontvangen of doorsturen van seksueel expliciete berichten, foto’s of video’s, voornamelijk tussen mobiele telefoons, van jezelf naar anderen. Maar het kan ook via een computer of een ander digitaal apparaat gebeuren.

Sextortion maakt gebruik van niet-fysieke vormen van dwang om seksuele gunsten van het slachtoffer af te dwingen. Sextortion verwijst naar de brede categorie seksuele uitbuiting waarin machtsmisbruik het dwangmiddel is, maar ook naar seksuele uitbuiting waarin het dreigen met vrijgeven van seksuele afbeeldingen het dwangmiddel is.

Aansluitende werkvormen

Deelnemers leren ongepaste en ongewenste aspecten van interacties met andere mensen te herkennen, evenals manipulatief en potentieel destructief gedrag in relaties.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Consent

Geweld

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen het verschil tussen gezonde en ongezonde vriendschappen en intieme relaties uitleggen.
- Deelnemers geven blijk van een houding die getuigt van nultolerantie ten aanzien van geweld in relaties.
- Deelnemers passen kritische denkvaardigheden toe tijdens discussies en activiteiten over geweld en conflictoplossing, voordat ze conclusies trekken en beslissingen nemen.

Benodigheden

- Een verhaal voor elke groep over twee mensen die een intieme relatie ontwikkelen vanuit ‘grooming’ (zie [bijlage H](#))
- Verschillende karakterprofielen van personages
- Plakband
- Een bord
- Stiften

Vorbereiding

Maak kopieën van Marta en John’s verhaal voor elke groep en print of schrijf profielen van personages op afzonderlijke vellen.

Bereid een flip-over voor of schrijf vragen op het bord voor discussies in kleine groepen:

- o Wat is John voor iemand?
- o Wat is Marta voor iemand?
- o Wat vind je van de relatie tussen John en Marta?
- o Is het een realistisch verhaal?
- o Waarom wel of waarom niet?

Instructies

1. Gebruik een energizer-activiteit om deelnemers in kleinere groepen (3 tot 5 personen) te verdelen.
2. Elke groep krijgt een exemplaar van het verhaal van Marta en John en een print van de verschillende profielen van personages in het verhaal, zodat de andere groepen die in stap 5 kunnen zien. Vertel elke groep om de informatie over de personages voor zichzelf te houden en niet aan de andere groepen te onthullen.
3. De begeleider of een van de deelnemers leest het verhaal van Marta en John voor.
4. Laat de vragen op het bord of de flip-over zien: Wat is John voor iemand? Wat is Marta voor iemand? Wat vind je van de relatie tussen John en Marta? Is het een realistisch verhaal? Waarom wel of waarom niet? Vraag de groepen vervolgens het verhaal onderling te bespreken, aan de hand van de karakterprofielen die ze in het begin hebben gekregen, begeleid door vragen.
5. Na een korte discussie in groepjes breng je de deelnemers weer bij elkaar in één grote groep, waar elke kleinere groep één voor één de karakterprofielen van hun personages en wat ze hebben besproken presenteren.
6. Start het gesprek:
 - o Hoe voelde je je toen je naar het verhaal van Marta en John luisterde?
 - o Veranderden je gevoelens en meningen over het verhaal toen je hoorde wie Marta en John waren volgens de andere groepen?
 - o Zijn deze relaties realistisch?
 - o In welke gevallen zijn zulke relaties oké, en in welke gevallen niet?
 - o Zou Marta van gedachten kunnen veranderen? Waarom wel of niet?
 - o Wat kan Marta doen als ze zich ongemakkelijk voelt?
7. Rond de oefening af en trek een conclusie.

Aandachtspunten

Wees je ervan bewust dat sommige deelnemers mogelijk zelf met grooming in aanraking zijn gekomen, en voorkom dat deze jongeren opnieuw slachtoffer worden. Verwijs deelnemers naar beschikbare informatie en hulp binnen de school en in de gemeenschap.

Conclusie

Relaties, verzoekjes en aanrakingen kunnen gepast of ongepast zijn, afhankelijk van de leeftijd van de betrokkenen en hun relatie. Grooming vindt plaats wanneer iemand ongepaste verzoeken doet, of op een andere manier ongepast handelt jegens een andere persoon. Het is een voorbereidend proces waarbij een dader geleidelijk het vertrouwen van een persoon wint met de bedoeling diegene seksueel te misbruiken. Er wordt een basis gelegd voor seksueel misbruik of verkrachting door in de loop van de tijd een relatie met een slachtoffer op te bouwen. De grondgedachte voor grooming is ervoor te zorgen dat er geen repercussies volgen op het seksuele geweld, omdat het slachtoffer de dader voldoende vertrouwt om te geloven dat er geen misbruik heeft plaatsgevonden, ofwel denkt dat aangifte doen/hulp vragen een vertrouwensbreuk zou zijn. Ook kunnen 'groomers' hun partners laten geloven dat ze door niemand anders dan door hen geliefd kunnen worden en dat ze het 'type' liefde verdienen dat ze van hun misbruikers ontvangen, wat meestal manipulatief en destructief is. Al dergelijk ongewenst en ongepast gedrag moet worden beëindigd en gerapporteerd.

Variatie

-

Aansluitende werkvormen

Wat is geweld?

Deelnemers leren verschillende soorten geweld te herkennen die kunnen voorkomen in intieme relaties, families en gemeenschappen.

Labels

Ik en anderen

Relaties

Geweld

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers weten hoe ze geweld moeten beschrijven en zijn zich ervan bewust dat elk geweld gevolgen heeft.
- Deelnemers tonen empathie voor slachtoffers van geweld en zijn bereid om geweldloze communicatie te gebruiken bij het oplossen van conflicten.
- Deelnemers gebruiken actief luisteren en kritisch denken tijdens discussies en activiteiten over geweld en conflictoplossing, voordat ze conclusies trekken en beslissingen nemen.

Benodigdheden

- Een bord
- Stiften
- Tape

Vorbereiding

Voor het geven van workshops over geweld is het belangrijk om lokaal relevante informatie over geweld op te zoeken, zoals over maatschappelijke organisaties die hulp bieden aan slachtoffers van geweld of voor degenen die anderen geweld aan zouden kunnen doen. Het is belangrijk voorbereid te zijn zodat je studenten door kunt verwijzen naar de juiste diensten als ze onthullen dat ze het slachtoffer zijn van geweld of misbruik.

Instructies

1. Vraag de leerlingen in een kring te gaan zitten en een paar ogenblikken in stilte na te denken over wat geweld voor hen betekent en vervolgens hun idee erover op papier te tekenen (of te schrijven).
2. Terwijl de leerlingen schrijven of tekenen, schrijft u 'fysiek geweld', 'emotioneel geweld' en 'seksueel geweld' op het bord en laat u ruimte tussen de tekeningen of andere uitdrukkingen van de leerlingen uit stap 1. Laat het niet aan de leerlingen zien voor stap 3, wanneer ze verschillende soorten geweld beginnen te herkennen.

3. Vraag 2-3 vrijwilligers hun werk aan de klas te presenteren. Probeer samen vormen van geweld te herkennen en plak ze dan op het bord onder de juiste categorie: "fysiek geweld", "emotioneel geweld", "seksueel geweld" of ergens daar tussenin.

4. Vraag anderen om deze stappen na te doen met hun werk.

5. Bespreek enkele veelvoorkomende punten in hun antwoorden. Zie Aandachtspunten voor antwoorden op de volgende vragen en zie Bronnen voor diensten die hulp kunnen bieden. Zet de antwoorden van de cursisten op deze vragen op het bord:
- o Verdient iemand het ooit om een of andere vorm van geweld te ondergaan?
 - o Wie kan een geweldpleger zijn?
 - o Wat zijn de gevolgen van geweld voor individuen? En voor relaties? Voor gemeenschappen?
 - o Wat kunnen jij en anderen doen om geweld in je gemeenschap te stoppen?

Aandachtspunten

Niemand verdient het om het slachtoffer te zijn (of worden) van welke vorm van geweld dan ook, onder welke omstandigheden dan ook, wat die persoon ook heeft gedaan. Geweld mag nooit een acceptabele vorm van straf zijn voor ongepast gedrag. Iedereen - volwassenen of kinderen. Het ervaren van geweld kan ernstige gevolgen hebben voor de lichamelijke en psychische gezondheid.

Conclusie

Op het meest basale niveau kan geweld worden gedefinieerd als het gebruik van geweld (of de dreiging met geweld) door een individu tegen een ander. Geweld wordt vaak gebruikt als een manier om een ander te beheersen, om macht over hen te hebben. Het gebeurt over de hele wereld en komt vaak voort uit de manier waarop individuen, vooral mannen, worden opgevoed om met woede en conflicten om te gaan. Algemeen wordt aangenomen dat geweld een 'natuurlijk' of 'normaal' onderdeel is van het man-zijn. Geweld is echter aangeleerd gedrag en in die zin kan het worden afgeleerd en voorkomen. In het dagelijks leven is het van fundamenteel belang dat je als jongere nadenkt over wat je kunt doen om je uit te spreken tegen het gebruik van geweld door anderen.

Aansluitende werkvormen

Vier hoeken

Op een interactieve manier biedt deze oefening een handelingsperspectief op wat te doen in bepaalde situaties als omstander.

Labels

Ik en anderen Zorg Consent Geweld 20 min. 10+ jaar
10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen voorbeelden van seksuele intimidatie, pesten (inclusief cyberpesten) en geweld beschrijven en herkennen.
- Deelnemers erkennen het belang van het zoeken van hulp als ze met seksuele intimidatie, pesten of geweld geconfronteerd worden.
- Deelnemers tonen effectieve manieren om te reageren op/hulp te zoeken bij het ervaren van pesterijen, seksuele intimidatie of dreiging met geweld, of wanneer ze daarvan getuige zijn.

Benodigheden

- PowerPoint met artikelen en/of stellingen
- Plakband
- Vellen papier (vier stuks)
- Potloden

Vorbereiding

Verzamel artikelen of bedenk stellingen ter voorbereiding. Verdeel de ruimte in vier hoeken en schrijf de strategieën voor elke hoek (Actie, Afleiding, Ondersteuning, Hulp) op de vellen papier en zorg ervoor dat deze labels zichtbaar zijn.

Instructies

1. Voordat je met de activiteit begint, stel je de deelnemers een paar vragen over intimidatie en zeg je dat ze hun hand op moeten steken als ze iets herkennen in de vraag.
 - o Wie heeft ooit te maken gehad met straatintimidatie (of pesten)?
 - o Heeft iemand je daarna geholpen?
 - o Wie wil delen of ze ooit hebben ingegrepen toen ze getuige waren van intimidatie of pesten?
2. Begin het gesprek: "Noem enkele redenen waarom je denkt dat de meeste mensen niet ingrijpen." Laat de deelnemers hun standpunt delen.

3. Op de vloer zijn vier hoeken en elk vertegenwoordigt een interventiemethode van omstanders (Actie, Afleiding, Ondersteuning en Hulp):

- o **Actie:** Meteen ingrijpen. Spreek de dader(s) aan over hun gedrag. Zeg bijvoorbeeld iets als "dit is niet oké" of "laat die persoon met rust".
- o **Afleiding:** Probeer afleiding te creëren. Bijvoorbeeld door te vragen hoe laat het is of waar de bushalte is. Dit geeft het slachtoffer de tijd om weg te komen.
- o **Hulp bieden:** Je kunt het slachtoffer ook hulp bieden. Zo hoeft je de dader(s) niet aan te spreken. Vraag het slachtoffer "Gaaf het?" "Heeft u hulp nodig?"
- o **Hulp halen:** Als een situatie bedreigend en onveilig is, schakel dan hulp in. Je kunt bijvoorbeeld hulp zoeken bij een beveiliging, conducteur, politieagent of iemand op school.

4. De PowerPoint toont artikelen, krantenknipsels, stellingen of scenario's. Benoem de artikelen, stellingen of scenario's één voor één. Laat de deelnemers kiezen welke actie ze zouden ondernemen, laat ze naar die hoek lopen en bespreek in de groep:

- o Wie heeft ooit een dergelijke situatie meegemaakt of gezien?
- o Wat heb je toen gedaan?
- o Wat had je kunnen doen?

Aandachtspunten

Kies voor actuele artikelen, recente krantenknipsels, voorbeelden uit de omgeving en/of casussen die aansluiten bij de leefwereld. Let hierbij op een diversiteit van personen, identiteiten, situaties en contexten.

Houd er rekening mee dat deelnemers met opmerkingen kunnen komen als: "Dat is niet mijn probleem", "Niemand anders grijpt in", "Ik kan geen verschil maken", "Misschien maak ik de situatie alleen maar erger", "Angst voor mijn eigen veiligheid", en "Het slachtoffer vroeg erom".

Conclusie

Leg uit dat je als omstander mede de norm bepaald en daarmee het verschil kunt maken. Maak duidelijk dat hun eigen veiligheid altijd voorop staat en dat als de situatie dreigt te escaleren, zij altijd voor hulp halen moeten kiezen en risico moeten nemen.

Aansluitende werkvormen

IK EN DE SAMENLEVING

Waar hoort mijn fantasiedier?

De deelnemers tekenen een fantasiedier en ervaren hoe het voelt als hun dier tot groepen van verschillende grootte behoort of wordt uitgesloten van een groep.

Labels

Ik en de samenleving

Gender

Relaties

60 min.

8+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers verkrijgen inzicht en worden zich bewust van het belang van diversiteit, non-discriminatie en inclusie.

Benodigheden

- Twee grote vellen papier (A4 of groter)
- Tekenpapier (één vel per deelnemer)
- Kleurpotloden

Vorbereiding

Zorg dat er voor elke deelnemer een stoel en tafel is, zodat ze kunnen tekenen. Schrijf op het ene grote vel papier "mijn dier" en op het andere "niet mijn dier".

Instructies

1. Alle deelnemers krijgen een stuk papier en kleurpotloden.
2. Leg uit dat iedereen zijn eigen fantasiedier gaat tekenen. Hoe dit dier eruitziet, hangt af van wie we zijn, hoe we zijn en wat we hebben meegemaakt.
3. Leg uit dat je enkele vragen gaat stellen en dat ze een object moeten tekenen dat bij die vraag hoort. Ze mogen dit object alleen tekenen als ze de vraag met ja beantwoorden. Het is belangrijk om in het begin vragen te stellen die iedereen met "ja" kan beantwoorden, zodat iedereen een lichaam en een hoofd kan tekenen. Het is belangrijk om te zeggen dat het oké is om over een van de vragen te liegen.
 - o Heb je een of meer namen? Teken een lichaam.
 - o Ben je jonger dan 18 jaar? Teken een hoofd.
 - o Kun je een muziekinstrument bespelen? Teken een groene hoed.
 - o Bezoek je regelmatig een kerk of gebedshuis? Teken een gele bloem ergens op het lijf van je huisdier.
 - o Is er iets dat je niet graag eet? Teken een paar ogen.
 - o Heb je broers of zussen? Teken de vacht van je dier (waar dan ook).
 - o Heb je meer dan twee broers en zussen? Teken hoorns.

- o Ga je elk jaar op vakantie? Teken een staart.
- o Heeft iemand je ooit gezegd dat je iets niet moest doen omdat alleen meiden of alleen jongens dat doen? Teken de vacht van je dier (waar dan ook)
- o Vind je het leuk om te zingen? Teken manen
- o Ben je ooit uitgelachen vanwege je lichaam? Teken wat stippen

4. Verdeel de ruimte in twee kanten: “mijn dier” en “niet mijn dier”.

5. Leg uit dat je de deelnemers enkele vragen gaat stellen over hun fantasiedieren. Afhankelijk van het antwoord moeten ze naar een van de twee zijden van het lokaal gaan. Het is niet mogelijk om in het midden van de ruimte te staan, maar ze mogen wel gaan liggen. Niemand mag zijn dier laten zien aan iemand anders. De vragen:

- o Bevat jouw dierentekening de kleur groen?
- o Is de tekening van je dier groter dan je hand?
- o Heeft je dier een vacht op de kop en een staart?
- o Denk je dat je dier hoog kan springen?
- o Heeft je dier tenen?
- o Zijn de ogen van je dier groter dan zijn bek?
- o Heeft je dier een vacht?

6. Na elke vraag, als iedereen verspreid is door de ruimte, is er een korte pauze en observeren de deelnemers kort waar iedereen op dit moment staat en hoe het voelt om zo te staan. Tijdens de oefening houden ze ook in de gaten hoe het voelt om tot verschillende groepen te behoren. Bespreking van de observaties, mogelijke vragen:

- o Hoe voelde het bij een kleine groep te horen?
- o Hoe voelde het om alleen te staan aan één kant?
- o Hoe voelde het bij een grote groep te horen?
- o Zijn je bepaalde dingen opgevallen?
- o Hoe was het om steeds bij nieuwe groepen te horen?

Aandachtspunten

Er kunnen persoonlijke kwesties aan het licht komen, het is daarom belangrijk duidelijk te maken dat liegen mag.

De vragen van stap 5 mogen niet precies vragen naar slechts één kenmerk dat in slechts één vraag van deel 1 is genoemd, omdat de deelnemers dan zouden kunnen concluderen wie wat heeft geantwoord op deze vraag in het eerste deel.

Conclusie

Tijdens het nagesprek zouden de deelnemers een gevoel moeten krijgen voor wat het betekent deel uit te maken van een minderheidsgroep of deel van een meerderheidsgroep. Het verschil tussen beide moet worden waargenomen. Het is belangrijk dat alle affiliaties hier positief gewaardeerd worden, zodat de waarde van diversiteit getoond wordt. Belangrijk is ook dat “anders zijn” niet wordt bepaald door individuele kenmerken, maar door het feit dat iedereen anders is door een andere combinatie van kenmerken en dat dit iets heel positiefs is.

Variaties

Een variant is dat deelnemers ook vragen voorstellen en wat er vervolgens moet worden getekend als ze met ja worden beantwoord.

Online kun je deze activiteit ook toepassen met [Awwapp.com](https://www.awwapp.com), een online whiteboard. Deze tool is niet om te tekenen, dat kan elke deelnemer thuis doen, maar om de deelnemers te laten ‘bewegen’ in een digitale ruimte en te observeren waarheen men zich beweegt.

Aansluitende werkvormen

Hoe zie ik eruit?

Deelnemers brainstormen over schoonheidsidealen en reflecteren op hoe ideaalbeelden van het lichaam een positief of negatief effect kunnen hebben op ons (eigen) lichaamsbeeld.

Labels

Ik en de samenleving Lichaam Gender Gezondheid
Seksualiteit 60 min. 12+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers worden zich bewust van de expliciete en impliciete boodschap over lichaamsidealen in tv-reclames, tijdschriften en op social media.
- Deelnemers krijgen zicht op de impact die het streven naar lichaamsidealen kan hebben.
- Deelnemers leren kritisch kijken en het lichaamsideaal te bevragen.

Benodigdheden

- Bingokaarten "Body Talk" (zie [bijlage I](#))
- Dobbelstenen
- Potloden

Vorbereiding

Print de hand-out "Body Talk" uit. Zet een kring neer in de ruimte voor de inleiding en afsluiting van de activiteit.

Instructies

1. Leg eerst uit dat de sessie van vandaag gericht is op het thema lichaamsidealen en hoe we deze ideaalbeelden (onbedoeld) verspreiden door 'body talk', gesprekken over uiterlijk. Begin daarom met een korte introductie: "Wanneer we anderen vertellen dat ze er mooi uitzien omdat ze zijn afgevallen of meedoen aan het bekritisieren van het uiterlijk van iemand anders, ondersteunen we in feite het idee dat er een ideaal is (met betrekking tot iemands lichaam en uiterlijk) dat moet worden bereikt. Het lijkt misschien soms op een compliment, maar we vergelijken zo onszelf met anderen en suggereren daarmee dat er maar één manier is om er goed (genoeg) uit te zien. Dat kan vervolgens een negatief effect hebben op ons lichaamsbeeld en ons een ongemakkelijk gevoel geven."

2. Schrijf de volgende vragen op een flip-over:
- o Hoe wordt in "complimenten" en suggesties het idee van een lichaamsideaal opgenomen?
 - o Waar denk je dat iemand die zoiets zegt het idee vandaan heeft?

- o Wat betekent "perfect" en wie definieert wat perfect is?
- o Wat kunnen de negatieve gevolgen zijn van het proberen er op een bepaalde manier uit te zien?

3. Gebruik in het begin de bovenstaande vragen om een zin uit de "Body Talk"-bingo als voorbeeld te bespreken, zodat de deelnemers een idee krijgen waar ze zich op moeten concentreren als ze daarna bingo in kleinere groepen spelen.

4. Vorm groepjes van 4-5 personen en geef elke groep een set bingokaarten en dobbelstenen. Leg uit wat ze hierna gaan doen:

- o Eén persoon gooit met de dobbelsteen en laat de bijbehorende zin zien aan de anderen.
- o Als groep moeten ze de zin analyseren met de vragen (zie flipover).
- o Ze beslissen hoe ze zodanig kunnen reageren dat duidelijk wordt dat ze het idee van het gesuggereerde lichaamsideaal in twijfel trekken.
- o Als degene die aan de beurt is een zin krijgt die zij/hij te ingewikkeld vindt, dan mogen ze die doorstrepen.
- o Dan gaat de beurt naar de volgende. Als de bijbehorende zin eerder al is geanalyseerd, wordt de dobbelsteen doorgegeven aan de volgende.

5. Blijf het spel spelen totdat alle zinnen minstens één keer zijn besproken. Vraag hen tenslotte hoe de oefening ging:

- o Zijn sommige zinnen moeilijker te analyseren dan andere?
- o Hoe zou je aan anderen kunnen uitleggen dat praten over uiterlijk (het bereiken van een voorgeschreven lichaamsideaal) negatieve effecten kan hebben op ons lichaamsbeeld?

6. Deel je ideeën over hoe je moet reageren op reacties over uiterlijk (of de reacties die naar voren kwamen tijdens het spelen van bingo)!

Aandachtspunten

Als een groep niet ontdekt welk lichaamsideaal precies wordt bedoeld, kunnen ze bespreken 'waarom' iemand het ideaal wil volgen.

Conclusie

Bespreek dat het voldoen aan een idee dat ons lichaam er op een voorgeschreven manier uit moet zien, een negatief effect kan hebben op ons eigen zelf- en lichaamsbeeld (mentale gezondheid).

Aansluitende werkvormen

Beeldhouwer en standbeeld

Tijdens het 'beeldhouwen' werkt de groep in tweetallen met lichaamstaal en gedragingen die ze associëren met mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Labels



Leerdoelen

- Deelnemers herkennen hoe gendernormen identiteit, levenswijze en gedrag kunnen vormen.
- Deelnemers erkennen dat genderrollen en -verwachtingen kunnen worden veranderd.

Benodigdheden

-

Vorbereiding

Zorg voor voldoende ruimte om te bewegen.

Instructies

1. Deelnemers moeten tweetallen vormen en beslissen wie persoon A en wie persoon B zal zijn.
2. Eerst wordt persoon A geïnstrueerd om persoon B te positioneren als een stereotiepe man door hen te vertellen wat voor lichaams-houding ze daarvoor moeten aannemen.
3. Daarna wordt persoon B geïnstrueerd om persoon A te positioneren als een stereotiepe vrouw door hen te vertellen wat voor lichaams-houding daar bij hoort.
4. Na afloop reflecteert de begeleider op de meest interessante houdingen en bespreekt hij samen met de deelnemers welke verschillen en knelpunten naar voren kwamen tijdens de oefening:
 - o Gebruik input van deelnemers om een dialoog aan te gaan over mannelijkheid en vrouwelijkheid; en hoe dit eruit ziet.
 - o Deelnemers mogen het oneens zijn en hun eigen opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid bespreken.
 - o Het is echter belangrijk dat de gespreksleider de discussie blijft leiden en uiteindelijk streeft naar een gezamenlijke conclusie.

Aandachtspunten

De begeleider moet de oefening duidelijk voordoen. Wees voorzichtig met fysiek contact met de deelnemers.

Loop rond om de paren in de gaten te houden. Sommige deelnemers kunnen de vrijheid gebruiken om de workshop te verstoren.

Conclusie

Als je hiervoor de 'Woordenrace' hebt gedaan, kun je refereren naar de woorden die uit het spel zijn voortgekomen.

Belangrijk om te benoemen dat gendernormen en stereotypen veel invloed hebben op hoe we kijken naar en ons verhouden tot de wereld, en dus ook onze gedragingen. Leg uit dat in de Westerse culturele context sterk, stoer, stabiel, stevig, dominant, open, nonchalant, serieus, groot, en ruimte innemen, ook terug te zien is in houdingen en gedragingen die we als 'mannelijk' beschouwen.

Bij de opdracht om het standbeeld zo 'vrouwelijk' mogelijk neer te zetten zien we het tegenovergestelde in houding en gedrag: sierlijk, gereserveerd, klein, gesloten, instabiel, vrolijk, en kwetsbaar.

Aansluitende werkvormen

Woordenrace

In deze oefening strijden teams tegen elkaar om zoveel mogelijk woorden op te schrijven die te maken hebben met gender (mannelijkheid en vrouwelijkheid).

Labels

Ik en de samenleving Gender 20 min. 8+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen het verschil uitleggen tussen gender en sekse.
- Deelnemers kunnen voorbeelden noemen van hoe sociale normen, culturele normen en religieuze overtuigingen genderrollen kunnen beïnvloeden.
- Deelnemers erkennen dat veel factoren van invloed zijn op genderrollen.
- Deelnemers reflecteren op sociale, culturele en religieuze overtuigingen die van invloed zijn op hun eigen kijk op genderrollen.

Benodigheden

- Twee flipover vellen
- Plakband of tape
- Gekleurde stiften (roze, blauw en rood)

Vorbereiding

Voldoende ruimte voor de deelnemers om lekker te kunnen bewegen. Plak de twee flipover vellen op de muur en gebruik ze als referentie.

Instructies

1. Verdeel de deelnemers in teams van maximaal 11 deelnemers. Zet elk team in een rij voor een flip-overpapier.
2. Teken een vierkant in het midden van de eerste flipover en schrijf het woord 'mannelijkheid' erop. Teken een cirkel in het midden van de tweede flipover en schrijf bovenaan 'vrouwelijkheid'.
3. Stel een timer in van 90-120 seconden. Vertel de deelnemers dat ze 90 seconden de tijd hebben om een woord op het vel te schrijven, vervolgens de pen door te geven aan de persoon achter hen en naar de achterkant van de rij te gaan.
4. Laat de deelnemers weten dat geen enkel woord verboden is, ze hoeven alleen maar het eerste op te schrijven dat in ze opkomt. Het team met de meeste verschillende (dus niet-geduplicateerde) woorden wint.

5. Neem na de wedstrijd een paar minuten de tijd om de lijsten te bekijken. Loop enkele woorden na en stel de volgende vragen:
 - o Wat valt je op als je kijkt naar de woorden die staan voor mannelijkheid? Zijn er woorden die alleen bij mannen voorkomen?
 - o Wat valt je op als je kijkt naar de woorden die staan voor vrouwelijkheid? Staan er woorden die alleen bij vrouwen voorkomen?
 - o Wat is het verschil tussen de lijst die betrekking heeft op mannen en de lijst die betrekking heeft op vrouwen? Waarom staan sommige woorden aan de ene kant en niet aan de andere kant?
 - o Zijn er mannen die aan alle woorden (eigenschappen en kwaliteiten) voldoen die op de flipover over "mannelijkheid" staan? En zijn er vrouwen die passen bij alle woorden op de flipover 'vrouwelijkheid'?

6. Omcirkel opvallende woorden - ga voor beschrijvende dingen zoals "dapper" of "zorgzaam", in plaats van stukjes anatomie. Benadruk dat deze stereotypen schadelijk kunnen zijn voor zowel het individu als de samenleving als geheel. Het plaatst ons in een beperkend hokje, wat tot grotere problemen kan leiden (het niet tonen van emoties, geestelijke gezondheidsproblemen, uitsluiting).

7. Stel ze de vraag: wat gebeurt er als een man niet mannelijk is? Schrijf die (scheld)woorden in een andere kleur buiten het vierkant.

8. Doe hetzelfde met de cirkel van vrouwelijkheid: wat gebeurt er als een vrouw niet vrouwelijk is? Schrijf die (scheld)woorden in een andere kleur buiten de cirkel.

9. Bespreek met de deelnemers wat opvalt aan de (scheld)woorden. De scheldwoorden op de mannelijkheid-flipover verwijzen naar vrouwelijkheid en vice versa. Seksualiteit wordt vaak verward met gender (zie verdere uitleg hieronder).

Aandachtspunten

Afhankelijk van de levensfase van de deelnemers, zul je op de flipovers in meer of mindere mate woorden tegenkomen die betrekking hebben op lichamelijke kenmerken, gedragingen, rollen en eigenschappen.

Er kunnen discussies ontstaan over verschillen tussen de seksen, zoals biologische en fysieke kenmerken. Leg aan de leerlingen uit dat er ook mensen zijn die intersekse zijn en niet eenduidig mannelijk of vrouwelijk zijn bij de geboorte.

Wie volg jij?

Conclusie

Leg uit dat deze ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid te maken hebben met gendernormen: de rollen, eigenschappen en gedragingen die bij mannen/vrouwen zouden horen. Gender gaat ook over gendernormen, al is de eerste associatie vaak dat het over transgenders of seksualiteit gaat. Leg uit dat de samenleving deze tweedeling heeft gemaakt en dat het misschien 'natuurlijk' aanvoelt, maar dat dat alleen is omdat we eraan gewend zijn. Het is overal om ons heen (kleding- en speelgoedwinkels, tv-series, films, marketing). Maar in wezen gaan alle geschreven woorden over menselijk potentieel.

Variaties

Je kunt de tool Mentimeter gebruiken om de Woordenrace online te doen. Maak een presentatie-dia en gebruik het format van de Woordenwolk. Gebruik het om de deelnemers woorden in te laten vullen die ze associëren met mannelijkheid of vrouwelijkheid via hun mobiele telefoon of webbrowser.

Aansluitende werkvormen

Een activiteit die de deelnemers bewust en spontaan laat reflecteren op social mediagedrag.

Labels

Ik en de samenleving

Gender

Relaties

Zorg

30 min.

8+ jaar

6-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers hebben inzicht op identiteit en de relatie met (online) gedrag.

Benodigheden

- Papieren vellen
- Pennen

Vorbereiding

-

Instructies

1. Elke deelnemer denkt na over een account (een persoon die ze niet persoonlijk kennen) die ze het leukst vinden op een social media platform naar keuze en schrijft een aantal trefwoorden op die aangeven waarom ze het account van die persoon leuk vinden.
2. Vorm kleine groepjes met de opdracht de 10 belangrijkste "kenmerken" op te sommen waarom ze deze accounts volgen.
3. Bespreek de kenmerken in de grotere groep. Eventueel kun je teruggaan naar de kleine groepjes - met de opdracht om (op wat voor creatieve manier dan ook) de "perfecte" account te ontwerpen.
4. Uiteindelijk is het de bedoeling dat ook de mogelijke negatieve effecten die sociale media hebben, via een discussie besproken wordt.

Aandachtspunten

De belangrijkste gedachten en bevindingen worden op het einde nog eens (visueel) samengevat.

Conclusie

Achter de meeste grotere accounts en influencers zit meer dan één persoon, de meesten zijn ingebed in een professionele structuur gebaseerd op een verdeling van taken. En niet alles dat "authentiek" lijkt, is dat ook. Bovendien is alles wat wordt weergegeven op sociale media accounts slechts een aftreksel.

Aansluitende werkvormen

-

Dierenparlement

De deelnemers onderkennen dat zij onderdeel zijn van verschillende systemen zoals de maatschappij en de natuur, en worden zich bewust van hun rol en betekenis in die systemen.

Labels

Ik en de samenleving

Gender

Relaties

90 min.

8+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen de invloed van ongelijkheid en strikte sociale normen op het leven en de kansen van mensen beschrijven.
- Deelnemers tonen zich bereid te streven naar meer sociale gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.
- Deelnemers demonstreren het vermogen tot kritisch denken tijdens besluitvormingsprocessen en tonen empathie voor verschillende groepen in de samenleving.

Benodigheden

- Papieren vellen
- Verschillende materialen: collagepapier, scharen, lijm, stiften
- Geprinte hand-outs (zie bijlage J en K)
- Flip-over / Whiteboard en stiften

Vorbereiding

Print de hand-outs met vragen over dieren voor elke groep.

Instructies

1. Begin met de energizer-oefening Dierenverzameling (zie Starters & Energizers) om de deelnemers in 4-5 groepen te verdelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
2. Als elke groep een dier heeft gekregen, geef ze dan een hand-out met vragen over hun dier (zie Hand-outs).
3. Geef ze een blanco vel en ander materiaal om hun presentatie voor te bereiden. Als de groep toegang heeft tot internet, kunnen ze ook internetonderzoek doen. Geef ze 20 minuten de tijd. Moedig 'antropomorfisme' aan, het persoonlijk maken van hun dier zoals het geven van een naam, een beroep en hobbys. Zo raken leerlingen meer betrokken bij het profiel van hun dier. Zeg dat ze zich moeten concentreren op het probleem waarmee hun dier wordt geconfronteerd en hun oplossing voor dat probleem.

4. Vraag elke groep om een vertegenwoordiger aan te wijzen die namens de groep en het dier dat ze vertegenwoordigen zal spreken.

5. Verzamel iedereen weer in de grote groep en geef elke groepsvertegenwoordiger het woord voor hun presentatie. Geef elke groep 2 tot 3 minuten om te presenteren.

6. Terwijl de vertegenwoordigers van elke groep hun dieren presenteren, tekent de begeleider een tafel met twee kolommen op het bord. De ene kolom heet "Problemen" en de andere kolom "Oplossingen". De begeleider vult de kolommen met de antwoorden van elke groep met betrekking tot hun dieren.

7. Als alle groepen klaar zijn met hun presentaties, start het gesprek:

- o Hoe voel je je nadat je alle dieren hebt leren kennen?
- o Heb je iets nieuws over je dier geleerd?
- o Heb je iets nieuws over jezelf of je leeftijdsgenoten geleerd?
- o Hoe heb je besloten wie jouw groep / dier zou vertegenwoordigen?
- o Waar heb je rekening mee gehouden bij het nemen van deze beslissing?
- o Wat vind je van de presentaties?
- o Ben je tevreden met de uitleg over de problemen van de dieren?
- o Is het ene probleem op het bord, erger dan het andere? Waarom? Waarom niet?
- o Hebben sommige problemen met elkaar te maken? Hoe?
- o Ben je tevreden met de oplossingen? Waarom wel of waarom niet?
- o Zie je een verband met je eigen leven? Wat is vergelijkbaar en wat is er anders? Zijn de problemen waarmee je wordt geconfronteerd groter dan de problemen van de dieren?
- o Zijn de problemen waarmee je wordt geconfronteerd groter dan de problemen van andere mensen?
- o Wat kun je doen om bepaalde problemen in jouw omgeving (gemeenschap, buurt, of school) zichtbaarder te maken?
- o Wat kun je doen om beter over mogelijke oplossingen te communiceren?

8. Laat de deelnemers twee afbeeldingen zien: ecologisch en egologisch (zie bijlage X), en sluit de activiteit af.

Macht, privileges en gelijkheid

Aandachtspunten

Aangezien dit een activiteit van 90 minuten is, is het raadzaam om halverwege een korte pauze te nemen.

Conclusie

Alles op onze planeet is met elkaar verbonden en we kunnen zeggen dat onze planeet één groot systeem is dat is samengesteld uit verschillende kleinere delen. We zijn verbonden met mensen en plaatsen over de hele wereld door het voedsel dat we eten, de kleding die we dragen, de spullen in onze huizen, de sporten die we beoefenen, de muziek waarnaar we luisteren en de films die we kijken. We zijn niet alleen verbonden met mensen en plaatsen, we zijn ook verbonden met de natuur. Eigenlijk zijn wij de natuur, en net zoals mannen niet geacht worden een hogere plaats in de hiërarchie in te nemen ten opzichte van vrouwen, zouden mensen geen hogere plaats in de hiërarchie in moeten nemen ten opzichte van andere levende wezens. Ons gedrag ten opzichte van enig deel van het systeem heeft grote invloed op het hele systeem, of het nu gaat om ons dagelijkse gedrag en onze houding ten opzichte van de behoeften van onze vrienden en medeburgers of onze algemene houding ten opzichte van de natuur en klimaatverandering. Omdat we deel zijn van de wereld, hebben we een verplichting in te spelen op de behoeften van verschillende delen van het systeem (mens, dier, natuur) om de levensomstandigheden voor ons allemaal te verbeteren. We kunnen dit doen door open en empathisch te zijn voor de ervaringen en behoeften van anderen en deze als de onze te waarderen door actief te luisteren, vragen te stellen, kritisch na te denken en door samen te komen voor een goed doel en actief te zijn in onze gemeenschappen.

Variaties

Als de activiteit online wordt gegeven, moet de begeleider zelf vijf dieren bedenken, deelnemers vooraf aan groepen toewijzen en ze naar breakout-sessies sturen voor het werken in groepen. De begeleider kan vragen uit stap 2 in de chat plakken en groepen 20 minuten de tijd geven om presentaties te maken met behulp van verschillende online tools (zoals Canva). De rest van de activiteit vereist niet veel aanpassingen.

Aansluitende werkvormen

In deze activiteit leren deelnemers over gelijkheid, stigmarisering en discriminatie, met als doel om de empathie voor gemarginaliseerde groepen te vergroten.

Labels

Ik en de samenleving

Lichaam

Gender

Seksualiteit

Geweld

45 min.

10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers leren hoe ze de verdeling van macht in de samenleving kunnen bespreken.
- Deelnemers herkennen het verband tussen macht, privileges, discriminatie en onderdrukking en zien in hoe deze kwesties betrekking hebben op hun eigen leven.
- Deelnemers stimuleren de ontwikkeling van analytische en probleemoplossende vaardigheden.

Benodigheden

- Een bord of flipovers
- Krijt of stiften

Voorbereiding

Teken op een schoolbord of flipover een tabel met twee kolommen. Geef de linkerkolom de titel "Meer Macht/ Privilege" en de andere kolom "Minder Macht/ Privilege". Vertel de leerlingen dat ze over de concepten macht, privilege en gelijkheid in hun eigen leven en in de samenleving gaan leren.

Om deelnemers voor te bereiden op het interactieve deel van de sessie, is het belangrijk de termen macht, gelijkheid en privilege te introduceren.

Maak een lijst van bevolkingsgroeperingen die van toepassing zijn voor de de groep. Eindig met stap nummer 1 voordat de sessie begint.

Instructies

1. Vraag deelnemers of ze kunnen uitleggen wat macht betekent en of alle mensen bijvoorbeeld evenveel beslissingsbevoegdheid hebben? Gebruik het bord met twee vlakken om dit in beeld te brengen.
2. Lees het eerste voorbeeld (rijk en arm) van de groep met de titel "Groepen die meestal ongelijke macht in de samenleving hebben".

3. Stel de vraag: “ Welke van de groepen komt in de kolom “Meer Macht” en welke van de groepen hoort in de kolom “Minder Macht”? Wijs de leerlingen erop dat dergelijke karakteriseringen nooit helemaal kloppen.

4. Noteer de antwoorden van de leerlingen in de daarvoor bestemde kolom. Ga door de rest van de lijst en noteer hun antwoorden in elke kolom (voor etnische, raciale en religieuze groepen ligt het voor de hand om de namen van specifieke groepen uit de eigen regio te vermelden).

5. Vraag de deelnemers:

- o Let op de lijst met groepen die meer privileges hebben in de samenleving. Staat er een groep op deze lijst waarmee je je persoonlijk kunt identificeren? Ben je het ermee eens dat deze groep over het algemeen meer macht heeft in de samenleving?
- o Schrijf een paar zinnen over een ervaring die je hebt gehad of waarover je hebt gehoord die dit machtsverschil illustreert. Geef de leerlingen hiervoor 3-5 minuten.
- o Let op de lijst met groepen die minder privileges hebben in de samenleving. Herken je jezelf in een van deze groepen? Ben je het ermee eens dat deze groep over het algemeen minder macht heeft in de samenleving? Schrijf een paar zinnen over een ervaring waarvan je hebt gehoord of die je zelf hebt gehad die dit machtsverschil illustreert (laat de leerlingen 3-5 minuten schrijven).
- o Steek je hand op als je je kon identificeren met ten minste één groep uit elk van de lijsten. Hebben de meesten ervaring met hoe het is om meer of minder privileges te hebben?

6. Vraag een paar deelnemers hun ervaringen voor te lezen over hoe het is om in een groep te zijn met minder macht of privileges (delen moet vrijwillig zijn, niemand wordt gedwongen).

7. Vervolg de activiteit met de vragen (beperk het tot 1-2 antwoorden per vraag) aan de deelnemers:

- o Wat valt je op aan de ervaringen van mensen uit kansarme groepen? (Onderzoek: mensen zonder macht worden vaak gediscrimineerd of onderdrukt).
- o Welke gevoelens kunnen deze ervaringen oproepen bij mensen met minder macht? (Noteer de gevoelens op het bord).

Zorg ervoor dat dit woorden zijn die emoties uitdrukken, geen beschrijvingen van wat er is gebeurd.)

o Wat valt je op aan de gevoelens die op het bord staan?

8. Ga nu terug naar de vorige twee lijsten en vraag:

- o Kan iedereen in de groep een gelijkheidszin afmaken met een ander paar woorden? Probeer verschillende woorden te gebruiken of zelfs een heel ander idee te bedenken. (Herhaal dit met meerdere ongelijkheidsparen, afhankelijk van de beschikbare tijd).
- o Wie weet wat het eerste artikel van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens is? Opmerking: Dit is het recht op gelijkheid.
- o Schrijf het eerste artikel op het bord: “Alle mensen worden vrij geboren, gelijk in waardigheid en rechten, ze zijn begiftigd met rede en bewustzijn, en we moeten elkaar in een geest van broederschap behandelen”).
- o Denk na over het concept van gelijkheid. Neem bijvoorbeeld het eerste paar (rijk en arm). Maak de zin af. “Gelijkheid tussen rijk en arm _____.” Wat komt het eerst in je op? (Er is niet slechts één juist antwoord).

Aandachtspunten

Als de groep het moeilijk vindt om voorbeelden te noemen kun je zelf de volgende bevolkingsgroepen inbrengen of alvast voorbereiden: rijk versus arm, man versus vrouw, Nederlandse versus migratie-achtergrond, jong versus volwassen, wit versus kleur, heteroseksueel versus homoseksueel, cisgender versus transgender, geen beperking of een beperking, religieuze meerderheidsgroep versus religieuze minderheidsgroep, enzovoorts.

Probeer discussie te vermijden door open vragen te stellen en een openhartig gesprek te voeren. Sommige concepten zijn wellicht moeilijker te begrijpen. Gebruik dan voorbeelden uit hun eigen leven en breng het terug naar hun context en leefwereld.

Conclusie

Sluit het gesprek af met de volgende vraag (of moedig de leerlingen aan om na de les na te denken over de vraag): Wat moet er gebeuren om gelijkheid en gelijkwaardigheid voor iedereen te waarborgen?

Aansluitende werkvormen

Een kat, een muis en een hek

Deelnemers krijgen kennis over seksueel geweld en over de verantwoordelijkheid die de samenleving heeft om dit te voorkomen.

Labels



Leerdoelen

- Deelnemers hebben inzicht op identiteit en de relatie met (online) gedrag.

Benodigheden

- Whiteboard of flipover
- Stiften

Vorbereiding

Teken een tabel op het bord of de flipover (zie [bijlage L](#)).

Instructies

1. Begin de activiteit met een spel: De deelnemers moeten in een kring gaan staan en elkaars hand vasthouden. Ze doen alsof ze een hek zijn. Met behulp van een telrijmpje, worden de kat en de muis gekozen. Aan het begin van het spel staat de muis in de kring en de kat staat buiten de kring. De kat probeert de muis te vangen, en de muis probeert te ontsnappen. De deelnemers helpen afwisselend de kat de ene keer en de muis de andere keer. Het spel eindigt als de kat de muis vangt.
2. Start de discussie door de deelnemers te vragen hoe ze zich voelden tijdens het spel:
 - o Hoe voelde de muis zich?
 - o Hoe voelde de kat zich?
 - o Hoe voelde het hek zich?
3. Schrijf de antwoorden van de deelnemers in de tabel.
4. Vervang bovenaan elke kolom 'muis' door 'meisje', vervang 'kat' door 'jongen', en vervang 'hek' door 'school'. Stel de deelnemers de volgende vragen:
 - o Kun je voorbeelden uit je eigen leven bedenken waarin meiden en jongens handelden op de manier die in de tabel staan geschreven?
 - o Wanneer is het goed en wanneer is het niet goed om je zo te gedragen?
 - o Wat zou de omgeving of school in dergelijke situaties moeten doen?

5. Laat de deelnemers de Tea Consent video zien en bespreek deze.

6. Rond de activiteit af.

Aandachtspunten

- Denk eraan dat u verschillende soorten seksuele intimidatie en misbruik bij jongeren uitlegt:
 - o Aanraken, betasten of vastgrijpen van intieme delen - als de persoon niet heeft ingestemd, is dit misbruik
 - o Verbaal misbruik - dit omvat de termen "hoer", "slet", of "prostitutue"
 - o Rokken of bovenstukken optillen of broeken naar beneden trekken - iemands broek of ondergoed naar beneden trekken of zijn rok optillen in het openbaar is seksuele intimidatie
 - o Ongewenste seksuele avances maken, lichamelijk of verbaal - hiervan is sprake wanneer iemand niet heeft ingestemd en de dader op een seksuele manier tegen diegene blijft praten of handelen

Conclusie

Ons hele leven lang krijgen we van verschillende kanten (familie, vrienden, de media) boodschappen over hoe we ons in liefdesrelaties zouden moeten gedragen. Er bestaat een wijdverspreid idee dat meiden en vrouwen het hof moeten worden gemaakt of zelfs opgejaagd door jongens of mannen, en dat zij heel vaak ongewenst gedrag van hen moeten verdragen om het beeld te ondersteunen van een meisje of vrouw die kwetsbaar, passief en onderdanig is ten opzichte van jongens en mannen. Die worden op hun beurt vaak gezien als sterke en actieve doorzetters. Deze eigenschappen en gedragingen zijn niet aangeboren en natuurlijk. Elke vorm van gedrag waarvoor de ander geen toestemming heeft gegeven (ongewenste aandacht, opmerkingen, ongepaste aanrakingen) kan worden beschouwd als seksuele intimidatie of seksueel geweld. Bovendien spreken niet veel mensen zich uit over seksuele intimidatie en misbruik of doen ze er geen aangifte van. Als een jongere dit soort gedrag meemaakt of heeft meegemaakt en zich zeker genoeg voelt om dit te melden, moet hij of zij worden aangemoedigd om het te zeggen! Het is belangrijk om de persoon die zich ongepast gedraagt te laten weten dat de manier waarop hij of zij zich gedraagt verkeerd is. Als de jongere het probleem niet zelf rechtstreeks wil aanpakken, kan hij het melden aan iemand die dat wel kan.

Aansluitende werkvormen

Geweldsspectrum

In deze oefening maakt de groep kennis met hoe verschillende vormen van ongelijke behandeling en geweld zich verhouden tot beperkende opvattingen over gender.

Labels

Ik en de samenleving Gender Geweld 20 min. 10+ jaar

10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers kunnen gendergerelateerd geweld omschrijven en (h)erkennen dat onze ideeën over gender en genderstereotypen van invloed kunnen zijn op hoe we andere mensen behandelen, en dat dit kan leiden tot discriminatie en geweld.
- Deelnemers (h)erkennen dat alle vormen van gendergerelateerd geweld verkeerd zijn.
- Deelnemers kunnen aangeven hoe ze een vertrouwde volwassene zouden aanspreken als zij of iemand die ze kennen gendergerelateerd geweld ervaart, ook als dit gaat om geweld op of rond school.

Benodigdheden

- Flipover
- Post-its
- Pennen

Vorbereiding

Een flipover met daarop een piramide getekend. Deel aan elke deelnemer voldoende plaknotities en een pen uit voor de brainstorm.

Instructies

1. Vraag de deelnemers specifieke en concrete voorbeelden te bedenken en op te schrijven van verschillende vormen van geweld.
2. Geef ze 5 minuten de tijd om deze voorbeelden te bedenken en vraag ze om één voorbeeld per plakbriefje op te schrijven.
3. Nadat ze hun voorbeelden op plakbriefjes hebben geschreven, leg je uit dat de piramide een spectrum is. Bovenaan staan de "ergste" vormen van geweld en onderaan de "mildere" vormen. De deelnemers mogen zelf bepalen waar hun plaknotities komen te hangen.
4. Vraag de deelnemers om hun plaknotities op de piramide te plaatsen terwijl ze hun voorbeeld beschrijven.

5. Bespreek eerst het spectrum van geweld zoals de deelnemers het hebben gecreëerd:
Wat valt je op?

6. Laat ze de piramide op de hand-outs zien. Vraag het ze nog eens: Wat valt je op tussen de twee uiteinden?
Zijn er plaatsen en situaties waar veel geweld is?
Worden meer mannen of vrouwen getroffen door deze vormen van geweld?
Waar kunnen we iets veranderen?

7. Sluit deze oefening af en eindig met de conclusie die hieronder wordt beschreven.

Aandachtspunten

Vertel de deelnemers specifiek te zijn bij het beschrijven en benoemen van vormen van geweld. Anders zullen ze waarschijnlijk in algemene termen praten over seksueel, online, verbaal en fysiek geweld.

In veel gevallen zullen de deelnemers bespreken of moord of verkrachting erger is. Leg uit dat iedereen recht heeft op zijn eigen mening. Als je een overlevende bent, kan verkrachting erger zijn, omdat je het trauma moet verwerken en ermee moet leven. Maar vanuit het perspectief van de dader is moord het ergste wat je iemand kunt aandoen, omdat je hem van het leven berooft en daarmee alle andere toekomstige beslissingen die die persoon als mens zou nemen.

Conclusie

Leg uit dat gendergerelateerd geweld plaatsvindt in een context (cultuur) die geweld bagatelliseert, normaliseert en uitlokt. Op de onderste laag van de piramide (zie hand-out) ligt de basis hiervoor. Op dit niveau komen de meest voorkomende vormen van GBV voor. De lagen erboven zijn kleiner, omdat ze minder vaak voorkomen. Het bouwt als het ware op. Wat begint als een grap kan uiteindelijk leiden tot onacceptabel gedrag en erger. We kunnen aanranding, misbruik of moord niet voorkomen, maar we kunnen de norm veranderen en een verschil maken door op te staan tegen seksisme, homofobie, ongelijke behandeling en kwetsende grappen.

Aansluitende werkvormen

Virtuele maatschappij

Een creatieve activiteit gericht op de manier waarop wij omgaan met social media.

Labels

Ik en de samenleving Gender Gezondheid Relaties

30 min. 8+ jaar 10-25 personen

Leerdoelen

- Deelnemers leren kritisch nadenken over sociale media.
- Deelnemers reflecteren op het gedrag op sociale media .

Benodigdheden

- Pennen
- Papier

Vorbereiding

-

Instructies

1. Elke deelnemer beantwoordt de volgende vragen met een korte visuele schets/tekening:
 - o Wat is mijn favoriete plek buiten?
 - o Wat is een plek die ik echt niet leuk vind?
 - o Wat is mijn favoriete gerecht?
 - o Wat is mijn favoriete activiteit?
 - o Wat is een activiteit die ik niet leuk vind, maar die ik wel af en toe moet doen?
 - o Hoe voel ik me vandaag?
2. Voor elk van de vragen is er nu een ronde waar iedereen die dat wil (het is belangrijk om niemand te dwingen) zijn schets over het onderwerp kan laten zien en er een beetje over kan praten.
3. Meestal zullen deelnemers meer geneigd zijn te pronken met schetsen van dingen die ze leuk vinden (mijn favoriete plek thuis bijvoorbeeld) dan schetsen van dingen die ze niet leuk vinden - als dit het geval is in de groep, bespreek dan waarom dat zo is. Als dit niet het geval is, sla dan stap 3 over.

4. Vergelijk de workshopsituatie die je net hebt gecreëerd met social media. Over welke activiteiten/situaties/onderwerpen posten de deelnemers graag? Over welke dingen of situaties zullen ze niet posten/over praten op sociale media? Is er inhoud die ze niet graag zien geplaatst door anderen?

Aandachtspunten

Stel minder vragen, bijvoorbeeld twee of drie vragen, bij stap 1 als de deelnemers erg jong zijn.

Sommige deelnemers zijn misschien niet erg betrokken bij activiteiten op sociale media. Het is belangrijk om duidelijk te vermelden dat dit helemaal geen probleem is. Toch zullen ze meestal net zo geïnteresseerd zijn in dit onderwerp als alle anderen.

Conclusie

Eén ding moet heel duidelijk worden gemaakt: op sociale media zien we altijd slechts een deel van de geleefde realiteit van mensen.

Aansluitende werkvormen

BIJLAGEN

Bijlage A

Activiteit - Dierenbijeenkomst

Zeehond	Paard
Kat	Schaap
Eend	Papegaai
Varken	Bij
Cavia	Slang
Slang	Aap
Beer	Haan
Kikker	Olifant

Bijlage B

Activiteit - Reis door het lichaam

We zullen nu ons lichaam van binnenuit ervaren en zo de mogelijkheid hebben om het bewust waar te nemen. Soms zijn we een beetje te streng voor ons lichaam en gebruiken we het als een machine die altijd moeten werken. Maar nu willen we ons lichaam alle aandacht geven die het verdient.

Maak het je gemakkelijk en strek je armen uit. Zorg ervoor dat je niemand anders aanraakt en voldoende ruimte voor jezelf hebt. Sluit gerust je ogen.

Concentreer je nu op hoe je lichaam de vloer raakt.
Voel hoe het zwaarder wordt terwijl je steeds meer ontspannen wordt.
Adem alle spanning uit die je misschien voelt en laat al je ledematen volledig los.

Richt je aandacht op je handen (pauze), ga dan langzaam omhoog naar je armen (pauze).
Ga naar je schouders en trek ze even omhoog naar je oren (pauze), laat ze dan weer helemaal los.

Voel nu hoe je gezicht voelt en glimlach even (pauze).

Verleg je aandacht nu naar het midden van je lichaam. Voel je borst, buik en rug (pauze).

Ga met je aandacht naar je benen (pauze), en dwaal naar beneden tot je je tenen bereikt (pauze).

Ga volledig ontspannen liggen en neem je lichaam als geheel waar (pauze).

Welke delen van je lichaam voel je op dit moment in het bijzonder? (pauze) Welke onderdelen zijn je misschien niet zo bewust opgevallen? (pauze) Voel even het gebied waar je nog niet veel aandacht aan hebt besteed. Adem diep in en uit.

Stel je nu iets voor dat je graag doet en waarvoor je je lichaam en zijn mogelijkheden nodig hebt. Iets dat je lichaam of specifieke delen ervan je de mogelijkheid geven om te doen - wat het ook is. Kun je iets bedenken? (pauze)

Als je iets hebt gevonden waar je lichaam je bij helpt, stop dan even.

Kun je je voorstellen dat je je lichaam een beetje 'bedankt' voor alles wat het je in staat stelt te doen? Zo ja, doe dit dan zodanig dat alleen je lichaam het kan horen, niemand anders (pauze).

Nu kun je delen van je lichaam strekken of schudden om het voor te bereiden op het feit dat we deze lichaamsreis nu gaan beëindigen (pauze).

Als je er klaar voor bent, open je je ogen en ga je langzaam rechtop zitten.

Bijlage C

Activiteit - Ik ben net als jij

Interviewvragen

- Naar welke muziek luister je?
- Hoe sta jij tegenover sporten? Van welke sport houd je?
- Wat is je favoriete eten of drinken?
- Welk schoolvak vind je het leukst?
- Wat doe je in je vrije tijd?
- Als je iets aan jezelf zou kunnen veranderen, wat zou dat dan zijn?
- Als je de wereld zou kunnen veranderen, wat zou je dan als eerste veranderen?
- Als je een goudvis zou vangen die drie wensen van je kan vervullen, wat zou je dan wensen?
- Welke eigenschap vind je bijzonder aan jezelf en waarderen anderen?

Bijlage D

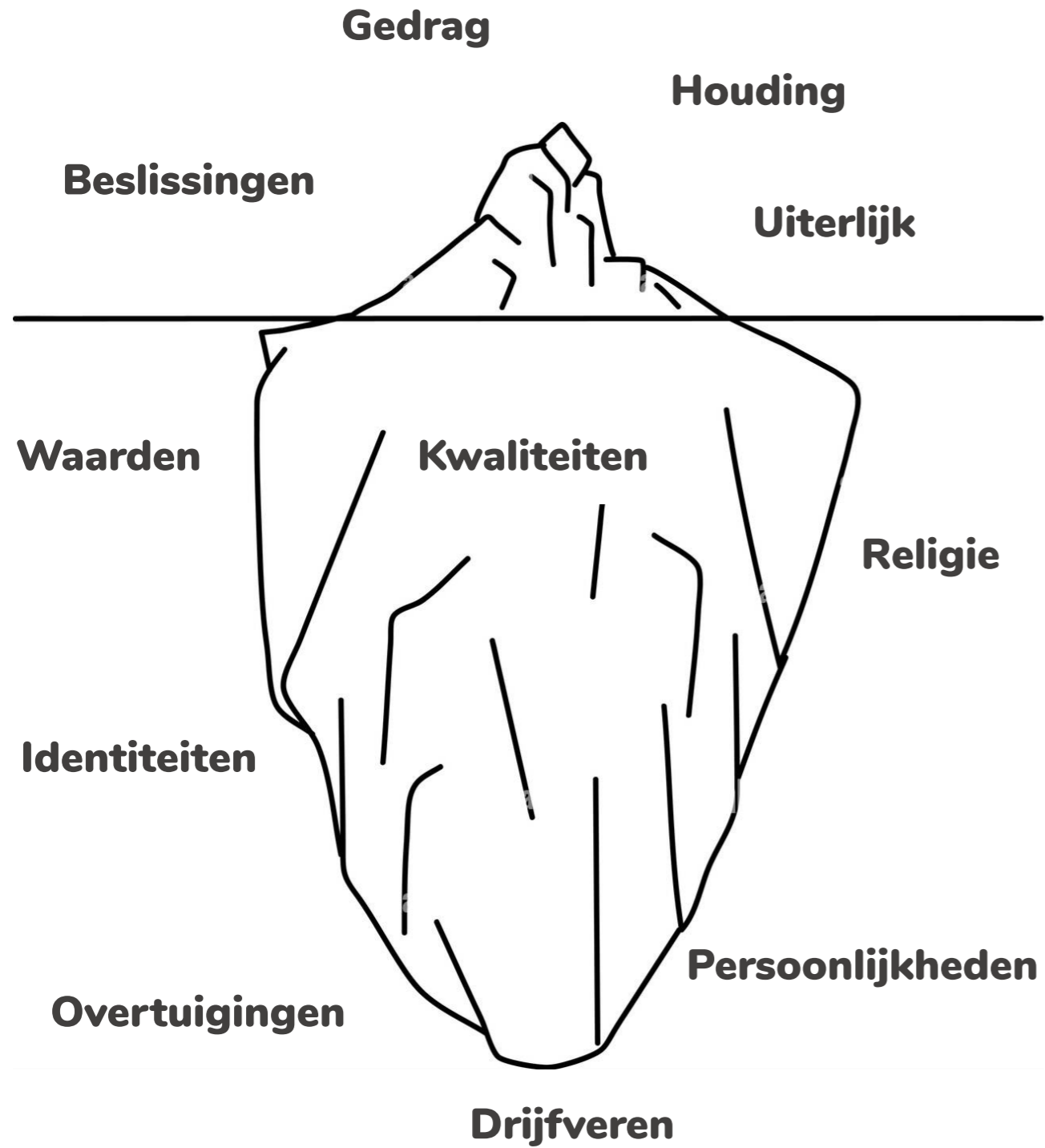
Activiteit - Verwantschaps-bingo

<p>Ik ben de oudste van mijn broer(s) en/of zus(sen).</p> <p>Naam _____</p>	<p>Ik ben een enig kind.</p> <p>Naam _____</p>
<p>Ik ben veganistisch.</p> <p>Naam _____</p>	<p>Ik spreek meerdere talen.</p> <p>Naam _____</p>
<p>Ik ben lid van een sportvereniging.</p> <p>Naam _____</p>	<p>Ik heb een relatie.</p> <p>Naam _____</p>
<p>Ik ben onderdeel van een artistieke groep (dans, zang, theater).</p> <p>Naam _____</p>	<p>Ik heb meer dan één ouder.</p> <p>Naam _____</p>

<p>Naam _____</p>	<p>Naam _____</p>
<p>Naam _____</p>	<p>Naam _____</p>
<p>Naam _____</p>	<p>Naam _____</p>
<p>Naam _____</p>	<p>Naam _____</p>
<p>Naam _____</p>	<p>Naam _____</p>

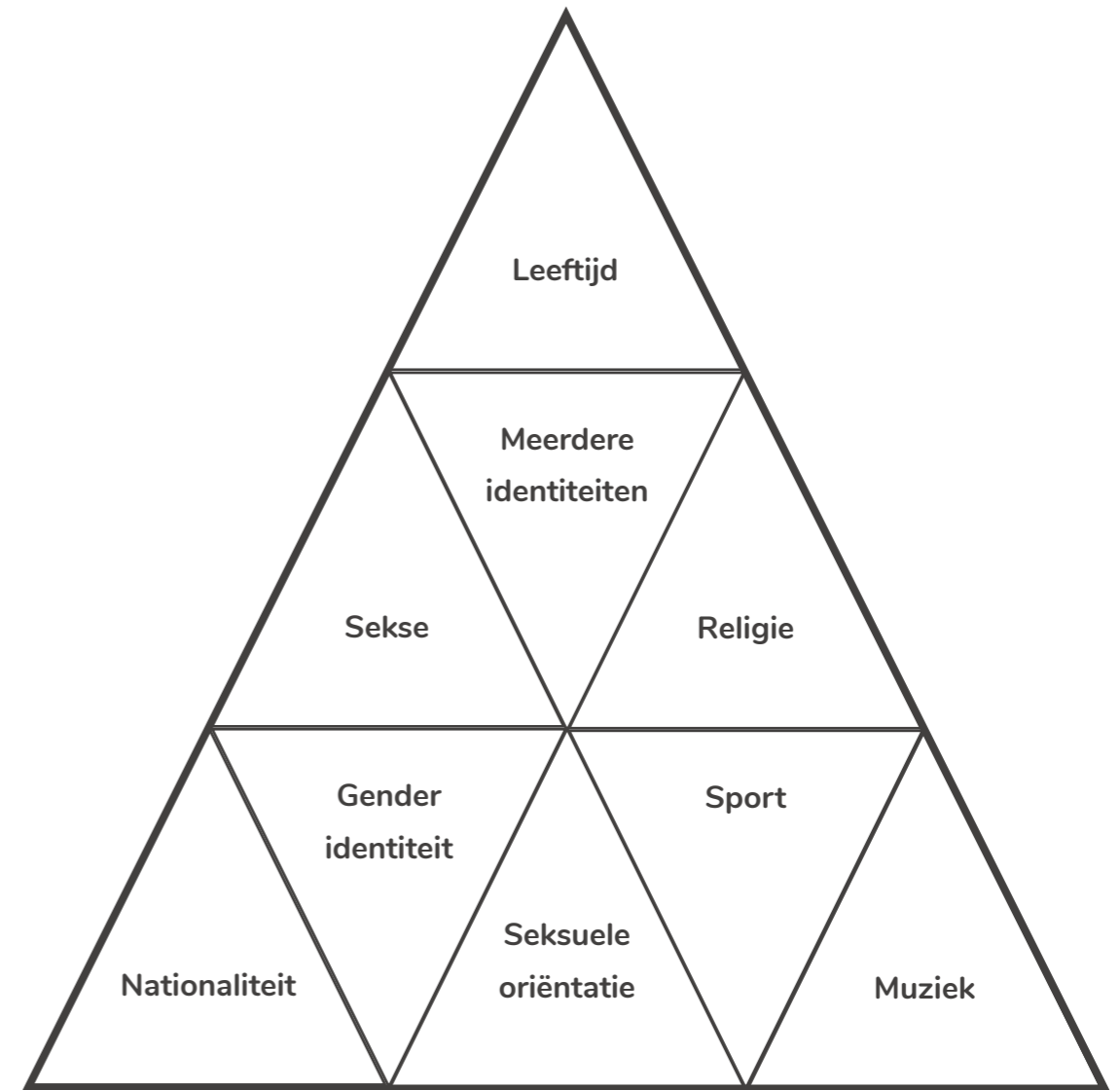
Bijlage E

Activiteit - Identiteiten



Bijlage F

Activiteit - Identiteiten



Bijlage G

Activiteit - Eerlijke verdeling van zorg

Besteed uren per week aan:	Moeder(s)	Vader(s)	Grootouder(s)	Broer(s)/zus(sen)	Ik
Werk					
Studie					
Schoonmaken					
Koken					
Reperaties					
Zorg voor de kinderen					
Mantelzorg					
Vrije tijd en rust					
Slapen					

Bijlage H

Activiteit - Chats en geheimen

Het verhaal van Marta en John:

John was de eerste die Marta een bericht stuurde: "Hallo Marta, Hoe gaat het? Ik vind je foto's op Instagram leuk!" Marta was nogal verrast door de boodschap van John, ze had nooit verwacht dat juist hij, van alle mensen, haar berichten leuk zou vinden. Ze begonnen elkaar dagelijks lange berichten te schrijven. John was geïnteresseerd in Marta's leven en problemen, dus ze begon zich al snel open te stellen en hem in vertrouwen te nemen. Ze was blij iemand te hebben met wie ze openhartig over alles kon praten. John was er voor haar wanneer ze hem nodig had. Naast zijn aandacht begon hij haar al snel te overladen met geschenken: armbanden, oorbellen, een nieuwe mobiele telefoon ... Die alleen bestemd was voor berichten met hem. Stiekem, zodat niemand het zou weten. Dat is wat hun relatie zo speciaal maakte, zei hij. Na een tijdje nodigde John Marta uit voor een weekendje weg in een andere stad waar niemand hen kende. Marta was eerst terughoudend, maar toen herinnerde ze zich hoe goed John voor haar was geweest, en alle geschenken en aandacht waarmee hij haar had overladen. Ze stemde toe en ze spraken af elkaar volgende week vrijdagavond te ontmoeten...

Verschillende profielen van personages in het verhaal:

- Marta (13) en John (14), leeftijdsgenoten op dezelfde school,
- Marta (13) en John (48), nicht en oom,
- Marta (18) en John (36), influencer en beroemde voetballer,
- Marta (16) en John (28) student en hoogleraar,
- Marta (14) en John (47), John is de vader van Marta's beste vriend

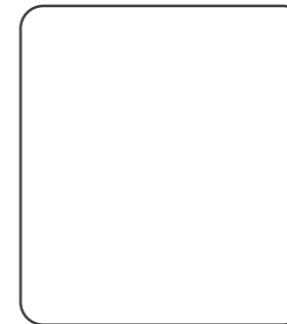
Bijlage I

Activiteit - Hoe zie ik eruit? 'Body Talk' bingo

 <p>Mijn lichaam moet echt fitter worden.</p>	 <p>Je ziet er gezond uit. Ben je afgevallen?</p>
 <p>Ik moet nog steeds het perfecte figuur voor de zomer hebben.</p>	 <p>Ik ben op dieet. Zou dat niet ook iets voor jou zijn om te proberen?</p>
 <p>Wil je dat ik een sportschema voor je maak? Het gaat je helpen om er strak uit te zien.</p>	 <p>Ik moet zo strak mogelijk worden.</p>

Bijlage J

Activiteit - Dierenparlement



Mijn naam is _____,

maar mijn vrienden noemen mij _____.

Mijn diersoort is _____,

en we leven _____.

Om gelukkig en gezond te zijn heb ik nodig _____

Wat mij ervan weerhoudt om gelukkig en gezond te zijn in mijn omgeving

is _____

De oplossing daarvoor is _____

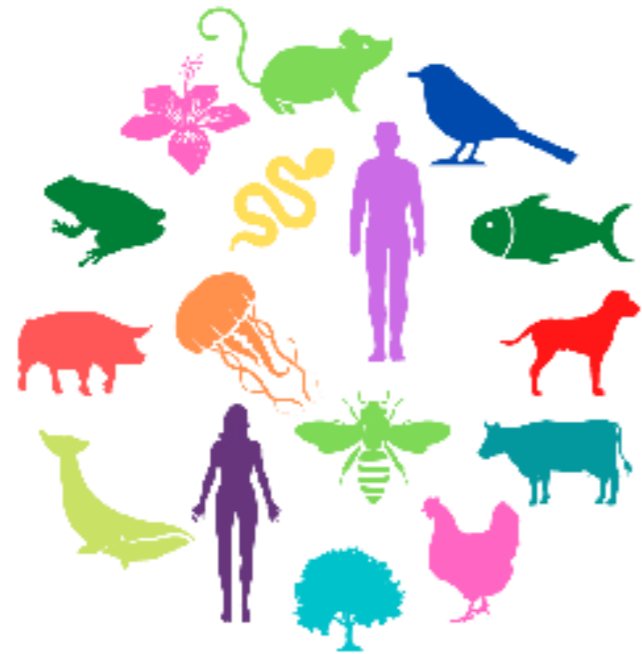
Trouwens, waar ik het meest van houd in de wereld is _____

_____ en ik kijk er

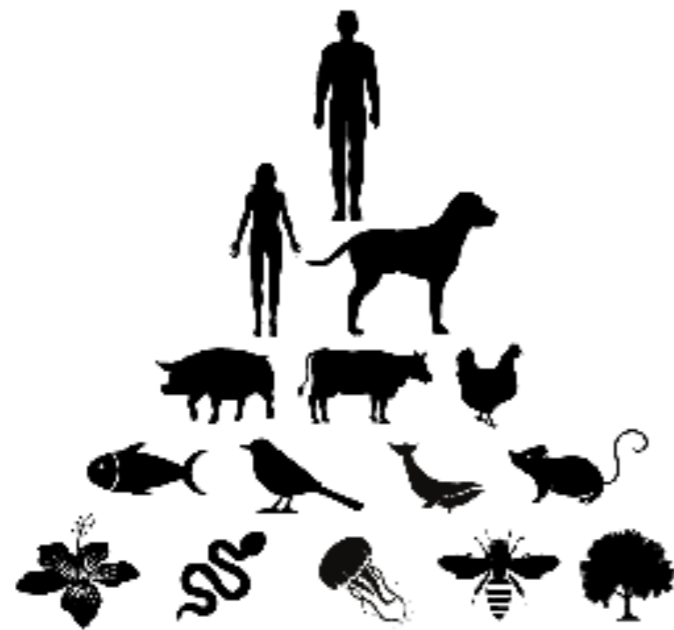
naar uit om _____

Bijlage K

Activiteit - Dierenparlement



ECO-LOGISCH



EGO-LOGISCH

Bijlage L

Activiteit - Een kat, een muis en een hek

	KAT	MUIS	HEK
ZIET ERUIT			
VOELT			
GEDRAAGT			

 **quiTeens**