



Handleiding

Je Lijf, je Lief!

**Lesprogramma voor het praktijkonderwijs
over wensen en grenzen in relaties en seks**



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Auteurs: Luc Brants, Oka Storms, Kristin Janssens, Anoushka Boet & Hanneke Felten (Movisie), Tamara Vincent, Wilco Schilthuis, Anne Ausema & Emma de Goeje (GGD Amsterdam)

Derde druk herzien door: Anoushka Boet, Oka Storms, Hanneke Felten & Kristin Janssens (Movisie), Anne Ausema & Wilco Schilthuis (GGD Amsterdam)

Vierde druk herzien door: Anoushka Boet, Oka Storms & Kristin Janssens (Movisie), Emma de Goeje & Wilco Schilthuis (GGD Amsterdam)

Fotografie: Hollandse Hoogte

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Illustraties: Roger Klaassen, www.rogerklaassen.com

© Movisie, GGD Amsterdam

4e druk, september 2018

De eerste versie van deze handleiding is in 2009 in opdracht van en in samenwerking met de GGD Amsterdam tot stand gekomen met subsidie van de GGD Amsterdam en het ministerie van VWS. In 2016 is het lesprogramma verder onderbouwd en aangepast op basis van nieuwe inzichten. Deze versie is in 2016 en 2017 uitgetest en geëvalueerd door Rutgers. Op basis hiervan is de handleiding opnieuw aangepast in 2018. De verdere onderbouwing, doorontwikkeling en evaluatie komt tot stand met subsidie van ZonMw. Samenwerkingspartners in dit project zijn Movisie, GGD Amsterdam en Rutgers.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Handleiding

Je Lijf, je Lief!

Lesprogramma voor het praktijkonderwijs over
wensen en grenzen in relaties en seks

Luc Brants, Oka Storms, Kristin Janssens, Anoushka
Boet, Hanneke Felten (Movisie), Tamara Vincent,
Wilco Schilthuis, Anne Ausema en Emma de Goeje
(GGD Amsterdam)

Inhoudsopgave

Vooraf	5
Lesprogramma voor het praktijkonderwijs over wensen en grenzen in relaties en seks	
1. Eigen wensen herkennen en aangeven	12
Samenvatting en inhoud van de les	12
1.1 Introductie van de les	13
1.2 Eigen wensen herkennen	15
1.3 Hoe laat je merken wat je wél wilt?	20
1.4 Afsluiting	22
2. Eigen grenzen herkennen en aangeven	23
Samenvatting en inhoud van de les	23
2.1 Introductie van de les	24
2.2 Eigen grenzen herkennen	24
2.3 Hoe laat je merken wat je niet wilt?	28
2.4 Afsluiting	32
3. Wensen en grenzen herkennen bij de ander	33
Samenvatting en inhoud van de les	33
3.1 Introductie van de les	34
3.2 Hoe kan je zien of de ander wil?	35
3.3 Oefenen met vragen naar wensen en grenzen bij de ander	41
3.4 Afsluiting	44
4. Grenzen van de ander respecteren	45
Samenvatting en inhoud van de les	45
4.1 Introductie van de les	46
4.2 Hoe ga je om met een grens?	46
4.3 De grens van een ander respecteren	49
4.4 Afsluiting	54
5. Groepsdruk	55
Samenvatting en inhoud van de les	55
5.1 Introductie van de les	56
5.2 Wat wil JIJ?	56
5.3 Wedden...	61
5.4 Afsluiting	64
Evaluatie	65
Werkvormen om in de klas te doen	65
Werkvormen als huiswerk	65
Bijlagen	
1 Pictogrammen Time-out - Check - Kies	69
2 Begroetingen	71
3 Wedden... beschrijving werkvorm 5.3 voor filmfragment 'Op het plein' versie 2	72

Vooraf: Lesprogramma voor het praktijkonderwijs over wensen en grenzen in relaties en seks

Introductie

In het praktijkonderwijs is behoefte aan een methodiek waarin aandacht besteed wordt aan seksueel grensoverschrijdend gedrag bij (moeilijk lerende) jongeren. Uit onderzoek blijkt dat deze jongeren relatief vaak seksueel grensoverschrijdend gedrag vertonen en er het slachtoffer van worden. Docenten melden dat ze zich regelmatig zorgen maken over de manier waarop leerlingen met elkaar omgaan. Ze geven hierbij aan dat leerlingen grenzen vaak niet herkennen, noch bij zichzelf en noch bij anderen. Het gevolg is dat jongeren regelmatig over hun eigen grenzen gaan en over die van anderen (met vaak negatieve gevolgen).

Grenzen stellen in seksualiteit is een belangrijk thema bij leerlingen in het praktijkonderwijs. Zowel uit gesprekken met docenten als met leerlingen zelf komt naar voren dat jongeren hier nadrukkelijk mee bezig zijn maar hier niet altijd de juiste keuzes in maken.

Jongeren aan het woord

Angèle (meisje, 15 jaar):

“Jongens hebben in seks geen grenzen. Niet de jongens die ik ken.”

Hacer (meisje, 15 jaar):

“Het is moeilijk om nee te zeggen.”

Pedro (jongen, 16 jaar):

“Als een meisje iets niet wil, dan stop ik meteen. Ik denk dan dat meiden ook verkracht worden. Ik voel me dan ook een beetje als zo'n persoon. Dat wil ik niet, daar heb ik een hekel aan.”

Uit gesprekken met leerlingen in het Amsterdamse praktijkonderwijs komt naar voren dat het voor jongeren erg moeilijk is om erachter te komen wat nu wel en niet kan. Vaak kunnen ze met vragen niet bij hun ouders terecht en contacten met leeftijdgenoten spelen zich vaak af in de sfeer van 'stoerdoenerij'. Jongeren gaan op zoek naar voorbeelden van hoe zij zich zouden kunnen gedragen, bijvoorbeeld op het internet. Daar vinden ze gedragsmodellen in onder andere seksualiserende beelden, waaronder pornografie. Dit zoekgedrag gebeurt vaak stiekem. Daardoor kunnen jongeren niet bij anderen toetsen of wat ze zien wel overeenkomt

met de werkelijkheid. Bovendien nemen moeilijk lerende jongeren de dingen vaak letterlijk, kunnen ze minder goed relativeren, zien ze de nuances minder en nemen ze vaak voor waar aan wat ze zien.

Lesprogramma *Je Lijf, je Lief!*

Er bestaat weinig lesmateriaal voor het praktijkonderwijs dat ingaat op het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daarom is dit lesprogramma ontwikkeld. U als docent kunt het gebruiken als aanzet om met jongeren te praten over seksualiteit en hun eigen grenzen. Een belangrijk uitgangspunt bij de ontwikkeling van dit programma is dat seks ook leuk kan zijn. Een positieve insteek, die seksualiteit niet problematiseert maar de prettige kanten ervan benadrukt. Met daarbij aandacht voor de eigen wensen, gevoelens en verlangens. Dit sluit aan bij de gedachte dat het leren herkennen en aangeven/verwoorden van eigen wensen, gevoelens en verlangens factoren zijn die helpen seksueel overschrijdend gedrag te voorkomen.

Doelstelling

Je Lijf, Je Lief! beoogt relationeel en seksueel gezond gedrag te bevorderen bij leerlingen in het praktijkonderwijs. Het lesprogramma richt zich op de omgangsvormen van de leerlingen, het duidelijk aangeven van eigen wensen en grenzen, het respecteren van wensen en grenzen van anderen en het omgaan met groepsdruk.

Voor wie is het lesprogramma bedoeld?

Het lesprogramma is bedoeld voor eerste- en tweedejaarsleerlingen uit het praktijkonderwijs.

Reikwijdte van het lesprogramma

Het lesprogramma biedt geen alomvattende oplossing voor het probleem van seksueel grensoverschrijdend gedrag bij jongeren, daarvoor is de problematiek te complex en spelen er te veel factoren een rol die vanuit het onderwijs moeilijk of niet te beïnvloeden zijn. Het lesprogramma biedt wel de mogelijkheid om op een open manier over wensen, grenzen en seksualiteit van gedachten te wisselen. Daarnaast zet het in op het actief oefenen met wensen en grenzen in een klassensituatie. Op deze manier draagt *Je Lijf, Je Lief!* bij aan de seksuele weerbaarheid van jongens en meiden.

Je Lijf, je Lief! is gericht op gemengde groepen jongeren: jongens en meiden met verschillende culturele en religieuze achtergronden. Dit is vooral vanuit praktische overwegingen: voor docenten is het in de praktijk vaak niet mogelijk om jongens en meiden in aparte groepen te begeleiden. Dat kan een valkuil zijn (bijvoorbeeld dat jongens de meiden 'overschreeuwen') maar biedt ook voordelen: veel van de problemen op het gebied van seksualiteit en grenzen ontstaan doordat jongens en meiden er niet met elkaar over communiceren. Uit onderzoek blijkt dat communicatie een belangrijke beschermende factor is bij het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Denk daarbij aan het met elkaar kunnen praten over wat wel en niet gewenst is, dit duidelijk kunnen maken en het onderhandelen met elkaar.¹

1 Janssens, K., Schakenraad, W., Lammers, M., Brants, L. (2009). *Seks: waar ligt de grens? Jongeren en docenten uit het Amsterdamse praktijkonderwijs aan het woord*. Utrecht: Movisie.

Dit lesprogramma kan worden ingezet als onderdeel van de aandacht die binnen de school wordt besteed aan seksuele vorming, seksualiteitsbeleving en seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het lesprogramma heeft het meeste effect als het onderdeel is van een doorlopende leerlijn seksualiteit. Het advies is dan ook om *Je Lijf, je Lief!* in te zetten tijdens het eerste jaar (maar het kan eventueel ook in het tweede jaar gegeven worden). Het is een goede voorbereiding op *Lang Leve de Liefde*, dat idealiter in het tweede jaar gegeven wordt. Dat lesprogramma is geschikt voor jongeren tussen de 13 en 15 jaar oud en behandelt naast wensen en grenzen andere thema's zoals veilig vrijen. Voor een echt structurele en integrale aanpak van seksuele gezondheid binnen de school, met aandacht voor signaleren, veilige omgeving, communicatie met ouders etc. kunt u samen met uw GGD de Gezonde School-aanpak inzetten.

Eer

Veel jongeren in Nederland kunnen hun eigen keuzes maken op het gebied van liefde, relaties en seksualiteit. Voor jongeren in families waar eer zeer belangrijk is, gaat dit veel minder op. Wanneer de eer geschonden wordt, bijvoorbeeld wanneer een meisje een relatie heeft buiten het huwelijk, kan dat leiden tot schadelijke situaties. Denk aan strenge controle, verstoting, mishandeling, achterlating of uithuwelijking. Het treft in de praktijk met name meisjes, maar jongens (die bijvoorbeeld homo- of biseksueel zijn) moeten ook niet vergeten worden.²

Wanneer er leerlingen in de klas zijn voor wie dit mogelijk geldt:

- * Besteed dan extra aandacht aan geheimhouding.
- * Let erop dat leerlingen niet gevraagd wordt het achterste van hun tong te laten zien als het gaat om hun eigen seksuele gedrag of wensen en grenzen op dit gebied. Stimuleer wél dat deze jongeren, net als de andere leerlingen, daar zelf over nadenken.
- * Verdeel de groep in een jongens- en een meisjesgroep. Dit verkleint het risico dat jongens en meisjes over en weer iets te weten komen dat bij de familie terechtkomt.

Homo- en biseksualiteit

Een op de twaalf jongens en een op de acht meisjes voelt zich niet uitsluitend aangetrokken tot het andere geslacht. Een op de twintig jongeren heeft ooit seks gehad met iemand van hetzelfde geslacht.³ Onder jongeren wordt homoseksualiteit echter beperkt geaccepteerd. Hoewel het omgaan met wensen en grenzen in deze seksuele contacten even belangrijk is als bij heteroseksuele contacten, zijn hiervan geen voorbeelden in dit programma opgenomen. De reden is dat de jongeren dan de lesstof over wensen en grenzen uit het oog kunnen verliezen. Hierdoor is dit programma mogelijk minder bruikbaar voor homo- en biseksuele jongeren. Mocht het in een klas wel goed gesteld zijn met de acceptatie (bijvoorbeeld doordat er gebruik is gemaakt van interventies gericht op verbetering van de acceptatie) is het advies om enkele voorbeelden aan te passen en te vertalen naar seksueel contact tussen jongeren van gelijk geslacht. Hierdoor zal het lesprogramma beter aansluiten bij lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren.

² Zie verder www.huiselijkgeweld.nl/dossiers/eergerelateerdgeweld.

³ Graaf, de H., Kruijer, H., Acker, J. van & Meijer, S. (2012). *Seks onder je 25e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012*. Delft: uitgeverij Eburon.

Inhoud lesprogramma

Het lesprogramma bestaat uit vijf lessen waarin telkens een thema rondom seksualiteit, wensen en grenzen aan de orde komt. De thema's zijn: eigen wensen herkennen en aangeven; eigen grenzen herkennen en aangeven; wensen en grenzen herkennen bij de ander; grenzen van de ander respecteren en groepsdruk.

Opzet lesprogramma

Het is belangrijk om de lessen en de thema's die daarin aan de orde komen in de volgorde te behandelen zoals ze hier beschreven staan. De lessen zijn ontwikkeld voor lesuren van 50 minuten. Bij de verschillende werkvormen staat een tijdsindicatie. De duur van een les is echter afhankelijk van het niveau van de klas en de wijze waarop u de les wilt invullen. U kunt de werkvormen bijvoorbeeld ook verdelen over meer dan vijf lessen. Het is belangrijk dat u dan wel de kernopdrachten uitvoert.

Per les wordt het kerndoel van de les beschreven en worden de materialen genoemd die nodig zijn voor die specifieke les. Ook wordt een korte samenvatting van de les gegeven en is er een beschrijving van de werkvormen van de les. Per werkvorm worden de subdoelen benoemd (opgesplitst in leerdoelen op het gebied van kennis, houding, sociale invloed en vaardigheden). In elke les wordt kort aandacht besteed aan het creëren van veiligheid in de klas. Het is belangrijk om de zes veiligheidsafspraken aan het begin van elke les opnieuw te benoemen. Ook bevat elke les een aantal didactische aanwijzingen.

De opbouw van de lessen is gebaseerd op praktijkervaringen en onderzoek over wat werkt bij deze doelgroep. Zo hebben we zoveel mogelijk afwisseling en dynamiek gecreëerd, ligt er veel nadruk op oefenen en geldt voor alle werkvormen: houd het kort en dynamisch. Voel u vrij om van een werkvorm een actieve werkvorm te maken. De combinatie van herhaling, het werken aan vaardigheden en het gebruik van pictogrammen werkt goed bij deze doelgroep. U kunt bijvoorbeeld de pictogrammen ophangen in de klas. Zo is er een blijvende reminder en is er meer kans dat het beklijft.

Met symbolen wordt in de handleiding aangegeven wat van u verwacht wordt:

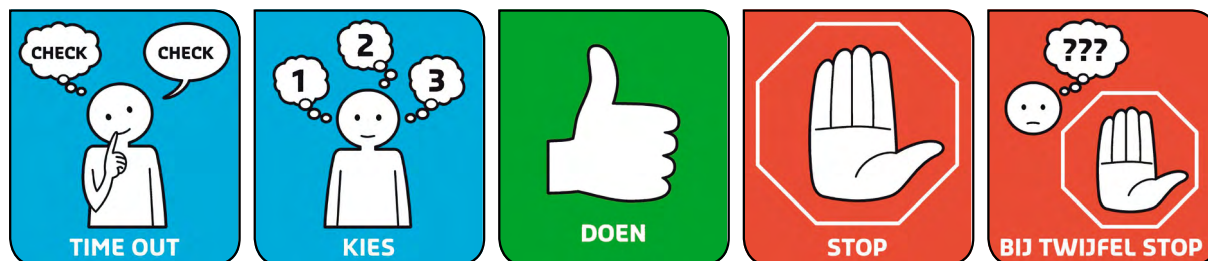
- ▶ Een driehoekje geeft aan wat u moet doen.



Dit symbool geeft aan dat u een letterlijke tekst kunt voorlezen aan de leerlingen.

Werken met pictogrammen

Om leerlingen (1) bewust te maken van hun eigen wensen en grenzen en deze aan te kunnen geven en (2) de wensen en grenzen van de ander te herkennen, deze te checken en te respecteren, wordt in de lessen gewerkt met de pictogrammen: 'Time-out – Check – Kies'.



De stappen bij de pictogrammen zijn als volgt:

- * **Time-out en Check bij jezelf:** wil ik dit?
- * **Checken bij de ander 1:** lichaamstaal en gezichtsuitdrukking
- * **Checken bij de ander 2:** vragen
- * **Kies op basis van de check bij jezelf en de check bij de ander:**
 - _ Optie 1: **'Doen':** Hebben jullie allebei een ja-gevoel: Doen!
 - _ Optie 2: **'Stop':** Heeft een van beiden of allebei een nee-gevoel: Stop dan.
 - _ Optie 3: **'Bij twijfel: stop':** Heeft een van beiden of hebben jullie allebei een twijfel-gevoel: Stop dan ook. Je stopt omdat je anders spijt kunt krijgen. Denk er eerst nog eens goed over na.

Leerlingen oefenen met deze stappen en pictogrammen in verschillende lessen.

Gebruik van materialen

Bij het lespakket behoren verschillende materialen:

- * **Pictogrammen** – behorende bij Les 1, 2, 3, 4 en 5.
5 pictogrammen.
- * **Foto's** – behorende bij Les 1.
4 foto's van jongens en 4 foto's van meiden.
- * **Tekeningen** – behorende bij Les 3.
Vier tekeningen van jongens en vier tekeningen van meiden.
- * **Strips** – behorende bij Les 2 en 5.
Twee strips: A, B.
- * **Filmfragmenten** – behorende bij Les 1, 2, 4 en 5.
De verschillende filmfragmenten zijn online te bekijken via de url-linkjes die geïntegreerd zijn in deze handleiding.
- * **Bijlage 2: Begroetingen** – behorende bij Les 1, 4 en 5.
15 begroetingen.
- * **Werkboekje** – behorende bij Les 1, 2, 3, 4 en 5.
Digitaal werkboekje, uit te printen voor iedere leerling.

* **Instructiefilmpjes voor docenten** bij Les 1 en 4.

Twee instructiefilmpjes waarin werkvormen '1.2 Eigen wensen herkennen' en '4.3. De grens en wens van een ander respecteren' worden voorgedaan zijn online te bekijken.

Deze materialen zijn net als de handleiding digitaal beschikbaar.

Bij alle lessen is een *flip-over* (of een alternatief hiervoor) nodig. Op deze flip-over noteert u voorafgaand aan de eerste les de veiligheidsafspraken. Bij de daaropvolgende lessen gebruikt u deze flap om de afspraken te herhalen. Daarnaast gebruikt u de flip-over om aan het einde van iedere les de kernpunten van de les te noteren met de leerlingen. Deze aantekeningen gebruikt u vervolgens aan het begin van de nieuwe les om terug te halen wat het onderwerp van de vorige les was.

Randvoorwaarden

Scholing van docenten voor de uitvoering van *Je Lijf, Je Lief!*

Naast deze handleiding en de materialen die deel uitmaken van de lessenserie, is er een bijscholing voor docenten ontwikkeld. Het is van belang dat docenten deze bijscholing volgen voordat zij de lessen gaan geven en dat zij de lessen zorgvuldig voorbereiden.

Algemene didactische aanwijzingen voor het hele programma

Een positieve houding ten aanzien van seksualiteit is van belang. Daarbij is het belangrijk dat u zich bewust bent van uw eigen waarden en normen op dit gebied. Ook is het belangrijk om grenzen van leerlingen op seksueel gebied te respecteren en te benadrukken dat zij trots mogen zijn op die grenzen. Het is van belang dat u als docent de leerlingen vooral stimuleert te praten over wat zij zélf belangrijk vinden in relationeel en seksueel contact en dat oordelen over het seksuele leven van anderen niet oké is.

Let erop dat niet steeds één leerling aan het woord is: probeer ook andere leerlingen aan bod te laten komen. Houd wel rekening met de vraag of een leerling wel antwoord wil geven: bij een taboeonderwerp als seksualiteit zal dat niet altijd het geval zijn. Als een leerling niet over het onderwerp wil praten, is dat ook een grens die u dient te respecteren. Het is wel belangrijk dat de leerling bij de discussie aanwezig blijft, zodat deze de informatie wel meekrijgt. Verder is het goed om de dingen te benoemen zoals ze zijn. Jongeren waarderen dit over het algemeen zeer.

Vertrouwenspersoon

Informeer de vertrouwenspersoon tijdig over het lesprogramma. Hij of zij dient te weten dat het lesprogramma gegeven wordt en wanneer. Aan het begin van elke les verwijst u naar de vertrouwenspersoon en naar de mogelijkheid om met hem of haar na te praten over de thema's die tijdens de lessen aan bod zijn gekomen. Ook moet een leerling bij de vertrouwenspersoon terecht kunnen om een geval van seksueel grensoverschrijdend gedrag te melden, of met andere problemen op het gebied van seksualiteit en relaties.

Afspraken over veiligheid

Voorafgaande aan iedere les bespreekt u met de leerlingen een zestal veiligheidsafspraken:



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

Leerlingen ervaren niet altijd voldoende veiligheid in de klas om open deel te nemen aan de lessen.

- Het is daarom van belang dat u voorafgaand aan iedere les deze afspraken nadrukkelijk herhaalt.

TIP: Een lesprogramma als dit kent beperkingen wat betreft reikwijdte. Gedrag beïnvloeden is niet eenvoudig. Het is zeer aan te bevelen om breder in het curriculum aandacht te besteden aan het onderwerp wensen en grenzen op het gebied van seksualiteit, ook in andere lessen. Het zal de beoogde effecten van dit lesprogramma waarschijnlijk versterken.



Eigen wensen herkennen en aangeven

Kerdoel van de les:

Leerlingen geven wensen aan op seksueel gebied (in de klas).

Benodigheden

- * Digibord en flip-over
- * Pictogrammen Time-out – Check – Kies
- * Bijlage 2: Begroetingen
- * Filmfragment Verliefd 1
- * Gekleurde kaarten (A6) of A4-papier met 'ja' (groen), 'nee' (rood), 'ik twijfel' (oranje) erop
- * Evt. Instructiefilmpje voor docenten bij werkvorm 1.2 'Eigen wensen herkennen'
- * Evt: Foto's
- * Evt: Balonnen

Samenvatting en inhoud van de les

De eerste les is bedoeld om jongens en meiden te laten nadenken:

- * over hun *eigen* wensen op het gebied van relaties en seksualiteit en hen hiermee te laten oefenen (werkvorm 1.2);
- * over hoe je je eigen wensen duidelijk kunt maken aan anderen (werkvorm 1.3).

De verschillende onderdelen van de les:

- 1.1 Introductie van de les (15 min.)**
- 1.2 Eigen wensen herkennen (15 min.)**
 - Extra werkvorm: wie mag jou kussen? (optioneel: 10 min.)
 - Extra werkvorm: hoe voelt een twijfelgevoel? (optioneel: 10 min.)
- 1.3 Hoe laat je merken wat je wél wilt? (15 min.)**
- 1.4 Afsluiting (5 min.)**

1.1 Introductie van de les (15 min.)

Veiligheid

- ▶ Maak afspraken over veiligheid met de leerlingen alvorens de eerste les te beginnen. Zet de volgende afspraken van tevoren op het bord of de flip-over:



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

Gebruik onderstaande punten als leidraad om de afspraken over **veiligheid** duidelijk te maken:

1. Geef aan dat leerlingen alleen dingen vertellen die ze zelf willen vertellen. Het is goed als een leerling iets niet wilt vertellen. De leerling bepaalt dus zelf wat hij/zij wil delen.



Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.

2. Soms zeggen meiden en jongens dingen om stoer te doen tegenover anderen. Dan vertelt iemand niet wat hij/zij echt vindt. Benadruk dat het gaat over hoe iemand ergens echt over denkt of wat iemand echt voelt.



Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord. En het is misschien heel anders dan wat een ander erover denkt.

3. Vraag de leerlingen om wat besproken is in de les niet door te vertellen aan anderen.



Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Ik wil met jullie afspreken dat wat we hier met elkaar bespreken privé is. Ik wil dat we afspreken dat jullie wat jullie vandaag hier horen niet aan anderen buiten deze groep doorvertellen. Ik zal dat ook niet doen. Daarom wil ik ook dat er geen telefoons worden gebruikt tijdens deze lessen. Zo zorgen we ervoor dat er geen opnames kunnen worden gemaakt. Kan ik dat met jullie afspreken? (Vraag of de leerlingen hun hand willen opsteken.)

- 4.



Ik wil afspreken dat jullie goed naar elkaar luisteren en elkaar laten uitpraten.

Laat de leerlingen hierop reageren, bijvoorbeeld door de vingers op te laten steken als ze het ermee eens zijn. Anders is er sprake van een eenzijdige afspraak waardoor leerlingen geneigd zullen zijn zich hier minder snel aan te houden.

5.



Lachen is goed, uitlachen niet. Je mag in deze les best lachen, maar het is niet leuk om iemand uit te lachen. Ik wil daarom met jullie afspreken, dat jullie dat niet zullen doen.

6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.



Iedereen mag eigen keuzes maken als het gaat om liefde, seks en relaties. Het kan zijn dat een ander andere keuzes maakt dan jij. Dat is niet raar of stom maar gewoon anders. Belangrijk is om elkaar niet te veroordelen maar elkaar te respecteren.

Benoem de vertrouwenspersoon

► Benoem de mogelijkheid om met de vertrouwenspersoon (of uzelf op een ander moment) te praten naar aanleiding van wat er in de lessen besproken wordt. Geef aan wie de vertrouwenspersoon is, op welke wijze en op welke momenten deze bereikbaar is. Het is namelijk mogelijk dat de lessen herinneringen aan vervelende ervaringen oproepen bij de leerlingen of dat de leerlingen naar aanleiding van de lessen meer informatie willen over relaties of seksualiteit. Benadruk het volgende:



Het is belangrijk om met iemand te praten als er iets vervelends gebeurd is. Het probleem voelt een stuk kleiner als je er met iemand over praat.

‘Doen’ en ‘willen doen’

► Leid de les in door te vertellen:



Deze lessen gaan over liefde en relaties en over wat je wel en niet met iemand wilt: tongzoenen bijvoorbeeld of seks met elkaar. Het gaat niet alleen over wat je in het echt met iemand anders doet, maar ook wat je met iemand anders zou willen doen. Het kan dus ook alleen in je hoofd zitten. Je hoeft het niet meegemaakt te hebben, daarom kan iedereen erover meepraten.

Homoseksualiteit

► Benadruk tijdens de introductie:



Tijdens deze lessen gaat het over (tong)zoenen en seks tussen een jongen en een meisje. Maar het kan ook zijn dat je als meisje zou willen (tong)zoenen met een meisje of als jongen met een jongen. Dit is ook goed.

Deze opmerking is noodzakelijk om duidelijk te maken aan jongens en meiden met homoseksuele gevoelens dat dit gevoel er mag zijn. Het is niet verstandig om hier in dit kader al te diep op in te gaan, omdat het tot heftige reacties kan leiden in de klas waardoor het voor jongens en meiden met homoseksuele gevoelens nog moeilijker wordt om met hun geaardheid om te gaan. Wel is het aan te raden om in aparte lessen een methodiek in te zetten gericht op de acceptatie van homo- en bisexualiteit zoals theaterstukken over dit onderwerp, lespakketten met films en de opzet van een Gay straight Alliance.

1.2 Eigen wensen herkennen (15 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat hun eigen wensen kunnen verschillen van die van een ander.
- * Leerlingen weten dat zowel jongens als meisjes wensen hebben.

Houding

- * Leerlingen noemen de voordelen van het duidelijk aangeven van hun wensen (op seksueel gebied).

Sociale invloed

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij hun wensen duidelijk aangeven.

Vaardigheden

- * Leerlingen benoemen ja, nee en gevoelens van twijfel.

Werkvorm Time-out – Check – Kies

In deze werkvorm leren leerlingen hun eigen wensen rondom relaties en seksualiteit te voelen en het benoemen van ja-, nee- en twijfelgevoelens. Leerlingen moeten weten wat ze fijn en leuk vinden op seksueel gebied zodat ze ook hun grenzen beter kunnen herkennen. Dit wordt geoefend aan de hand van verschillende begroetingen en pictogrammen.

Didactische aanwijzingen

- ▶ In deze les ligt het accent op het herkennen van eigen wensen. Het is belangrijk om als docent dit tijdens de werkvorm centraal te stellen.
- ▶ Ter inspiratie en bij onduidelijkheden: U kunt online een instructiefilmpje bekijken waarin de werkvorm wordt voorgedaan.

Didactische aanwijzingen (vervolg)

- ▶ Het is heel belangrijk om met verschillende soorten begroetingen te oefenen. Juist door ook begroetingen te noemen die in een klas niet gepast zijn -bijvoorbeeld geef elkaar een kus op de mond of lik de ander aan zijn oor- naast voor leerlingen minder extreme begroetingen -zoals bijvoorbeeld elkaar een hand geven- leren leerlingen de verschillen tussen ja, nee en twijfelgevoelens.
- ▶ In bijlage 2: Begroetingen vindt u een lijst met verschillende manieren van begroeten die u kunt gebruiken.
- ▶ De oefening is het meest effectief als leerlingen tijdens deze oefening zowel tegenover meisjes als tegenover jongens komen te staan.
- ▶ U kunt ook kiezen voor één van de varianten die na de instructie volgen.
- ▶ Belangrijk is dat de leerlingen in deze les de begroeting nog niet uitvoeren. Dit moet in de instructie aan leerlingen duidelijk zijn.
- ▶ De stappen die in deze werkvorm naar voren komen zijn: Time-out – Check – Kies. **Time-out** betekent pas op de plaats maken om te kunnen nadenken of je iets wel of niet wilt. **Check:** voel je een ja, nee of twijfelgevoel? **Kies:** kies of het een ja, nee of twijfelgevoel is.

- ▶ Introduceer de werkvorm:



De volgende oefening gaat over elkaar aanraken. Vind je dat oké of niet? Ik kom soms op een feest en dan zegt iemand hallo en geeft me een knuffel waarvan ik denk: wil ik dat eigenlijk wel? Of iemand danst zo dicht bij me dat ik het niet fijn meer vindt. Of mijn vriend of vriendin zoent me en ik denk: wil ik dit? Hebben jullie dat ook weleens? Soms is het best moeilijk om te voelen of je een ander wilt aanraken of niet. Hoe weet je of je iets wel of niet wilt? Dit gaan we in deze les oefenen.

- ▶ Introduceer het pictogram Time-out en Check:



Time-out betekent dat je tijd nodig hebt om na te denken of je iets (op seksueel gebied) wel of niet wilt. Check bij jezelf of je een ja-, nee- of twijfelgevoel hebt.

Als je dit hebt gecheckt pak je de bijpassende kaart: ja = groen; nee = rood; twijfel = oranje.

Didactische aanwijzing

- ▶ U kunt ervoor kiezen om de oefening eerst met een of twee leerlingen voor te doen zodat voor iedereen duidelijk is wat jullie gaan doen. Gebruik daarvoor de begroetingen: 'we geven elkaar een hand' en 'omarm elkaar'. Laat als docent tijdens het voordoen expliciet zien dat u een time-Out neemt en daarna checkt of u een ja, nee of twijfelgevoel heeft. Bij 'we geven elkaar een hand' benoemt u na de time-Out. U draait zich om en kiest de bij uw gevoel passende kaart. U telt af en bij 3 laat u zien dat u een ja-gevoel hebt door een groene kaart te laten zien. Bij 'omarm elkaar' benoemt u -na de time-out- een nee- of twijfelgevoel en laat u (na omgedraaid te zijn) een oranje of rode kaart te laten zien. U benoemt expliciet dat een rode of oranje kaart niet betekent dat u de leerling niet aardig vindt, maar dat het te maken heeft met jullie verhouding: docent-leerling. De situatie zou anders zijn als u de begroeting deed met familie of een vriend of vriendin.



Nu gaan we hiermee oefenen.

- ▶ Begeleid de leerlingen in het in twee rijen tegenover elkaar gaan staan. Er zit ongeveer drie meter afstand tussen de rijen.



Ga in twee rijen staan zodat je iemand tegenover je hebt staan.

- ▶ Zo meteen noemt u vijf manieren om elkaar te begroeten en vraagt u de leerlingen een **Time-out** te nemen en te **Checken** of ze een ja-, nee- of twijfelgevoel krijgen als ze zichzelf de vraag stellen: wil ik degene die tegenover me staat op deze manier begroeten? Leg duidelijk uit dat ze **de manier van begroeten niet hoeven uit te voeren**, maar alleen moeten bedenken of het een ja-, nee- of twijfelgevoel oproept. Na elke begroeting schuift de rij aan een kant een plekje naar links zodat iedereen iemand anders tegenover zich krijgt.

- ▶ Leg uit:



Ik noem verschillende vormen van begroetingen. Elke keer als ik een begroeting noem, nemen jullie een **Time-out** en **Checken** of jullie het wel willen. Wil je de persoon tegenover je op deze manier begroeten? Of juist niet? Of twijfel je? Als je het weet draai je je om en pak je de kleur kaart die past bij jouw gevoel. Als ik tot 3 tel draaien je je om bij 3 en houd de kleur kaart omhoog.

Geef als docent per stap aan wat de leerlingen moeten doen.

1. Zeg één voor één een vorm van begroeting en doorloop per begroeting stap 2 t/m 4:



- * Zeg hoi! tegen elkaar
- * Geef elkaar een kus op de wang
- * Kus elkaar op de mond
- * Lik de ander aan zijn oor
- * Geef elkaar een knuffel

2. Time-out en Check



Neem een **Time-out** en **Check** bij jezelf: wat voor gevoel heb ik hierbij? Een ja-, nee- of twijfelgevoel? Houd de bij je gevoel passende kaart omhoog. Groen voor een ja-gevoel, rood voor een nee-gevoel en oranje voor een twijfelgevoel.

NB: Leerlingen nemen een Time-out en hoeven alleen bij zichzelf te registreren of ze een ja-, nee- of twijfelgevoel hebben. Op de vraag van de docent houden ze de bij hun gevoel passende kaart (ja = groen, nee = rood en twijfel = oranje kaart) omhoog zodat leerlingen van elkaar de verschillen kunnen zien.

Nabespreking

Nadat alle vijf de begroetingen zijn voorgelezen stelt u (een selectie van) onderstaande vragen:



- * Hoe voelt een ja-gevoel?
- * Hoe voelt een twijfelgevoel?
- * Wat gebeurt er als je een Time-out neemt?
- * Hoe komt het dat je bij de ene persoon een ja-gevoel hebt en bij de ander een nee-gevoel?
- * Betekent een nee- of twijfelgevoel altijd dat je de ander niet aardig vindt?
- * Kun je ook online aangeven wat je wilt en niet wilt? Heb je een voorbeeld?
- * Wat zijn de voordelen van duidelijk aangeven wat je wensen zijn in relaties? Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes?
- * Bij wie kun jij terecht met vragen over je ja-, nee- of twijfelgevoel?

Vraag in ieder geval door naar hoe de leerlingen voelen of ze iets wel of niet willen, of ze dit in andere situaties herkennen of juist niet voelen en vertel hoe belangrijk het is om naar dat gevoel te luisteren.

Sluit de werkvorm af door het doel samen te vatten:



Het is belangrijk om een **Time-out** te nemen om je gevoel te **checken** en naar dit gevoel te luisteren.

Varianten van Werkvorm Time-out – Check – Kies

Hieronder staan een aantal varianten van de werkvorm Time-out-Check-Kies beschreven. U kunt deze gebruiken als het werken in twee rijen niet past in uw klas of de ruimte hiervoor ontbreekt.

Variant 1

Maak twee kringen in plaats van twee rijen. Zorg voor voldoende ruimte tussen de binnenkring en de buitenkring. Volg de stappen zoals boven beschreven. Na elke begroeting blijft de binnenkring staan en schuift de buitenkring een plekje naar rechts zodat iedereen iemand anders voor zich heeft staan.

Variant 2

Iedereen blijft zitten. U introduceert de oefening op dezelfde manier en volgt dezelfde stappen zoals in de basisoefening beschreven. In plaats van in rijen te gaan staan en met medeleerlingen te oefenen worden nu foto's van jongeren gebruikt. Bij elke nieuwe begroeting laat u een nieuwe foto van een jongere zien. U stelt bij elke foto de vraag: als deze persoon voor je zou staan en ik zou je vragen hem of haar een hand te geven (telkens een andere begroeting), zou je dit dan willen? Neem een Time-out en Check. Er zijn acht foto's van verschillende jongeren (vier meisjes en vier jongens) digitaal beschikbaar.

Variant 3

Eigen begroetingen. Vraag elke leerling om twee begroetingen op briefjes te schrijven. Eén begroeting die ze fijn vinden en één die ze niet fijn vinden. Verzamel de briefjes en trek één voor één een briefje met een begroeting. Voer de oefening verder zoals beschreven uit.

De werkvorm 'Time-out – Check – Kies' komt in les 4 terug. Dan oefenen leerlingen in het respecteren van wensen en grenzen van zichzelf en de ander.

Extra werkvorm: wie mag jou kussen? (optioneel: 10 min.)

- Nadat de leerlingen hebben geoefend met de verschillende begroetingen, laat u leerlingen opschrijven wie hen zo mogen begroeten. Gebruik hiervoor pagina 4 van het werkboekje. Hierop staan alle begroetingen. Leerlingen kunnen aankruisen met wie ze deze begroeting wel willen doen (vader, vriendin, verkering, leraar, etc.). Bespreek klassikaal na:



- * Waarom mag jouw vader jou een knuffel geven? En waarom je oom niet? Wat is voor jou het verschil?
- * Durf je het te zeggen als je het niet wilt?
- * Begin jij wel eens met het geven van een knuffel? Wanneer wil je dat?
- * Hoe zou het kunnen dat alle papieren zo verschillend zijn ingevuld?
- * Met wie kun je praten als jou iets naars overkomt?

Extra werkvorm: hoe voelt een twijfelgevoel? (optioneel: 10 min.)

► Geef alle leerlingen een ballon en laat hen deze opblazen. Instrueer leerlingen om de ballon op hun stoel te leggen en er vervolgens op te gaan zitten. Leg nog niet uit waarom u dit doet. Als iedereen zit (de ballonnen zullen niet knappen), vraagt u: wat voelt je in je lijf?

► Leg uit:



Dit is hoe spanning voelt. Jullie hebben misschien een (niet fijn) gevoel in je buik, ademen wat hoger, spannen je spieren aan... Wat je nu in je lijf voelt gebeurt ook als je een 'twijfel-' of een 'nee-gevoel' hebt. Bijvoorbeeld als iemand te dicht bij je komt staan.

Eventueel laat u de leerlingen de rest van de les op de ballon zitten.

1.3 Hoe laat je merken wat je wél wilt? (15 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat iedereen zijn eigen wensen heeft en dat je die mag aangeven.
- * Leerlingen kunnen vertellen hoe (op welke manieren) zij hun wensen duidelijk kunnen aangeven.
- * Leerlingen weten dat zowel jongens als meisjes wensen hebben.

Sociale invloed

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij hun wensen duidelijk aangeven.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze kunnen zeggen wat ze willen op seksueel gebied.
- * Leerlingen benoemen mogelijkheden om (hun) wensen duidelijk te maken.
- * Leerlingen kunnen ja- en nee-gevoelens en gevoelens van twijfel benoemen.

Werkvorm

Naar aanleiding van filmfragment 'Verliefd 1' een groeps gesprek op gang brengen aan de hand van geformuleerde vragen door de docent.

► Leg aan de leerlingen uit dat het erg leuk kan zijn om iemand aardig te vinden of verliefd te zijn.



Als je iemand leuk vindt, kun je daardoor kriebels in je buik krijgen. Je kunt besluiten dat je dit wilt laten weten aan degene die je leuk vindt. Hoe zou je dit kunnen laten merken?

Mogelijke antwoorden die leerlingen kunnen geven zijn: het tegen de persoon zeggen, een vriend/vriendin het laten zeggen, een briefje schrijven of een sms'je of mailtje sturen, de persoon verliefd aankijken, proberen veel met de persoon te praten.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Ook hier is het weer belangrijk dat zowel jongens als meiden aan het woord komen.
- ▶ Als jongens en meiden verschillende dingen 'zien' is het goed om daar verder op in te gaan.
- ▶ Benadruk dat verliefd zijn erg leuk kan zijn.
- ▶ Ook is het van belang dat het twijfelgevoel aan bod mag komen. Boodschap aan de leerling: luister dan naar jezelf. Als je twijfelt is het beter om het (nog) niet te doen. Het is een teken dat je er nog niet aan toe bent.
- ▶ Wees bedacht op reacties van de leerlingen tijdens het kijken naar het fragment. Neem deze mee in de nabespreking. Als leerlingen moeten lachen kan dit verschillende betekenissen hebben (verlegenheid, het fragment stom vinden, manieren weten waarop ze het zelf anders zouden aanpakken, etc.). Geef leerlingen tijd om te lachen voordat u verder gaat met nabespreken.

- ▶ Laat het filmfragment 'Verliefd 1' zien. Dit filmfragment duurt ongeveer drie minuten.
- ▶ Stel naar aanleiding van het filmfragment 'Verliefd 1' (een selectie van) de volgende vragen aan de leerlingen:



- * Wat heb je gezien?
- * Waaraan kun je zien dat Carol en Peter leuk vinden wat ze doen? (Maak concreet)
- * Willen ze allebei hetzelfde?
- * Vind je dat Carol duidelijk tegen Peter zegt wat ze wil?
- * Wat zou jij doen als je Carol was? En wat als je Peter was?
- * Hoe weet je wat je zelf graag wilt op het gebied van relaties en seks?
- * Hoe zou jij aangeven wat je leuk vindt?
- * Zijn er verschillen tussen meisjes en jongens in de manier waarop ze aangeven wat ze leuk vinden aan seks en relaties?
- * Hoe vind je het als iemand anders een grens aangeeft op het gebied van relaties of seks?
- * Wat zijn de voordelen van aangeven wat je fijn vindt op het gebied van relaties en seks?
- * Is het online moeilijker of makkelijker dan in het echt om aan te geven wat je wilt?

Didactische aanwijzing

- ▶ Let op dat het groeps gesprek niet te lang duurt want dan verslapt de aandacht. 10 minuten is voldoende. Maak daarom een keuze uit bovenstaande vragen en leg n.a.v. het filmfragment de nadruk in het gesprek op hoe leerlingen hun grenzen op het gebied van relaties en seksualiteit (kunnen) aangeven.

1.4 Afsluiting (5 min.)

Doel

- * Samenvatten van de les en meegeven wat het thema van de volgende les is.

Werkvorm

Laat de leerlingen zelf samenvatten wat ze in de les geleerd hebben. De flip-over die tijdens de les beschreven is, kan dienen als hulpmiddel en geheugensteuntje voor de leerlingen.

- ▶ Geef de leerlingen een post-it en vraag ze op te schrijven wat ze deze les geleerd hebben. Verzamel de post-its en plak ze op de flip-over. Laat de leerlingen in enkele woorden zeggen wat ze deze les gedaan en geleerd hebben. Laat ze hierbij gebruikmaken van wat er op de flip-over is gezet. Geef vervolgens ook een samenvatting (voor zover de leerlingen de les niet volledig hebben samengevat) en vertel kort wat er in de volgende les op het programma staat:



Thema van de volgende les is het hebben van grenzen bij relaties en seks. Wat is jouw grens en hoe geef je die aan? De daaropvolgende les wordt gekeken hoe je grenzen bij een ander kunt herkennen.

TIP: Op [pagina 64 t/m 67](#) staan een aantal werkvormen die je kunt gebruiken om de les samen te vatten zodat de leerlingen het geleerde kunnen verwerken.

Bewaar de flip-over voor de volgende les en de evaluatie van de lessenserie: leg de samenvatting van datgene wat de leerlingen zeggen te hebben geleerd op papier vast.



Eigen grenzen herkennen en aangeven

Kerdoel van de les:

Leerlingen geven eigen grenzen aan op seksueel gebied (in de klas).

Benodigdheden

- * Digibord en flip-over
- * Pictogrammen Time-out, Kies, Doen, Stop en Twijfel-Stop
- * Filmfragment Na school
- * Strip A

Samenvatting en inhoud van de les

De tweede les is bedoeld om jongens en meiden te laten:

- * nadenken over hun eigen grenzen met betrekking tot relaties en seksualiteit (werkvorm 2.2);
- * oefenen met het duidelijk maken van hun grenzen aan anderen (werkvorm 2.3 en 2.4).

De verschillende onderdelen van de les:

2.1 Introductie van de les (5 min.)

2.2 Eigen grenzen herkennen (20 min.)

2.3 Hoe geef je aan wat je niet wilt? (20 min.)

Extra werkvorm: Oefenen met grenzen aangeven (optioneel: 25 min.)

2.4 Afsluiting (5 min.)

2.1 Introductie van de les (5 min.)

Veiligheid

- ▶ Vraag de leerlingen of ze nog weten wat ze de vorige les met elkaar hebben afgesproken over veiligheid en wat deze afspraken waren.



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

- ▶ Hang vervolgens de afspraken over **veiligheid** op (flip-over met de zes afspraken) en verwijst ook naar de vertrouwenspersoon (zie les 1).
- ▶ Vraag de leerlingen waar de vorige les over ging. Gebruik hierbij de flip-over van de vorige les ter herinnering.
- ▶ Leid de les vervolgens in door te vertellen over het thema van vandaag:



De les van vandaag gaat over grenzen op het gebied van seks en relaties. Hoe kun je zien wat iemands grens is? En hoe kun je zelf een grens aangeven?

2.2 Eigen grenzen herkennen (20 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat er grenzen zijn en dat je die mag aangeven.
- * Leerlingen weten dat zowel jongens als meisjes grenzen hebben.
- * Leerlingen weten dat hun eigen grenzen kunnen verschillen van die van een ander.
- * Leerlingen kunnen een aantal voorbeelden noemen van wat zij niet oké (zouden) vinden op seksueel gebied.

Sociale invloed

- * Leerlingen ervaren steun van andere leerlingen in de klas als zij hun grenzen duidelijk aangeven tijdens een oefensituatie.

Vaardigheden

- * Leerlingen kunnen ja- en nee-gevoelens en gevoelens van twijfel benoemen.

Werkvorm

Een aantal voorbeelden voorleggen en de leerlingen laten antwoorden: 'ja', 'nee' of 'twijfel'. Hierbij wordt een keuze gemaakt voor werkvorm variant 1 (beweeglijke variant) of variant 2 t/m 4 (statische varianten).

Variant 1

In de eerste variant geeft u drie plekken in het lokaal aan waar de leerlingen kunnen gaan staan: een 'ja-plek', een 'nee-plek' en een 'twijfel-plek'. U geeft dat aan door A4-blaadjes waarop 'ja', 'nee' en 'weet niet' staan geschreven op de drie plekken neer te leggen. Alle leerlingen moeten voor de oefening aan één kant van de ruimte gaan staan.

Bij de volgende varianten van de werkvorm kunnen leerlingen blijven zitten aan hun tafel: de oefening is daardoor minder fysiek en het is makkelijker als docent overzicht over de groep te houden.

Variant 2

In de tweede variant geeft u aan iedere leerling drie blaadjes: rood, groen en oranje. Rood staat voor 'nee-gevoel', groen voor 'ja-gevoel' en oranje voor 'twijfel'.

Variant 3

In de derde variant maken de leerlingen gebruik van pagina 6 van het werkboekje. Leerlingen kunnen individueel aankruisen wat ze wel oké en niet oké vinden.

Variant 4

In de vierde variant geeft u de leerlingen de stellingen op aparte A4-tjes. Laat elke leerling bij een stelling naar keuze een tekening maken. Vervolgens tekenen ze op de poster een 'JA-kolom' en een 'NEE-kolom'. De geïllustreerde stellingen plakken ze in één van de twee kolommen of ertussenin (bij twijfel). De posters kunnen aan het eind van de les worden opgehangen.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Maak een keuze voor een van de vijf varianten.
- ▶ Leg goed uit wat de bedoeling is: het gaat om het eerste gevoel dat ze bij een situatie krijgen: of ze het leuk vinden ('ja-gevoel') of niet ('nee-gevoel'). Soms is het onduidelijk of weet je het niet ('twijfel').
- ▶ De oefening is bedoeld als opwarmertje: ga daarom niet te veel in discussie met leerlingen over hun keuzes. Het gaat erom ze in de juiste stemming te brengen voor de volgende onderdelen van de les.
- ▶ Geef aan dat het normaal is om grenzen te hebben en dat het normaal is om twijfelgevoelens te hebben. Benadruk dat het positief is om grenzen te hebben en dat je trots mag zijn op het hebben van grenzen.

Didactische aanwijzingen (vervolg)

- ▶ De kans is groot dat leerlingen op het laatste moment van gedachten veranderen en een ander kaartje omhoog houden/op een andere plek in de klas gaan staan waarmee ze aangeven dat ze van mening veranderd zijn. Wees erop bedacht dat de leerlingen het eng kunnen vinden om een andere mening te hebben dan hun klasgenoten en dat dit ervoor kan zorgen dat ze alsnog van mening veranderen.
- ▶ De optie 'twijfel' betekent in deze werkvorm twee dingen: 1. Je hebt twijfel over je gevoel; 2. Je weet het niet. Geef aan het einde van de oefening informatie over wat te doen wanneer je geen eigen keuzes kunt maken op het gebied van seksualiteit en relaties.

- ▶ Introduceer de werkvorm. U vertelt dat iedereen grenzen heeft:



Iedereen heeft grenzen, meisjes én jongens. Er zijn dingen die iemand niet leuk vindt of érg vervelend. Soms is het niet altijd duidelijk waar de grens tussen 'leuk' en 'niet meer leuk' ligt. En soms is iets eerst leuk, maar wordt het dan vervelend. Je hebt grenzen op verschillende gebieden. Bijvoorbeeld: hoe hard je kunt lopen en hoe lang. Maar ook: wanneer is het nog leuk wat een vriend(in) doet, en wanneer is het niet meer leuk? Waar je de grens legt, kan voor iedereen verschillend zijn. Je hebt ook grenzen in de manier waarop je met elkaar omgaat. Bijvoorbeeld waar je met iemand wel of niet over praat en hoe dichtbij iemand mag komen. Wanneer iemand je mag aanraken, of jij iemand anders mag aanraken, tongzoenen of vrijen.

- ▶ U vertelt de leerlingen dat u nu als opwarmer een korte oefening gaat doen om het verschil te voelen tussen een 'ja-gevoel', een 'nee-gevoel' en een 'twijfelgevoel'. Leg uit dat je dit soms in je buik kunt voelen en soms in je hoofd en soms op andere plekken. **Time-out** en **Check** gebruik je om bij dit gevoel stil te staan.
- ▶ Leg de Time-out en Check nog eens uit:





Neem een **Time-out** en **Check**: wat voor gevoel heb ik hierbij? Een ja-, nee- of twijfelgevoel?

- ▶ U leest de voorbeelden voor of de leerlingen lezen de voorbeelden zelf. De leerlingen lopen naar de plek die hun gevoel vertegenwoordigt (variant 1), steken een rode, groene of oranje kaart op (variant 2), onderstrepen met groene en rode potloden de stellingen (variant 3), of tekenen de stelling en plakken dit op de poster in de 'ja'- of 'nee'-kolom (variant 4). Vraag na elk voorbeeld minimaal één leerling waarom deze voor dit gevoel heeft gekozen. Vraag ook waarom een leerling op het laatste moment eventueel van keuze verandert.

Voorbeelden:



- * Een relatie hebben voor het huwelijk
- * Met een jongen die of meisje dat je leuk vindt samen afspreken
- * Tongzoenen met je verkering
- * Een naaktfoto van jezelf naar je vriendje sturen
- * Je vriendin vragen om een naaktfoto
- * Naar de film met een date die je drie dagen kent
- * Vreemdgaan als je verloofd bent
- * Een naaktfoto van je vriendin doorsturen naar je vriendengroep
- * Je verkering zoent met een ander
- * Tongzoenen met een leuk iemand die je voor het eerst ontmoet
- * Afspreken met iemand die je online hebt leren kennen (bijvoorbeeld via een game)
- * Je verkering kijkt naar anderen
- * Een heel duur cadeau krijgen van iemand die je nog maar pas kent
- * Naar de film met een leuk iemand die je twee weken kent
- * Een zoenende foto van jezelf en je verkering online zetten
- * Je verkering flirt met anderen
- * Een foto van jezelf in zwemkleding op Instagram zetten
- * Een jongen met drie vriendinnen tegelijk
- * Tongzoenen met iemand omdat je er 20 euro voor krijgt
- * Een meisje met twee vriendjes tegelijk
- * Een meisje in een club in haar bil knijpen

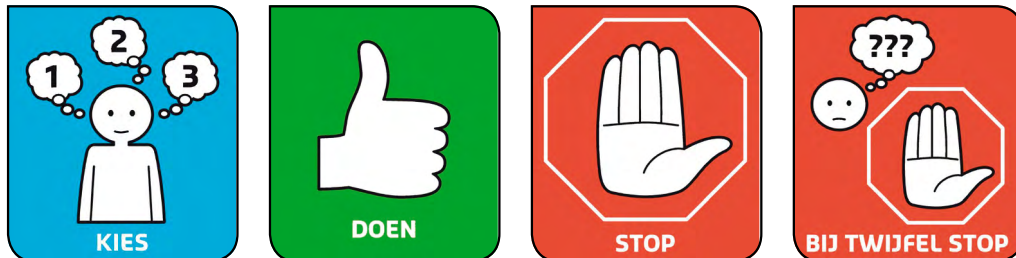
In het nagesprek kan worden gesproken over de mate waarin de leerlingen zich vrij voelen om eigen keuzes te maken op het gebied van seksualiteit.

Uitgelegd kan worden dat in Nederland iedereen zelf een partner mag kiezen en zelf over seksualiteit mag beslissen. Maar dat er soms ook familieleden zijn die jongeren geen eigen keuzes laten maken.

- Ter afsluiting worden de overige drie pictogrammen geïntroduceerd. In de volgende les wordt met deze pictogrammen geoefend.



We hebben nu geoefend met **Time-out** en **Check** of je een ja-, nee- of twijfelgevoel hebt. Maar wat betekent dat, een ja-, nee- of twijfelgevoel? Wat doe je met zo'n gevoel? Dat is de stap die we de volgende les gaan oefenen: **Kies**:



- * Heb je een ja-gevoel, dan kun je het **Doen!** Maar alleen als de andere persoon dat ook wil.
- * Heb je een nee-gevoel: **Stop** dan.
- * Heb je een twijfel-gevoel? Stop dan ook (**Bij twijfel stop**). Je stopt omdat je anders spijt kunt krijgen. Bij twijfel, (nog) niet doen. Kan altijd een andere keer, zeker als de ander je (echt) leuk vindt.

2.3 Hoe laat je merken wat je niet wilt? (20 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat er grenzen zijn en dat je die mag aangeven.
- * Leerlingen weten dat meisjes en jongens grenzen hebben.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze kunnen zeggen wat ze niet willen op seksueel gebied.
- * Leerlingen benoemen mogelijkheden om hun grenzen duidelijk te maken.
- * Leerlingen kunnen ja- en nee-gevoelens en gevoelens van twijfel benoemen.

Werkvorm

Naar aanleiding van een aantal vragen en het bekijken van het filmfragment 'Na school' een groepsge-sprek op gang brengen aan de hand van geformuleerde vragen rondom het aangeven van grenzen.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Het is belangrijk om bij de vragen over hoe jongens en meiden grenzen aan kunnen geven, zowel jongens als meiden het woord te geven. Vraag dan ook wat de andere sekse van dat idee vindt: klopt het? Werkt het zo? Of is het juist anders?
- ▶ Het kan zijn dat het beeldmateriaal niet aansluit bij uw leerlingen. Geef ruimte om om de beelden te lachen en pak de draad van de oefening erna weer op.

Het eerste filmfragment 'Na school' gaat over een jongen die over de grens van een meisje heen gaat. U stelt voorafgaand aan het fragment de volgende vragen aan de leerlingen:



- * Wie heeft er weleens gehoord van een jongere die iets gedaan heeft wat hij of zij niet wilde?
- * Wie wil daar iets over zeggen?
- * Hoe voelde die persoon zich achteraf?
- * Wat had die persoon kunnen doen om het te voorkomen?

- ▶ Vertel de leerlingen dat ze een stukje van een filmfragment gaan bekijken en daarna zullen bespreken wat ze kunnen doen om hun eigen grens aan te geven.
- ▶ U laat het filmfragment 'Na school' zien waarin Khalid over de grens van Maria gaat.
- ▶ U stelt na bovenstaand filmfragment de volgende vragen aan de leerlingen, zowel aan jongens als aan meiden. Check steeds bij de andere sekse wat ze van het antwoord vinden.



- * Wat heb je gezien?
- * Wat vind je ervan dat Khalid over de grens van het meisje is gegaan?
- * Wat zou Khalid niet hebben moeten doen?
- * Geeft Maria haar grens goed aan?
- * Hoe zou Maria haar grens nog beter aan Khalid hebben kunnen aangeven?
- * Zou Khalid goed hebben begrepen dat hij te ver ging?

U trekt het groepsgesprek naar de eigen ervaringen van uw leerlingen.



- * Iedereen heeft grenzen. Wat kunnen nog andere grenzen zijn?
- * Zijn er dingen die je niet zou willen doen, als het om relaties en seks gaat?
- * Is er verschil tussen jongens en meisjes hierbij?
- * Hoe zou je duidelijk kunnen maken dat je een grens hebt?
- * Wat kun je dan doen om dat aan te geven?
- * Wat moet je zeker niet doen?

Extra werkvorm: Oefenen met grenzen aangeven (optioneel: 25 min.)

Deze werkvorm kunt u optioneel gebruiken als er extra tijd is of als het nodig is om in een aanvullende les meer aandacht aan grenzen herkennen en aangeven te besteden.

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat iedereen zijn eigen grenzen heeft en dat je die mag aangeven.
- * Leerlingen vertellen hoe (op welke manieren) zij hun grenzen duidelijk kunnen aangeven.

Sociale invloed

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij hun grenzen duidelijk aangeven.

Vaardigheden

- * Leerlingen benoemen mogelijkheden om hun grenzen duidelijk te maken.

Werkvorm

Strip A

- U introduceert de strip door aan te kondigen dat u tekeningen op het bord gaat hangen. Benadruk dat de leerlingen per beeld vertellen wat ze zien en dat u naderhand met elkaar gaat praten over wat ze ervan vinden.
- U hangt de beelden A-1 en A-2 op.



A-1: Een jongen wil met een meisje tongzoenen. Het meisje wil niet.



A-2: De jongen geeft het meisje een cadeau.

- Vertel aan de leerlingen:



De jongen en het meisje hebben geen verking. Het meisje is ook niet jarig.

- U vraagt de leerlingen wat ze zien. Indien onduidelijkheid bestaat over de strip vertelt u dat de jongen het cadeau geeft om het meisje over te halen om met hem te tongzoenen.

- ▶ U vraagt de leerlingen wat ze het meisje kunnen adviseren om haar grenzen aan te geven. Vraag dit nadrukkelijk ook aan de jongens: die kunnen aangeven voor welke argumenten ze gevoelig zijn. Noteer de antwoorden op het bord of de flip-over.
- ▶ Nadat de leerlingen hebben geantwoord, hangt u de beelden A-3 en A-4 op, zodat de volledige strip ontstaat:



A-1: Een jongen wil met een meisje tongzoenen. Het meisje wil niet.



A-2: De jongen geeft het meisje een cadeau.



A-3: Het meisje accepteert het cadeau niet.



A-4: Ze wordt boos.

- ▶ U stelt (een selectie uit) de volgende vragen aan zowel de jongens als de meiden:



- * Wat denken jullie over het meisje? En de jongen?
- * Wat vind je ervan dat het meisje boos wordt?
- * Wat kan de jongen beter doen?
- * Hoe zullen de vrienden van de jongen over hem denken, als ze erachter komen?
- * En de vriendinnen van het meisje?
- * Wat zou jij doen als iemand met jou wil tongzoenen en jij wilt het niet?
- * Hoe kun jij je grenzen in zo'n situatie duidelijk maken?

Didactische aanwijzing

- ▶ De verwachting is dat de jongens het gedrag van de jongen (iets geven in ruil voor intimiteit) anders beoordelen dan de meisjes. Probeer nadrukkelijk zowel de jongens als de meiden te laten uitspreken wat zij ervan vinden.

2.4 Afsluiting (5 min.)

Doel

- * Samenvatten van de les en meegeven wat het thema van de volgende les is.

Werkwijze

Laat de leerlingen zelf samenvatten wat ze in de les geleerd hebben. De flip-over die tijdens de les beschreven is, kan dienen als hulpmiddel en geheugensteuntje voor de leerlingen.

- Geef de leerlingen een post-it en vraag ze op te schrijven wat ze deze les geleerd hebben. Verzamel de post-its en plak ze op de flip-over. Laat de leerlingen in enkele woorden zeggen wat ze deze les gedaan en geleerd hebben. Laat ze hierbij gebruikmaken van wat op de flip-over is gezet. Geef vervolgens ook een samenvatting (voor zover de leerlingen de les niet volledig hebben samengevat) en vertel kort wat er in de volgende les op het programma staat. Benadruk hierbij de volgende punten:



- * Iemand leuk vinden of verliefd zijn kan erg leuk zijn.
- * Hand in hand lopen, zoenen of seks kan leuk zijn als beiden het leuk vinden.
- * Het is niet leuk als één van beiden het niet leuk vindt.
- * Je kunt vertellen dat je het niet leuk vindt en dit ook op andere manieren laten merken (iemand wegduwen, van iemand weglopen, duidelijk 'nee' zeggen).

TIP: Op [pagina 64 t/m 67](#) staan een aantal werkvormen die u kunt gebruiken om de les samen te vatten zodat de leerlingen het geleerde kunnen verwerken..

Bewaar de flip-over voor de volgende les en de evaluatie van de lessenserie: leg de samenvatting van datgene wat de leerlingen zeggen te hebben geleerd op papier vast.



Wensen en grenzen herkennen bij de ander

Kerdoel van de les:

Leerlingen herkennen de wensen en grenzen van een ander op seksueel gebied (in de klas).

Benodigdheden

- * Digibord en flip-over
- * Tekeningen
- * Pictogrammen

Samenvatting en inhoud van de les

Wat jongeren erg kwetsbaar maakt voor grensoverschrijdend gedrag is het niet goed herkennen van grenzen van de ander. De derde les is bedoeld om leerlingen te laten nadenken over de wensen en grenzen van anderen met betrekking tot relaties en seksualiteit. Leerlingen leren non-verbale (werkvorm 3.2 en optioneel 3.3) en verbale (werkvorm 3.4) strategieën om wensen en grenzen van anderen te herkennen.

De verschillende onderdelen van de les:

3.1 Introductie van de les (5 min.)

3.2 Hoe kun je zien of de ander wil? (15 min.)

Extra werkvorm: oefenen met gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal (optioneel: 15 min.)

3.3 Oefenen met vragen naar wensen en grenzen bij de ander (25 min.)

3.4 Afsluiting (5 min.)

3.1 Introductie van de les (5 min.)

Veiligheid

- ▶ Vraag de leerlingen of ze nog weten wat ze de vorige les met elkaar hebben afgesproken over veiligheid en wat deze afspraken waren.



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

- ▶ Hang vervolgens de afspraken over **veiligheid** op (flip-over met de zes afspraken) en verwijst ook naar de vertrouwenspersoon (zie les 1).
- ▶ Vraag de leerlingen waar de vorige les over ging. Laat de leerlingen benoemen wat ze onder grenzen verstaan. (Kijk op de flip-over van de vorige les welke grenzen de leerlingen hebben genoemd!) Vat de genoemde grenzen uit les 2 samen en vul eventueel aan.

De grenzen hebben betrekking op de onderstaande doelen. Leerlingen beseffen en kunnen onder woorden brengen:

- * dat ze op seksueel gebied dingen wel en niet leuk kunnen vinden;
- * waarom het belangrijk is te laten zien wat je zelf wel en niet wilt.
- * Ze accepteren en luisteren naar hun eigen grenzen.

- ▶ Leid de les in door te vertellen over het thema van vandaag:



Stel: je wilt zoenen met een ander. Of iets anders op seksueel gebied. Maar je weet niet of de ander dat ook wil. Hoe kom je daar achter? In deze les leer je dat je dat kunt zien aan iemand maar dat je het ook kunt vragen. Ook leer je in deze les dat je nooit iets mag doen bij de ander wat hij of zij niet wil. Wil hij of zij niet zoenen? Dan doe je dat dus niet.

In deze les is het bedoeling dat de leerlingen begrijpen dat je niet alleen aan iemands gezicht en lichaam kan zien of hij of zij iets wil, maar dat je hier ook achter kunt komen door het te vragen.

Ofwel: Hoe weet je dat een ander niet wil?

- A. Dat kan hij of zij zeggen.
- B. Dat kan hij of zij laten zien.

3.2 Hoe kun je zien of de ander wil? (15 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat ze non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen zien of de ander iets wel of niet wil op het gebied van relaties of seksualiteit.
- * Leerlingen kunnen vertellen hoe (op welke manieren) zij hun grenzen non-verbaal kunnen aangeven.

Houding

- * Leerlingen beseffen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.

Werkvorm

In deze werkvorm oefenen leerlingen met het herkennen van grenzen bij een ander.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Het gaat er in deze oefening om dat de leerlingen zien dat de ander vaak non-verbaal grenzen aangeeft en dat de leerlingen dit leren waarnemen.
 - ▶ Tip: sommige leerlingen (waaronder leerlingen met een stoornis in het autistisch spectrum) kunnen moeilijk aanvoelen wat een normale begroeting is. Zij komen gemakkelijk in iemands persoonlijke ruimte zonder bijbedoelingen. Deze leerlingen kun je uitleggen wat 'normaal' is. Bijvoorbeeld: tussen twee vreemden zitten altijd twee armlengtes. Dit is de afstand die je hebt als je elkaar een hand geeft.
- ▶ Geef aan dat er in deze les aandacht besteed zal worden aan het herkennen van de grens bij een ander:



Hoe kun je zien dat iemand zijn of haar grenzen aangeeft?

- ▶ Leg de oefening als volgt uit aan de leerlingen:



We gaan nu een oefening doen waarbij je aan de ander kunt merken dat hij of zij iets niet meer leuk vindt zonder dat er gepraat wordt. Je kunt ook met je lijf – dus zonder te praten – laten merken wat je wel of niet wilt. Ik ga nu samen met een leerling de oefening voor doen.

- ▶ Nodig één jongen of meisje uit om de oefening mee te doen. Leg deze leerling uit wat hij/zij moet doen als u hem/haar straks tegemoet loopt. Eerst situatie 1, dan situatie 2, dan situatie 3 (zie hieronder). Vraag aan de leerling om tegenover u te gaan staan en loop langzaam op de leerling af. Vraag aan de klas om goed op de lichaamssuitdrukking en het gezicht van deze leerling en van u te letten. U stopt of loopt door, wanneer u duidelijk ziet wat de leerling tegenover u wil (wat hij/zij uitbeelddt).
- ▶ U doet deze opdracht drie keer zodat u alle situaties nagespeeld heeft.
 - Situatie 1:** De leerling lacht breed als u nadert en opent de armen als u op een meter of twee bent genaderd.
 - Situatie 2:** De leerling toont een grimmig gezicht als u nadert en maakt een afwerend gebaar (handpalmen naar voren) als u op een meter of twee bent genaderd.
 - Situatie 3:** De leerling glimlacht lichtjes als u nadert en maakt tegelijkertijd een licht afwerend gebaar met zijn hand. U kijkt een andere kant op.

OPTIE:

Kies vervolgens een meisje en een jongen uit de klas of laat alle leerlingen de oefening doen. Laat hen de oefening herhalen en leg uit waarom een situatie wel of niet duidelijk is.

- ▶ Na elke situatie bespreekt u deze kort met de leerlingen na. Vraag aan de leerling zelf wat hij of zij heeft ervaren. Vraag de andere leerlingen of zij konden zien wat de leerling wilde.

De laatste situatie zal waarschijnlijk een onduidelijke reactie opleveren. Geef aan dat in de vorige les besproken is dat het erg belangrijk is om duidelijk te laten merken wat je wel of niet wilt. En als het niet duidelijk is of iemand iets wel of niet prettig vindt moet je hiernaar vragen. Geef het volgende aan:



Het is niet gek als je niet weet wat de ander wel of niet wil; het is wel belangrijk om dat te checken.

► Stel de volgende vragen:



- * Op welke manieren kun je erachter komen of een ander wel of niet wil wat jij wilt?
- * Waar zou jij op letten bij een ander?
- * Welke signalen geven meiden af wanneer ze iets niet willen? Hoe doen ze dat?
- * Welke signalen geven jongens af wanneer ze iets niet willen? Hoe doen ze dat?
- * Hoe weet je of een ander iets wel of niet wil, als je online met elkaar praat? Bijvoorbeeld via *Facetime* of *WhatsApp*?
- * Hoe zou je zelf je grens aangeven?

Extra werkvorm: oefenen met gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal (optioneel: 15 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat ze non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen zien of de ander iets wel of niet wil op het gebied van relaties of seksualiteit.
- * Leerlingen beseffen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.

Werkvorm

Deze werkvorm is optioneel als extra oefenmateriaal met het herkennen van lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen. Aan de hand van tekeningen leren leerlingen in deze werkvorm goed te kijken naar lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen.

- Leerlingen krijgen een aantal tekeningen te zien van jongeren (zie pagina 28). De bedoeling is dat zij goed kijken naar de lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen van de jongeren op de tekeningen. Er zijn drie mogelijkheden: een jongere wil **wel** zoenen/seks, een jongere wil **niet** zoenen/seks, of **twijfel**, in dat geval is het niet goed te zien.



Of een ander iets wel of niet wil kun je vaak zien. Dat noemen we lichaamstaal of gezichtsuitdrukking. In de volgende oefening gaan we hiermee aan de slag. Ik laat zo een aantal tekeningen zien van jongeren en ik wil jullie vragen om goed te kijken naar de lichaamstaal en gezichtsuitdrukking van deze jongeren. Daarna gaan we een aantal vragen beantwoorden.

Er zijn drie varianten van deze werkvorm. Kies een van onderstaande opties.

Variant 1 (statisch)

- ▶ Geef iedere leerling een stapeltje met de tekeningen zonder de omschrijving van de emotie erbij (zelf printen en knippen).
- ▶ Toon een voor een de plaatjes op het (digi)bord.
- ▶ Vraag de klas per tekening: als je met deze persoon intiem bent én iemand kijkt op deze manier of houdt het lichaam zo, zou deze persoon dan wel of niet met jou willen zoenen/ seks hebben? En waarom denk je dat?
- ▶ Laat de leerlingen een keuze maken door de tekening individueel links, rechts of in het midden van hun bureau te leggen (corresponderend met ja, nee en twijfel). Gebruik eventueel de kleurkaarten om de drie stapels aan te geven.
- ▶ Leg uit waarom het antwoord wel of niet goed is.
- ▶ Vat deze oefening samen.



Je kunt soms aan iemands gezicht of lichaam zien of hij of zij iets wel of niet iets wil op het gebied van relaties of seks. Let daarom altijd goed op het gezicht en het lichaam van de ander. Soms zie je daaraan of de ander iets wel of niet wil, soms kun je daarover twijfelen. Soms kijkt iemand blij maar wil het toch liever niet. Daarom is het goed om dit altijd aan de ander te vragen. Hoe je dat doet, dat gaan we nu oefenen.

Variant 2 (actief)

U volgt dezelfde stappen, maar in dit geval deelt u het lokaal op in drieën: een kant van het lokaal is 'ja', de andere kant is 'nee' en in het midden is 'twijfel of weet niet'. Laat de leerlingen per tekening een keuze maken door aan een kant van de klas te gaan staan en vraag de leerlingen uit te leggen waarom ze daarvoor kiezen.

Variant 3 (actief)

Maak briefjes met daarop verschillende emoties. Nodig twee leerlingen uit om voor de klas te komen staan. Eén leerling pakt een briefje met de emotie erop en beeldt die uit, zonder woorden te gebruiken. Leerling 2 probeert leerling 1 zo goed mogelijk na te doen (spiegelen). De rest van de klas moet raden welke emotie er wordt uitgebeeld.

Tekeningen



Blij



Blij



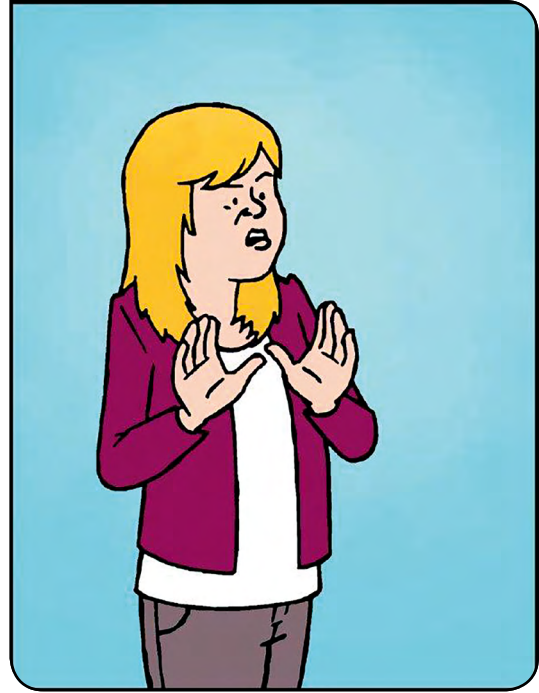
Verleidelijk



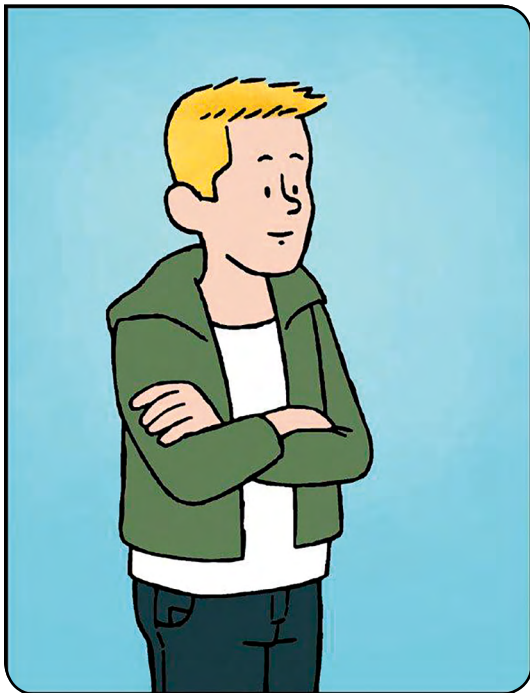
Verdrietig



Boos



Walging



Neutraal



Neutraal

3.3 Oefenen met vragen naar wensen en grenzen bij de ander (25 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen kunnen vertellen hoe (op welke manieren) zij een ander kunnen vragen wat de ander leuk vindt op het gebied van relaties of seksualiteit.
- * Leerlingen beseffen dat ze aan een ander kunnen vragen of de ander iets wel of niet oké vindt op het gebied van relaties of seksualiteit.

Sociale steun

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij iemand vragen of diegene iets wel of niet leuk vindt.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze anderen kunnen vragen of diegene iets wel of niet leuk vindt.
- * Leerlingen kunnen vragen naar de wensen en grenzen van een ander.

Werkvorm: hoe kun je checken of de ander wil?

Deze werkvorm bestaat uit vier onderdelen.

1. Een introductie waarin u de pictogrammen kort herhaalt.
2. Leerlingen bedenken individueel vragen om te checken of de ander wel of niet wil zoenen/ seks wil hebben.
3. Leerlingen oefenen om deze vragen te stellen.
4. Nabespreking.

Onderdeel 1. Introductie

- Herhaal als introductie van deze werkvorm de pictogrammen **Time-out**, **Check** en **Kies** en de pictogrammen **Doen**, **Stop**, **Bij twijfel Stop**.



In de vorige les gebruikten we de stappen **Time-out**, **Check** en **Kies**. Wie kan er iets over vertellen?



We introduceerden ook de pictogrammen **Doen, Stop, Bij twijfel Stop**. Wie kan hier iets over vertellen?

Centraal in deze werkvorm staat het checken. Dat doe je op twee manieren:

Checken bij de ander 1: lichaamstaal en gezichtsuitdrukking.

Checken bij de ander 2: door het aan de ander te vragen.



Je kunt soms aan iemands gezicht of lichaam zien of hij of zij iets wel of niet wil op het gebied van relaties en seks. Let daarom altijd goed op het gezicht en het lichaam van de ander. Soms zie je daaraan of de ander iets wel of niet wil, soms kun je daarover twijfelen. Soms kijkt iemand blij maar wil het toch liever niet. Daarom is het goed om dit altijd aan de ander te vragen. Hoe je dat doet, dat gaan we nu oefenen.

Onderdeel 2. Vragen kiezen

- ▶ Vraag aan de leerlingen (individueel) twee manieren op papier te schrijven om de ander te vragen of hij/zij iets wil. Bijvoorbeeld verkering/zoenen/seks hebben. Wanneer dit te moeilijk is voor de leerlingen gebruikt u de optie waarbij leerlingen uit voorbeeldvragen kunnen kiezen (zie hieronder).



Hoe zou jij vragen of de ander wel of niet met jou wil zoenen/ seks wil hebben?

Verzin 2 vragen en schrijf ze allebei op een eigen post-it.

- ▶ Laat iedere leerling één vraag voorlezen. Vertel dat leerlingen deze vragen bij het volgende onderdeel nodig hebben.

OPTIE:

Als u de werkvorm minder talig wilt maken: geef de leerlingen vooraf een aantal voorbeelden van vragen die ze kunnen stellen. Hier volgen een aantal mogelijke vragen; kies de vragen die u het meest geschikt vindt.

- * Vind je (...) leuk of vind je (...) niet leuk?
- * Wil jij (...) ook? Of wil je (...) liever niet?
- * Vind je het goed als ik (...) doe?
- * Vind je (...) oké?
- * Vind je (...) prettig of wil je niet?
- * Ik wil met je (...). Wil jij dit ook?
- * Wil je liever stoppen of doorgaan? (...)

- ▶ Maak expliciet of laat leerlingen expliciet maken wat 'dit' is: zoenen, strelen, seks, of iets anders.

Onderdeel 3. Vragen stellen

- ▶ U gebruikt de foto's van Giovanni, Khalil, Melissa, Nuray en Rob. U laat op het digibord telkens twee foto's naast elkaar zien. Dus eerst bijvoorbeeld de foto van Giovanni naast de foto van Melissa, dan de foto van Rob naast Nuray enzovoort. U kunt ook het werkblad in het werkboekje gebruiken. Hierin zijn al duo's gemaakt.
- ▶ Schets bij elk duo een situatie van gedrag rondom intimiteit:
 - * **Situatie 1: Zoenen**
 - * **Situatie 2: Knuffelen**
 - * **Situatie 3: Ik wil een foto van ons twee online posten #loveyou, maar ik weet niet zeker of jij dat wilt**
 - * **Situatie 4: Slowen/schuren op een feest**

Op pagina's 9 t/m 12 van het werkboekje zijn alvast vier situaties aan een duo gekoppeld.

- ▶ Stel leerlingen per situatie de volgende vragen:



- * Als je naar de gezichten van de jongeren op de foto kijkt, willen ze dan allebei (...)?
- * Wat kun je doen om dit zeker te weten? Hoe check je dat?
- * Welke vragen kan (Giovanni/Khalil/Melissa/Nuray/Rob) stellen?
- * Welk pictogram past erbij? (Doen/Stop/Bij twijfel stop)

Didactische aanwijzingen

- ▶ U kunt leerlingen zelfstandig of in subgroepen aan de slag laten gaan met het werkboekje.
- ▶ Daag leerlingen uit de mogelijke vragen zo letterlijk mogelijk op te schrijven.
- ▶ Het is belangrijk om in de groep de vragen te delen vanwege de voorbeeldfunctie.

Onderdeel 4: Nabespreken

- ▶ Bespreek de werkvorm na met de leerlingen. Betrek in de nabespreking de pictogrammen. Hiervoor kunt u (een selectie van) de volgende vragen gebruiken:



- * Hoe pak je het aan als je wilt weten wat de ander wil?
- * Wat vind jij goede vragen als je erachter wilt komen wat de ander leuk vindt?
- * Welke vragen zou je zelf (gaan) gebruiken als het gaat om relaties en seks?
- * Stel je voor dat je (nu of later) alleen bent met iemand die je leuk vindt, bijvoorbeeld bij jou of de ander thuis, of in de bioscoop of op het schoolplein. Zou je het stappenplan **Time-out, Check, Kies** dan ook kunnen gebruiken? Hoe gaat dat dan?
- * Na de **Check** kun je **Kiezen**. Wanneer kies je **Doen**, wanneer **Stop** en wanneer **Bij twijfel Stop**? Wat zou je de jongeren op de foto adviseren?

3.4 Afsluiting (5 min.)

Doel

- * Samenvatten van de les en meegeven wat het thema van de volgende les is.

Werkvorm

Laat de leerlingen zelf samenvatten wat ze in de les geleerd hebben. De flip-over die tijdens de les beschreven is, kan dienen als hulpmiddel en geheugensteuntje voor de leerlingen.

- ▶ Geef de leerlingen een post-it en vraag ze op te schrijven wat ze deze les geleerd hebben. Verzamel de post-its en plak ze op de flip-over. Laat de leerlingen in enkele woorden zeggen wat ze deze les gedaan en geleerd hebben. Laat ze hierbij gebruikmaken van wat op de flip-over is gezet. Geef vervolgens ook een samenvatting (voor zover de leerlingen de les niet volledig hebben samengevat) en benadruk hierbij de volgende punten:
 - * Als iemand iets niet wil op seksueel gebied kun je dit vaak aan het lichaam en het gezicht van die persoon zien.
 - * Het beste is om te vragen of de ander ook wil.
 - * Als de ander twijfelt of nee zegt, moet je stoppen.
- ▶ Vertel kort wat er in de volgende les op het programma staat:



Volgende les gaan we het hebben over het respecteren van je eigen wensen en grenzen en die van de ander op het gebied van relaties en seks.

TIP: Op [pagina 64 t/m 67](#) staan een aantal werkvormen die u kunt gebruiken om de les samen te vatten zodat de leerlingen het geleerde kunnen verwerken..

Bewaar de flip-over voor de volgende les en de evaluatie van de lessenserie: leg de samenvatting van datgene wat de leerlingen zeggen te hebben geleerd op papier vast.



Grenzen van de ander respecteren

Kerdoel van de les:

Leerlingen respecteren grenzen van de ander op seksueel gebied (in de klas).

Benodigdheden

- * Flip-over
- * Pictogrammen
- * Bijlage 2: Begroetingen
- * Digibord voor afspelen filmfragmenten
- * Filmfragment 'Verliefd 2'
- * Evt. Instructiefilmpje voor docenten bij werkvorm 4.3. 'De grens en wens van een ander respecteren'

Samenvatting en inhoud van de les

Het is belangrijk dat leerlingen - wanneer ze een grens van de ander herkennen - hier ook naar handelen en deze grens respecteren. In deze les gaan de leerlingen oefenen met het respecteren van de grenzen van de ander (werkvorm 4.2 en 4.3).

Beschrijving van de verschillende onderdelen:

- 4.1 Introductie van de les (5 min.)**
- 4.2 Hoe ga je om met een grens? (25 min.)**
- 4.3 De grens en wens van een ander respecteren (15 min.)**
Extra werkvorm: Oefenen met Time-out, Check, Kies 'online' (optioneel: 15 min.)
- 4.4 Afsluiting (5 min.)**

4.1 Introductie van de les (5 min.)

Veiligheid

- ▶ Vraag de leerlingen of ze nog weten wat ze vorige les met elkaar hebben afgesproken over veiligheid.



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

- ▶ Hang vervolgens de afspraken over **veiligheid** op (flip-over met de zes afspraken) en verwijst ook naar de vertrouwenspersoon (zie les 1).
- ▶ Vraag de leerlingen waar de vorige les over ging. Gebruik hierbij de flip-over van de vorige les ter herinnering.
- ▶ U leidt de les in door te vertellen:



Het thema van vandaag is het respecteren van de grenzen van de ander. We gaan oefenen met **Time-out, Check, Kies** ('Stop of Doen').

4.2 Hoe ga je om met een grens? (25 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen weten dat ze non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen zien of de ander iets wel of niet wil op het gebied van relaties en seksualiteit.
- * Leerlingen kunnen vertellen hoe (op welke manieren) zij een ander kunnen vragen wat de ander leuk vindt op het gebied van relaties en seksualiteit.
- * Leerlingen beseffen dat het respecteren van grenzen van anderen nare situaties voorkómt.
- * Leerlingen beseffen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.
- * Leerlingen beseffen dat ze aan een ander kunnen vragen of de ander iets wel of niet oké vindt op het gebied van relaties of seksualiteit.

Houding

- * Leerlingen benoemen de voordelen van het vragen of de ander iets wel of niet leuk vindt.

Sociale steun

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij iemand vragen of de ander iets wel of niet leuk vindt.
- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij met hun gedrag stoppen zodra ze beseffen dat het voor de ander niet leuk is.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.
- * Leerlingen kunnen vragen naar de grenzen van een ander.
- * Leerlingen zijn in staat om te stoppen met hun gedrag zodra ze beseffen dat het voor de ander niet leuk is.

Werkvorm

Naar aanleiding van filmfragment 'Verliefd 2' de Time-out, Check, Kies en 'Doen of Stoppen'-strategie toepassen en een groeps gesprek op gang brengen aan de hand van de geformuleerde vragen.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Leg goed uit dat leerlingen de hand moeten opsteken als ze denken dat een van beiden te ver gaat. Ze kunnen dan een pauze aanvragen. Als een leerling zijn of haar hand opsteekt stopt u het filmfragment. U stopt het filmfragment maximaal tweemaal en laat daarna het fragment tot het einde doorlopen.
- ▶ Zorg ervoor dat zowel jongens als meiden antwoord geven op alle vragen.
- ▶ Vertel dat grenzen tussen mensen kunnen verschillen en dat dit niet erg is. Als je maar weet waar die grens ligt, hiernaar vraagt en deze respecteert. Als er verschillen zijn tussen wat jongens en meiden vinden, ga daar dan verder op in: waarom denk je dat? Waaraan zie je dat? Laat jongens en meiden hierbij op elkaar reageren. Centrale vragen zijn: Hoe kun je als meisje een grens duidelijk aangeven? En hoe kun je als jongen een grens herkennen? Hoe kun je als jongen een grens duidelijk aangeven? En hoe kun je als meisje een grens herkennen?
- ▶ Het is belangrijk om leerlingen ook handelingsalternatieven te laten benoemen. Hoe kun je voorkomen dat de situatie uit de hand loopt? Waarom is het belangrijk om een grens te respecteren?
- ▶ Ook is het belangrijk om op de gevolgen in te gaan: niet alleen op relationeel niveau (of het waarschijnlijk is dat Peter en Carol nog een relatie krijgen) maar ook op strafrechtelijk niveau: Carol kan aangifte doen van aanranding.

- ▶ Vertel dat u een kort filmpje gaat laten zien dat de leerlingen al kennen, maar dat het filmpje nu ietsje langer duurt. Vraag de leerlingen opnieuw hun hand op te steken wanneer een van beide jongeren in het filmpje volgens hen te ver gaat (**Time-out**). Vertel dat u het filmfragment dan stopzet en met de klas de stappen **Time-out**, **Check**, **Kies** en '**Stop** of **Doen**' doorloopt.
- ▶ Start het filmfragment en zet dit stop wanneer een leerling de hand opsteekt. Vraag waarom de leerling vindt dat een van de jongeren te ver gaat. Zeg daarna dat u het fragment verder laat lopen, maar de leerlingen opnieuw hun hand mogen opsteken wanneer zij vinden dat een van beide jongeren te ver gaat.
- ▶ Laat het filmfragment verder lopen totdat iemand de hand opsteekt. Vraag opnieuw waarom en of er nog meer leerlingen zijn die dat vinden.
- ▶ Stel nu de volgende vragen aan de leerlingen:



- * Wat voor gevoel heeft Peter?
- * Wil hij verder gaan dan Carol?
- * Wil Carol dat ook?
- * Waaraan kun je dat zien? Zijn er nog andere manieren waarop je dat kunt zien?

Betrek de pictogrammen erbij.



- * Wat zouden jullie kiezen? Stop of doen?
- * Hoe kan Peter erachter komen wat Carol wel wil?
- * Wat zou Peter kunnen zeggen?

Voorbeeldvragen die Peter kan stellen om erachter te komen of Carol ook wil:

- * Vind je dit (...) leuk of vind je dit (...) niet leuk?
- * Wil jij dit (...) ook? Of wil je dit (...) liever niet?
- * Vind je het goed als ik dit (...) doe?
- * Vind je dit (...) oké?
- * Vind je dit (...) prettig of wil je niet?
- * Ik wil met je (...). Wil jij dit ook?
- * Wil je liever stoppen of doorgaan?

- ▶ Expliciet maken wat 'dit' is: zoenen, strelen, seks of iets anders.
- ▶ Vat vervolgens de verschillende stappen nog een keer samen: Time-out, Check, Kies ('Stop of Doen').



4.3 De grens en wens van een ander respecteren (15 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen kunnen vertellen hoe (op welke manieren) zij een ander kunnen vragen wat de ander leuk vindt op het gebied van relaties of seksualiteit.
- * Leerlingen kunnen vertellen *hoe* je kunt merken dat de ander iets niet leuk vindt (verbale en non-verbale communicatie).

Houding

- * Leerlingen benoemen de voordelen van het vragen of de ander iets wel of niet leuk vindt.
- * Leerlingen staan positief ten opzichte van vrijwilligheid en allebei willen.

Sociale steun

- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij iemand vragen of de ander iets wel of niet leuk vindt.
- * Leerlingen ervaren steun van anderen als zij met hun gedrag stoppen zodra ze beseffen dat het voor de ander niet leuk is.

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen dat ze wensen en grenzen van de ander non-verbaal (lichaamstaal en gezichtsuitdrukking) kunnen herkennen.
- * Leerlingen kunnen vragen naar de grenzen van een ander.
- * Leerlingen zeggen dat ze in staat zijn om te stoppen met hun gedrag zodra ze beseffen dat het voor de ander niet leuk is.

Werkvorm Time-out – Check – Kies

Met de werkvorm Time-out – Check – Kies wordt in deze les geoefend om (a) bewust te zijn van je eigen wensen en grenzen en deze aan te kunnen geven en (b) de wensen en grenzen van de ander te herkennen en deze bij de ander te checken.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Het is belangrijk om in deze werkvorm de snelheid erin te houden. Een goede voorbereiding helpt u hierbij.
- ▶ U noemt telkens een andere manier om elkaar te begroeten en vraagt de leerlingen een time-out te nemen voordat ze de begroeting uitvoeren en stil te staan of ze een ja, twijfel of nee-gevoel krijgen als ze zichzelf de vraag stellen: wil ik degene die tegenover me staat op deze manier begroeten? Daarna moeten ze erachter komen of de persoon die tegenover ze staat de begroeting wel of niet wil uitvoeren. Willen ze allebei, dan voeren ze de begroeting uit (Doen). Is er twijfel of wil een van beide niet, dan doen ze het niet (Bij twijfel stop).
- ▶ Het is heel belangrijk om met verschillende soorten begroetingen te oefenen. Juist door ook begroetingen te noemen die in een klas niet gepast zijn -bijvoorbeeld geef elkaar een kus op de mond of lik de ander aan zijn oor- naast voor leerlingen minder extreme begroetingen -zoals bijvoorbeeld elkaar een hand geven- komen "ja", "nee" en "twijfel" gevoelens duidelijker naar voren
- ▶ Ter inspiratie en bij onduidelijkheden: U kunt online een instructiefilmpje bekijken waarin deze werkvorm wordt voorgedaan.
- ▶ In bijlage 2: Begroetingen vindt u een lijst met verschillende manieren van begroeten die u kunt gebruiken.
- ▶ De oefening is het meest effectief als leerlingen tijdens deze oefening zowel tegenover meisjes als tegenover jongens komen te staan.

- ▶ Leg uit dat het dezelfde werkvorm is als in les 1, maar in een ander jasje gestoken:



In les 1 deden we een oefening waarin we in twee rijen tegenover elkaar stonden. Ik noemde begroetingen en na elke begroeting namen jullie eerst een Time-out om te checken bij jezelf of je een ja- of nee-gevoel of een gevoel van twijfel kreeg om de persoon die op dat moment tegenover je stond op die manier te begroeten. Je liet vervolgens met een groene, oranje of rode kaart je gevoel zien aan de ander.

We gebruikten de stappen **Time-out** en **Check**. Wie kan er iets over vertellen?

- Introduceer het volgende:



In deze les gaan we de oefening nog een keer doen. Maar er komt nu een extra stap bij. Eerst noem ik de begroeting. Dan neem je een Time-out om te checken of je een ja-, nee- of twijfelgevoel krijgt. Dan check je bij de ander wat die ander wil. Dat doe je door te kijken en te vragen. Als jullie het allebei willen, doe je de begroeting. Als een van jullie twijfelt of het niet wil, stoppen jullie en doen het niet. De stappen zijn vandaag dus: **Time-out, Check, Kies**.

- * Hebben jullie allebei een ja-gevoel: **Doen!**
- * Heeft een van beiden een nee-gevoel: **Stop!**
- * Heeft een van beiden een **twijfel**gevoel: **dan stop je ook**, omdat je anders misschien iets doet waar je later spijt van krijgt.

Na elke begroeting schuift de rij aan één kant een plekje naar links zodat iedereen iemand anders tegenover zich krijgt.



- Instrueer de leerlingen om in twee rijen tegenover elkaar te gaan staan. Er is ongeveer drie meter afstand tussen de rijen.
- Geef per stap aan wat de leerlingen moeten doen. Doe samen met een leerling de stappen voor.

Stap 1. Noem één voor één een vorm van begroeting en doorloop per begroeting stap 2 t/m 4:



- * Zeg Hoi! tegen elkaar
- * Geef elkaar een boks
- * Raak met de neuzen elkaar aan: Neusje neusje
- * Omarm elkaar
- * Wrijf de ander over zijn hoofd
- * Zwaai elkaar gedag

Stap 2. **Time-out** en **Check** bij jezelf



Time-out en Check bij jezelf: wat voor gevoel krijg ik bij deze begroeting? Kies voor jezelf of je deze begroeting wel of niet wilt, zonder dat nog te zeggen tegen de ander.

Stap 3. **Checken bij de ander 1:** lichaamstaal en gezichtsuitdrukking



Of een ander iets wel of niet wil, check je op twee manieren. **Check** nu bij **de ander**: wil de ander deze begroeting doen? Kijk eerst naar de lichaamstaal en gezichtsuitdrukking.

Stap 4. **Checken bij de ander 2:** vragen.



De andere manier van **Checken** is door het aan **de ander** te vragen. Vraag nu aan de persoon tegenover je of de ander iets wel of niet wil.

Stap 5. **'Doen', 'Stop' of 'Bij twijfel: stop'**



Hebben jullie allebei een **ja-gevoel**, dan kun je de begroeting **Doen!**

Heeft een van beiden of allebei een nee-gevoel: **Stop** dan.

Heeft een van beiden of allebei een **twijfelgevoel: Stop** dan ook. Je stopt omdat je anders spijt kunt krijgen. Denk er eerst nog eens goed over na.

- Bespreek de werkvorm na met de leerlingen. Hiervoor kunt u (een selectie van) de volgende vragen gebruiken. U kunt uw leerlingen de antwoorden ook zelf laten opschrijven.



- * Welke begroetingen kregen van allebei een 'doen' en hebben jullie dus gedaan?
- * Welke begroetingen hebben jullie niet gedaan? Hoe kwam dat? Vraag expliciet uit met welke stappen: Time-out, Denk, Kies en gevoelens (doen, twijfel, stoppen).
- * Kon je stoppen met een begroeting als je merkte dat de ander iets niet leuk vond?
- * Wat vind je ervan als een ander dat doet?
- * Hoe (op welke manieren) kunnen jullie een ander vragen of hij/zij iets wel leuk vindt?
- * Hoe kun je merken dat de ander iets niet leuk vindt (subtiele en duidelijke weigering)?
- * Hoe (op welke manieren) kunnen jullie een ander vragen of de ander iets niet leuk vindt?
- * Hoe doe je dat als het gaat om relaties en seks?
- * Stel je voor dat je (nu of later) alleen bent met iemand die je leuk vindt, bijvoorbeeld bij jou of de ander thuis, of in de bioscoop of op het schoolplein. Zou je dit stappenplan dan ook kunnen gebruiken? Hoe gaat dat dan?

- Sluit de werkvorm af door het doel samen te vatten:



Gebruik Time-out, Check en Kies! Dan zit je altijd goed als het gaat om relaties en seks.

Extra werkvorm: Oefenen met Time-out, Check, Kies 'online' (optioneel: 15 min.)

Deze variant doet u met groepjes van drie leerlingen. Laat twee leerlingen met de rug naar elkaar toe staan zodat ze elkaars gezicht niet kunnen zien. De derde leerling observeert en ziet beide gezichten.

- ▶ Geef per stap aan wat de leerlingen moeten doen:



- * Je nodigt de ander uit als vriend op Instagram, maar je kent elkaar niet.
- * Je vraagt of je de ander mag filmen tijdens Facetime.
- * Je zegt dat de ander een naaktfoto moet doorsturen van zijn/haar lover.

- ▶ Doorloop de stappen 2 t/m 5 zoals hierboven. Na elke vraag bespreekt u kort na.

In de nabespreking vraagt u wat de observerende leerlingen hebben gezien. Klopte het gezicht en de houding met wat de leerling zei? Had leerling 1 de uitdrukking van het gezicht van leerling 2 goed ingeschat?

4.4 Afsluiting (5 min.)

Doel

- * Samenvatten van de les en meegeven wat het thema van de volgende les is.

Werkvorm

Laat de leerlingen zelf samenvatten wat ze in de les geleerd hebben. De flip-over die tijdens de les beschreven is, kan gebruikt worden als hulpmiddel en geheugensteuntje voor de leerlingen.

Geef de leerlingen een post-it en vraag ze op te schrijven wat ze deze les geleerd hebben. Verzamel de post-its en plak ze op de flip-over. Laat de leerlingen in enkele woorden zeggen wat ze deze les gedaan en geleerd hebben. Laat ze hierbij gebruikmaken van wat op de flip-over is gezet. Geef vervolgens ook een samenvatting (voor zover de leerlingen de les niet volledig hebben samengevat) en vertel kort wat er in de volgende les op het programma staat:



De volgende les gaat over hoe je erop kunt letten dat je geen dingen doet die je écht niet wilt, ook al vinden anderen wel dat je het zou moeten doen.

TIP: Op pagina 64 t/m 67 staan een aantal werkvormen die u kunt gebruiken om de les samen te vatten zodat de leerlingen het geleerde kunnen verwerken.

Bewaar de flip-over voor de volgende les en de evaluatie van de lessenserie: leg de samenvatting van datgene wat de leerlingen zeggen te hebben geleerd op papier vast.



Groepsdruk

Kerdoel van de les:

Leerlingen geven wensen en grenzen aan op seksueel gebied en respecteren grenzen van een ander, ook wanneer zij geconfronteerd worden met vormen van groepsdruk (in de klas).

Benodigdheden

- * Digibord en flip-over
- * Stripverhaal B
- * Filmfragment 'Op het plein versie 1', 'afloop 1' en 'afloop 2' en filmfragment 'Op het plein versie 2'.

Samenvatting en inhoud van de les

Jongeren laten zich erg beïnvloeden door wat anderen vinden. Belangrijk is dat ze leren deze groepsdruk te weerstaan, zich bewust worden van wat ze zelf willen en erop letten geen dingen te doen die ze niet willen doen, ook al proberen anderen hen te beïnvloeden (werkvorm 5.2 en 5.3).

De verschillende onderdelen van de les:

- 5.1 Introductie van de les (5 min.)**
- 5.2 Wat wil JIJ? (20 min.)**
 - Extra werkvorm: Geef je vriend(in) advies (optioneel: 10 min.)
 - Extra werkvorm: Maak het verhaal af (optioneel: 15 min.)
- 5.3 Wedden... (20 min.)**
- 5.4 Afsluiting (5 min.)**

5.1 Introductie van de les (5 min.)

Veiligheid

- ▶ Vraag de leerlingen of ze nog weten wat ze vorige les met elkaar hebben afgesproken over veiligheid.



1. Jij bepaalt wat je hier wel en niet wilt zeggen.
2. Geen antwoord is gek, het is jouw antwoord.
3. Ik vertel geen verhalen rond over anderen. Wat we hier met elkaar bespreken is privé.
4. Ik luister goed en laat de ander uitpraten.
5. Lachen is goed, uitlachen niet.
6. Ik praat over wat ik zélf belangrijk vind en veroordeel een ander niet.

- ▶ Hang vervolgens de afspraken over **veiligheid** op (flip-over met de zes afspraken) en verwijst ook naar de vertrouwenspersoon (zie les 1).
- ▶ Vraag de leerlingen waar de vorige les over ging. Gebruik hierbij de flip-over van de vorige les ter herinnering.
- ▶ Geef een korte uitleg over het thema van deze les:



Deze les gaat over groepsdruk en hoe je erop kunt letten dat je geen dingen doet die je echt niet wilt. Soms doe je iets omdat je vrienden of vriendinnen willen dat je iets doet, terwijl je het zelf eigenlijk niet wilt. Of doe je dingen die een ander niet wil. Soms is dat niet zo erg, maar soms doe je iets wat je eigenlijk écht niet wilt doen.

- * Kunnen jullie uitleggen wat groepsdruk is?
- * Kun je een voorbeeld noemen waarin het lastig is om je eigen grenzen te respecteren?
- * Kun je een voorbeeld noemen waarin het lastig is om de grenzen van een ander te respecteren?

5.2 Wat wil JIJ? (20 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen benoemen een aantal voorbeelden van groepsdruk en kunnen een voorbeeld noemen van een situatie waarin het lastig is om eigen grenzen te respecteren.
- * Leerlingen kunnen minstens één gedragsalternatief noemen om groepsdruk te kunnen weerstaan bij het handhaven van de eigen grenzen.

Houding

- * Leerlingen geven aan dat ze het belangrijk vinden om hun eigen grenzen te handhaven ook al is er sprake van groepsdruk.

Sociale norm

- * Leerlingen ervaren steun van anderen wanneer zij hun grenzen handhaven ook al ervaren zij groepsdruk van leerlingen in de klas (in een oefensituatie).

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen de eigen grenzen te kunnen handhaven onder invloed van groepsdruk.
- * Leerlingen uiten het vertrouwen gedragsalternatieven te kunnen inzetten bij het handhaven van hun eigen grenzen wanneer zij te maken krijgen met groepsdruk.

Werkvorm

Met behulp van strip B worden de stappen **Time-out**, **Check**, **Kies** geïllustreerd met verschillende scenario's.

Let op: U kunt kiezen uit het scenario dat gaat over seks (Strip B-1, B-2a, B-3a en B-3c) of het scenario dat gaat over zoenen (Strip B-1, B-2b, B-3b en B-3d).

Didactische aanwijzingen

- ▶ Zorg ervoor dat op alle vragen zowel jongens als meiden antwoord geven.
- ▶ Als er verschillen zijn tussen wat jongens en meiden vinden ga daar dan verder op in: waarom denk je dat? Laat jongens en meiden hierbij op elkaar reageren.
- ▶ Centrale vraag is: hoe kun je je eigen grenzen en wensen op seksueel gebied respecteren als je vrienden er anders over denken?
- ▶ Het is belangrijk om de gedragsalternatieven te laten benoemen. Wat kun je doen met je vriendje/vriendinnetje zonder echt seks te hebben?



In de vorige lessen gebruikten we de stappen **Time-out**, **Check**, **Kies**. Wie kan er iets over vertellen?

Strip B

- U laat de beelden B-1 en B-2a of B-1 en B-2b op het bord zien.



B-1: Twee vriendinnen zitten samen op de bank. Het ene meisje zegt tegen haar vriendin dat ze verliefd is.



B-2a: Het verliefde meisje zegt dat ze eigenlijk nog geen seks wil. Haar vriendin zegt dat ze dat toch maar moet doen maar, want anders wil hij haar misschien niet meer.



B-1: Twee vriendinnen zitten samen op de bank. Het ene meisje zegt tegen haar vriendin dat ze verliefd is.



B-2b: Het verliefde meisje zegt dat ze eigenlijk nog niet wil zoenen. Haar vriendin zegt dat ze dat toch maar moet doen, want anders wil hij haar misschien niet meer.

- U vraagt aan de leerlingen na elk beeld te benoemen wat ze zien.
- Vervolgens vraagt u de leerlingen wat het verliefde meisje denkt/voelt.



Wat voor gevoel heeft het meisje? Ze twijfelt of ze seks wil/wil zoenen met haar vriendje. ('Wil ik dit?')

- ▶ U vraagt aan de leerlingen wat ze van de reactie van de vriendin vinden wanneer het meisje zegt dat ze eigenlijk nog geen seks wilt.



- * Kunnen jullie het meisje advies geven wat ze tegen haar vriendin kan zeggen?
Bedanken: "Dankjewel voor het advies maar ik beslis dat liever zelf" Afleiden/over iets anders beginnen: "Hoe gaat het eigenlijk met jouw vriendje?"
- * Wat zou jij doen als je vriendin of vriend zegt dat je iets moet doen (bijvoorbeeld zoenen met iemand) terwijl je dat eigenlijk niet wilt?
- * In welke situaties is het moeilijk om naar je eigen grenzen te luisteren?
- * Waarom is het belangrijk om naar je eigen grenzen te luisteren?

- ▶ Bespreek met de leerlingen de **keuzes** die het meisje heeft (**Time-out – Check - Kies**):

1. Time-out en Check

Welke keuzes heeft het meisje?



- * Ja, ze wil het zelf (los van wat haar vriendin heeft gezegd) – Doen
- * Ze twijfelt en bij twijfel doe je het niet - Twijfel dus Stop
- * Ze wil het niet en doet het daarom ook niet – Stop
- * Ze doet het wel en gaat over haar grens

- ▶ Laat de verschillende scenario's zien B-3a/B-3b, B-3c/B-3d, afhankelijk van welke keuze de leerlingen als eerste noemen.

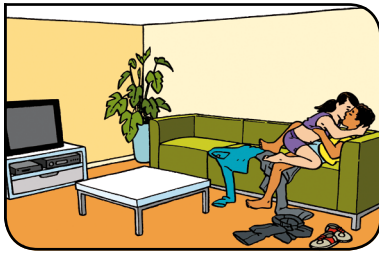


B-3c: Het verliefde meisje zit met haar vriend op de bank. Hij zegt tegen haar dat hij wil zoenen. Zij geeft aan dat ze hiermee nog wil wachten.



B-3d: Het verliefde meisje zit met haar vriend op de bank. Hij zegt tegen haar dat hij seks met haar wil. Zij geeft aan dat ze hiermee nog wil wachten.

- Toon vervolgens beeld B-3a of B-3b en laat de leerlingen benoemen wat ze zien.



B-3a: Het verliefde meisje heeft seks met haar vriendje. Ze gaat over haar grens.



B-3b: Het verliefde meisje zoent met haar vriendje. Ze gaat over haar grens.

- Stel de leerlingen naar aanleiding van B-3a/B-3b de volgende vragen:



- * Wil het meisje seks/zoenen met haar vriendje? Zo nee, waarom heeft het meisje dan seks/zoent het meisje terwijl ze het eigenlijk niet wil?
- * Waarom is het belangrijk om naar je eigen grenzen te luisteren?
- * Hoe zou het meisje zich voelen?

Didactische aanwijzing

- Sommige jongeren gaan ervan uit dat de vriend van het meisje het stom vindt dat zij niet verder wil gaan. Dit is aan zijn houding en gezicht niet te zien (hij glimlacht). Het is belangrijk om hier met de leerlingen over in gesprek te gaan. Hoe kun je als het gaat om relaties en seksualiteit checken bij de ander of die persoon wil wat jij graag wilt?

- Stel de leerlingen naar aanleiding van de tweede variant (B-3c/B-3d) de volgende vragen:



- * Wat vinden jullie ervan dat het meisje zegt dat ze nog wil wachten?
- * Wat zal die jongen van haar denken?
- * Als je verliefd bent is het zoveel moeilijker om nee te zeggen. Hoe pak je dat dan aan?
- * Wat kan het meisje anders doen met haar vriendje i.p.v. seks hebben?
- * Wat is hierbij belangrijk (checken of je het allebei wilt)?
- * Kan het ook zijn dat een jongen nog geen seks wil maar een meisje wel?
- * Stel je voor dat je graag een sexy foto wilt hebben van je vriendje of vriendin. Hoe kom je erachter of hij of zij dat wil of niet?
- * Stel je voor dat je getrouwd bent of samenwoont. Ook dan mag je 'nee' zeggen op seks! Ook als je getrouwd bent of samenwoont geldt de regel: je moet het beiden willen. Kunnen jullie je voorstellen dat je als je getrouwd bent of samenwoont soms geen zin hebt in seks? Hoe zou je dit dan duidelijk maken?

Extra werkvorm: Maak het verhaal af (optioneel: 15 min.)

Ga naar pagina 17 van het werkboekje. Laat hen in tweetallen de afloop bedenken van het verhaal. Laat ze hun verhaal voorlezen aan de klas en bespreek de verhalen na.

Extra werkvorm: Geef je vriend(in) advies (optioneel: 10 min.)

Laat leerlingen de tekstballon op pagina 19 van het werkboek invullen. Wat zouden zij hun vriendin adviseren als zij vroeg: "Hij wil seks maar ik weet niet of ik dat wel wil?" Bespreek de adviezen klassikaal na.

5.3 Wedden... (20 min.)

Doelen

Kennis & bewustwording

- * Leerlingen benoemen een aantal voorbeelden van groepsdruk en kunnen een voorbeeld noemen van een situatie waarin het lastig is om de eigen grenzen te respecteren.
- * Leerlingen kunnen minstens één gedragsalternatief noemen om groepsdruk te kunnen weerstaan bij het handhaven van eigen grenzen.
- * Leerlingen benoemen een aantal voorbeelden van groepsdruk en kunnen een voorbeeld noemen van een situatie waarin het lastig is om andermans grenzen te respecteren.
- * Leerlingen kunnen minstens één gedragsalternatief noemen om groepsdruk te kunnen weerstaan bij het respecteren van andermans grenzen.

Houding

- * Leerlingen geven aan dat ze het belangrijk vinden om hun eigen grenzen te handhaven, ook al is er sprake van groepsdruk.
- * Leerlingen geven aan dat ze het belangrijk vinden om grenzen van anderen te respecteren, ook al is er sprake van groepsdruk.

Sociale norm

- * Leerlingen ervaren steun van anderen wanneer zij hun grenzen handhaven, ook al ervaren zij groepsdruk van leerlingen in de klas (in een oefensituatie).
- * Leerlingen ervaren steun van anderen bij het respecteren van andermans grenzen, ook al ervaren zij groepsdruk van leerlingen in de klas (in een oefensituatie).

Vaardigheden

- * Leerlingen uiten het vertrouwen de eigen grenzen te kunnen handhaven onder invloed van groepsdruk.
- * Leerlingen uiten het vertrouwen gedragsalternatieven te kunnen inzetten bij het handhaven van hun eigen grenzen wanneer zij te maken krijgen met groepsdruk.
- * Leerlingen uiten het vertrouwen de grenzen van anderen te respecteren onder invloed van groepsdruk.

- * Leerlingen uiten het vertrouwen gedragsalternatieven te kunnen inzetten om de grenzen van een ander te respecteren wanneer zij te maken krijgen met groepsdruk.

Werkvorm

Naar aanleiding van het filmfragment 'Op het plein...' een groepsgesprek op gang brengen aan de hand van geformuleerde vragen. Fragment duurt 3 min. 33 sec.

Didactische aanwijzingen

- ▶ Benadruk dat groepsdruk ook in een een-op-eensituatie kan voorkomen.
- ▶ 'Op het plein' versie 1 heeft twee vervolgfilmmpjes met een andere afloop. Afloop 1 laat zien dat een jongen zwicht onder de druk van zijn vrienden. Afloop 2 laat zien dat je niet hoeft te zwichten onder groepsdruk.
- ▶ Er is ook een andere versie van hetzelfde filmfragment. In 'Op het plein' versie 2 spelen Nederlandse jongeren precies hetzelfde script. U kunt ervoor kiezen om deze versie te gebruiken als dat beter bij uw leerlingen past. In bijlage 3 vindt u de beschrijving van deze werkvorm als u 'Op het plein' versie 2 gebruikt.
- ▶ U kunt er ook voor kiezen om alleen 'de goede' afloop 2 te laten zien. Als u alleen afloop 2 kiest, benadruk dan bij de nabespreking vooral de gedragsalternatieven. Wat had hij kunnen zeggen om het niet te doen? Vraag dat nadrukkelijk bij jongens en meiden na en ga in op eventuele verschillen.
- ▶ Het is goed om de gedragsalternatieven op te schrijven op het bord of de flip-over.
- ▶ Sommige jongens vinden het vervelend dat jongens zo als daders worden weggezet. Als u dat merkt, zeg dan dat er in het fragment wordt overdreven, om zo duidelijk mogelijk te maken waar het over gaat.
- ▶ Betrek de pictogrammen Time-out, Check, Kies en Doen, Stop, Bij twijfel Stop in het gesprek.

- ▶ Geef de leerlingen uitleg over het filmfragment dat zij gaan zien:



Het volgende filmfragment gaat over drie jongens en een meisje. Soms doe je als jongen iets wat je eigenlijk niet wil omdat - bijvoorbeeld - je beste vriend dat van je vraagt. Of je uitdaagt. De spelers uit het filmfragment heten Mo, Ashraf, Serhat en Cigdem. Dit zijn verzonden namen, de jongeren heten in het echt anders. De jongens zijn acteurs en spelen niet zichzelf.

- ▶ Laat de leerlingen het filmfragment 'Op het plein' zien.

- Zet het filmfragment stil voordat u verder gaat met afloop 1. Bespreek met de leerlingen wat ze zien gebeuren en waarom de jongeren in het fragment doen wat ze doen. Denk hierbij aan de volgende vragen:



- * Wat heb je gezien?
- * Hoe praten Ashraf en Mo over meisjes?
- * Wat vind jij daarvan?
- * Hoe denkt Serhat over meisjes?
- * Hoe zetten Ashraf en Mo Serhat onder druk?
- * Zullen Ashraf en Mo Serhat stoer vinden als hij het doet? Of juist niet?
- * Vraag aan de leerlingen om de stappen te doorlopen en vraag welke keuzes Serhat heeft.

Time-out, Check: Serhat checkt bij zichzelf: wil ik dit zelf? Serhat checkt bij Cigdem: (1) kijk naar haar gezichtsuitdrukking en lichaamstaal, (2) vraag aan Cigdem. **Kies:** welke keuzes heeft Serhat? 1. **Doen** en dan gaat hij over de grens van Cigdem, 2. **Stop of Bij twijfel Stop:** Hij zoent niet met haar en respecteert haar grens.



- Laat de leerlingen het filmfragment 'Op het plein afloop 1' zien. In dit fragment probeert Serhat Cigdem te zoenen.



- * Wat doet Serhat?
- * Hoe reageert Cigdem?
- * Waarom reageert Cigdem boos?
- * Hoe reageren Serhats vrienden?
- * Denk je dat Serhat ooit nog verking kan krijgen met Cigdem?
- * Wat vind je van de keuze van Serhat?
- * Waarom is het belangrijk om naar je eigen grenzen te luisteren?

- Laat de leerlingen het filmfragment 'Op het plein afloop 2' zien. In dit fragment kiest Serhat zijn eigen weg en doet niet wat zijn vrienden hem vragen te doen.



- * Wat doet Serhat? Wat vind jij hiervan?
- * Is Cigdem blij om Serhat te zien? Hoe zie je dat?
- * Hoe reageren Serhats vrienden nu?

- * Wat vond je ervan dat Serhat zijn grens duidelijk aangeeft aan zijn vrienden en de grens van Cigdem respecteert?
- * Wat vind je van de keuze van Serhat? Stel je voor dat je zelf in de situatie zit van Serhat. Hoe ga jij dan jouw grens aangeven?
- * Komt groepsdruk online ook voor?
- * Stel dat je vrienden je online uitdagen om mee te doen aan een 'challenge' en je wilt dit eigenlijk niet. Wat zou je dan kunnen doen?

5.4 Afsluiting (5 min.)

Doel

- * Samenvatten van de les.

Werkvorm

Laat de leerlingen zelf samenvatten wat ze in de les geleerd hebben. De flip-over die tijdens de les beschreven is, kan dienen als hulpmiddel en geheugensteuntje voor de leerlingen.

- Geef de leerlingen een post-it en vraag ze op te schrijven wat ze deze les geleerd hebben. Verzamel de post-its en plak ze op de flip-over. Laat de leerlingen in enkele woorden zeggen wat ze deze les gedaan en geleerd hebben. Laat ze hierbij gebruikmaken van wat er op de flip-over is gezet. Geef vervolgens ook een samenvatting (voor zover de leerlingen de les niet volledig hebben samengevat).

TIP: Op [pagina 64 t/m 67](#) staan een aantal werkvormen die u kunt gebruiken om de les samen te vatten zodat de leerlingen het geleerde kunnen verwerken..

Bewaar de flip-over voor de volgende les en de evaluatie van de lessenserie: leg de samenvatting van datgene wat de leerlingen zeggen te hebben geleerd op papier vast.



Evaluatie

Doel

- * Nagaan wat de leerlingen hebben geleerd over wensen en grenzen naar aanleiding van de lessenserie.

Als u de lessenserie wilt evalueren treft u in het onderstaande overzicht een aantal voorbeelden hoe u het lesprogramma met de leerlingen kunt evalueren. De opdrachten zijn met docenten bedacht die werkzaam zijn in het Amsterdamse praktijkonderwijs.

Werkwijze: kies zelf of vraag de leerlingen een keuze te maken uit onderstaande werkvormen. Vraag voorafgaand aan de les aan de leerlingen wat ze allemaal gedaan hebben en vervolgens wat het belangrijkste is dat ze hebben geleerd van de lessen. Vraag ook waar ze meer over zouden willen weten.

Werkvormen om in de klas te doen:

Optie 1. Schijf van vijf

- ▶ Hang de flappen met de conclusies van elke les aan het bord.
- ▶ Deel de klas op in groepjes van drie of vier leerlingen.
- ▶ Geef elk groepje een grote cirkel van papier, verdeeld in vijf taartpunten.
- ▶ Geef elk groepje de volgende opdracht:



Maak eerst voor jezelf een lijstje (op apart papier) met de vijf belangrijkste dingen die je geleerd hebt tijdens de lessen. Kies dan met je groepje de vijf punten die jullie als groep het belangrijkste vonden. Schrijf deze punten in de taartpunten van de cirkel. In iedere taartpunt een punt.

- ▶ Bespreek klassikaal welke punten in ieder groepje zijn opgeschreven en waarom. Inventariseer welke punten als belangrijkste naar voren kwamen.

Optie 2. Aanvulling schijf van vijf

Opdracht voor de leerlingen:



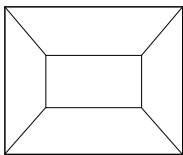
Leg elk van deze vijf punten op zo'n manier uit, dat kinderen uit groep 7 en 8 van de basisschool het kunnen begrijpen. Schrijf wat je hebt bedacht op in een (nieuwe) cirkel.

- Bespreek de uitkomsten van elk groepje klassikaal.

Optie 3. Placemat

Het doel van deze opdracht is te komen tot een gezamenlijk standpunt naar aanleiding van een voorbeeldsituatie.

- Maak een aantal groepjes van vier leerlingen.
- Geef ieder groepje een A3-blad, waarbij ze in het midden een rechthoek tekenen. Trek een lijn vanuit elke hoek van de rechthoek naar de respectievelijke hoek van het A3 blad (zie onderstaande tekening).
- Kies een aantal voorbeeldsituaties die u met uw klas wilt bespreken (zie hieronder). U kunt ervoor kiezen ieder groepje dezelfde situatie te laten bespreken of in elk groepje een andere situatie.



- Leg de opdracht als volgt uit aan de leerlingen:



Voor jullie ligt het placemat met een voorbeeldsituatie. Iedereen leest het voorbeeld en bedenkt wat je van de situatie vindt. Daarna bedenk je wat de persoon het beste zou kunnen doen. Iedereen van het groepje mag dit in één van de buitenste vakjes schrijven.

De leerlingen praten vervolgens met elkaar aan de hand van de stelling en komen in groepsverband tot een gezamenlijke conclusie (een gezamenlijke conclusie zou ook kunnen zijn: we vinden het allemaal even belangrijk). Deze gezamenlijke conclusie schrijven ze in het middelste vak.

- Bespreek vervolgens klassikaal de situatie en de uitkomsten uit de verschillende groepjes.

Situaties bij evaluatieopdracht onderdeel placemat

TIP: Kopieer de situaties en knip ze uit, zodat ze in de les gebruikt kunnen worden.

- ▶ Een meisje heeft wat met een jongen en tijdens een tussenuur wil hij aan de borsten van het meisje zitten. Zij zegt dat ze het niet wil, maar hij doet het toch.
- ▶ Een meisje vraagt een jongen via social media zijn piemel te laten zien. Het meisje zegt niet dat drie vriendinnen meekijken.
- ▶ Een jongen vraagt een meisje via social media haar borsten te laten zien. De jongen zegt niet dat drie vrienden meekijken.
- ▶ Een jongen wordt overgehaald om met een meisje te zoenen. Hij wil niet, maar hij krijgt er een cadeautje voor en doet het dan toch.
- ▶ Een meisje wordt overgehaald om met een jongen te zoenen. Zij wil niet, maar zij krijgt er een cadeautje voor en doet het dan toch.
- ▶ Een meisje wil tongzoenen, de jongen wil seks. Hij verleidt haar. Zij zegt: "Ik wil niet verder!" maar hij gaat door en heeft toch seks met haar.

Werkvormen als huiswerk:

Creatief aan de slag in kleine groepjes naar aanleiding van de besproken thema's in de verschillende lessen:

- ▶ Ga met een fotocamera op stap en maak een collage: wat is oké gedrag, wat is niet oké gedrag?
- ▶ Maak een toneelstuk over hoe je gewenst gedrag kunt vertonen en wat je kunt doen als je met ongewenst gedrag te maken krijgt.
- ▶ Schrijf een *rap* over gewenst en ongewenst gedrag, eventueel met een clip erbij. Doel is je boodschap overbrengen aan de andere leerlingen.
- ▶ Maak een tekening van jezelf. Geef met kleuren aan waar mensen jou mogen aanraken. Maak daarbij een legenda. Bijvoorbeeld: rood is waar je ouders je mogen aanraken. Groen is waar je vrienden je mogen aanraken.
- ▶ Maak een tekening of collage over de punten die we behandeld hebben in de lessen:
 1. Eigen wensen herkennen en aangeven.
 2. Eigen grenzen herkennen en aangeven.
 3. Wensen en grenzen herkennen bij de ander.
 4. Grenzen van de ander respecteren.
 5. Groepsdruk.

Bijlage 1 - pictogrammen

Pictogrammen Time-out – Check – Kies: Doen – Stop – Bij twijfel: Stop





Bijlage 2 - Begroetingen

Zeg Hoi! tegen elkaar	Geef elkaar een kus op de wang	Kus elkaar op de mond
Lik de ander aan zijn oor	Geef elkaar een knuffel	Geef de ander een high five
Omarm elkaar	Wrijf de ander over zijn hoofd	Doe samen een dansje
Achterwerk tegen elkaar duwen	zwaai elkaar gedag	Klop elkaar zachtjes op de schouder
Wangen tegen elkaar	Neusje neusje	Geef elkaar een boks

Bijlage 3 - Wedden... (werkvorm 5.3)

Beschrijving werkvorm 5.3 voor filmfragment 'Op het plein versie 2'

Als u kiest voor het filmfragment 'Op het plein versie 2' kunt u onderstaande beschrijving van de werkvorm gebruiken. Versie 2 bestaat uit een filmfragment dat u zelf moet stoppen (of desgewenst moet doorspelen) tussendoor.

- Geef de leerlingen uitleg over het filmfragment dat getoond gaat worden:



Het volgende filmfragment gaat over drie jongens en een meisje. Soms doe je als jongen iets wat je eigenlijk niet wilt omdat - bijvoorbeeld - je beste vriend dat van je vraagt. Of je uitdaagt. De spelers uit het filmfragment heten Lucas, Jack, Noah en Karin. Dit zijn verzonden namen, de jongeren heten in het echt anders. De jongeren zijn acteurs en spelen niet zichzelf.

- Laat de leerlingen het filmfragment 'Op het plein' zien.
- Zet het filmfragment na 3.39 minuten stil voordat u verdergaat met afloop 1. Bespreek met de leerlingen wat ze zien gebeuren en waarom de jongeren in het fragment doen wat ze doen. Denk hierbij aan de volgende vragen:



- * Wat heb je gezien?
- * Hoe praten Lucas en Jack over meisjes?
- * Wat vind jij daarvan?
- * Hoe denkt Noah over meisjes?
- * Hoe zetten Lucas en Jack Noah onder druk?
- * Zullen Lucas en Jack Noah stoer vinden als hij het doet? Of juist niet?
- * Vraag aan de leerlingen om de stappen te doorlopen en vraag welke keuzes Noah heeft.

Time-out, Check: Noah checkt bij zichzelf: wil ik dit zelf? Noah checkt bij Karin: (1) kijk naar haar gezichtsuitdrukking en lichaamstaal, (2) vraag aan Karin. **Kies:** welke keuzes heeft Noah? 1. **Doen** en dan gaat hij over de grens van Karin, 2. **Stop** of **Bij twijfel Stop:** Hij zoent niet met haar en respecteert haar grens).



- ▶ Zet het filmfragment weer aan en laat de leerlingen het filmfragment 'Op het plein afloop 1' zien (vanaf 3.39 minuten). In dit fragment probeert Noah Karin te zoenen.



- * Wat doet Noah?
- * Hoe reageert Karin?
- * Waarom reageert Karin boos?
- * Hoe reageren Noahs vrienden?
- * Denk je dat Noah ooit nog verkering kan krijgen met Karin?
- * Wat vind je van de keuze van Noah?
- * Waarom is het belangrijk om naar je eigen grenzen te luisteren?

- ▶ Optioneel kunt u de leerlingen de mening van andere jongeren laten zien over afloop 1 in de commentaren die opgenomen zijn in het filmfragment (vanaf 4.14 minuten tot 4.58 minuten).

- ▶ Zet het filmfragment op 4.58 minuten weer aan en laat de leerlingen dan het filmfragment 'Op het plein afloop 2' zien. In dit fragment kiest Noah zijn eigen weg en doet niet wat zijn vrienden hem vragen te doen.



- * Wat doet Noah? Wat vind jij hiervan?
- * Is Karin blij om Noah te zien? Hoe zie je dat?
- * Hoe reageren Noahs vrienden nu?
- * Wat vond je ervan dat Noah zijn grens duidelijk aangeeft aan zijn vrienden en de grens van Cigdem respecteert?
- * Wat vind je van de keuze van Noah?
- * Stel je voor dat je zelf in de situatie zit van Noah. Hoe ga jij dan jouw grens aangeven?
- * Komt groepsdruk online ook voor?
- * Stel dat je vrienden je online uitdagen om mee te doen aan een 'challenge' en je wilt dit eigenlijk niet. Wat zou je dan kunnen doen?

- ▶ Optioneel kunt u de leerlingen de mening van andere jongeren laten zien over afloop 2 in de commentaren die opgenomen zijn in het filmfragment (vanaf 5.45 minuten)

Movisie werkt aan een krachtige samenleving

Movisie is het landelijk kennisinstituut voor het sociaal domein. Wij werken aan een samenleving met veerkracht waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam zijn. Onze 150 experts verzamelen, valideren, ontwikkelen en verspreiden toepasbare kennis en oplossingen voor sociale vraagstukken.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Het lesprogramma *Je Lijf, Je Lief!* richt zich op moeilijk lerende jongeren in het praktijkonderwijs. Doel is hen te ondersteunen in het beter herkennen en respecteren van eigen seksuele wensen en grenzen en die van anderen. Tijdens vijf lessen gaan zij met elkaar in gesprek over thema's zoals wensen herkennen, grenzen aangeven en groepsdruk.

In deze docentenhandleiding worden de vijf lessen beschreven, zodat u in staat bent het programma zo goed mogelijk aan te bieden. U kunt tijdens de lessen gebruik maken van het bijbehorende werkboekje voor leerlingen.