

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Activiteitenbladen



Co-funded by
the European Union

Table of Contents

<i>Inleiding Tot Seksuele Voorlichting</i>	7
Activiteit	8
Activiteit 2 - De leugenaar	11
Activiteit 3 - LOL-spel	13
Activiteit 4 - Onze ruimte, onze regels	15
Activiteit 5 - Diversiteit omarmen	19
Activiteit 6 - Het spel met de beul	21
Activiteit 7 - Plezier voorop	25
Activiteit 8 - Het stoplicht	28
Activiteit 9 – NEST	31
Activiteit 10 - Een gemeenschappelijke definitie van seksualiteit, intimiteit en gezonde relaties opstellen	33
Activiteit 11 - Scheldwoorden, sekswoorden	36
Activiteit 12 – Sekssynoniemen	38
<i>Module 1 - Navigeren door relaties</i>	40
Activiteit 1 – Relatieweb	41
Handout	44
Activiteit 2 - Spectrum van gezinnen	45
Handout	47
Activiteit 3 - Volhouden	48
Handout	51
Activiteit 4 - Graden van intimiteit	55
Handout	57
Activiteit 5 - Opinielijn (relatieversie)	58
Handout	61
Activiteit 6 - Intieme sterrenstelsels	62
Handout	65
Activiteit 7 - Wie ben ik in mijn relaties?	68

Handout.....	72
Activiteit 8 - De ridder op het witte paard	73
Handout.....	76
Activiteit 9 - Wat is het voor jou?.....	77
Handout.....	80
Activiteit 10 - Conflictoplossing.....	81
Handout 1	84
Activiteit 11 - Hoe ziet een gezin eruit?	87
Activiteit n°12 - Het interview op de radio.....	90
Activiteit nr. 13 - Wederkerigheid en niet-wederkerigheid	93
Activiteit 14 - Dilemma's voor tieners	97
BIJLAGE	100
Activiteit nr. 15 - Tem je draken	102
Activiteit nr. 15 - Aftellen voor conflict	107
Activiteit nr. 16 - Hoe assertief ben ik?	110
Handout.....	112

***Module 2 - Gender begrijpen* 114**

Activiteit 1 - Wat is jouw voornaamwoord?.....	115
Handout.....	118
Activiteit nr. 2 - De gendereendoorn.....	119
Handout 1	123
Handout 2	125
Activiteit nr.3 - Opinielijn (genderversie)	126
Handout.....	128
Activiteit nr. 4- Gender begrijpen.....	129
Activiteit nr. 5 - Marskolonie	131
Handout 1	133
Handout 2	134
Activiteit nr. 6 - Seksualiteit en gender in geschiedenis en culturen	135
Handout.....	139
Activiteit nr. 7 - Zet een stap vooruit.....	162
Handout 1	165
Handout 2	166
Activiteit 8 - Eén gemeenschap, duizend verhalen	167

Handout 1	169
Handout 2	170
Activiteit 9 - De genderbel	171
Activiteit nr. 10 - LGBTQIA+ woordenlijstspel	174
Handout	178

Module 3 – Gendergerelateerd geweld voorkomen 184

Activiteit 1 - De piramide van verkrachtingscultuur	185
Handout 1	188
Rape Culture Pyramid	188
Handout 2	189
Activiteit 2 - De boom van GBV	192
Handout	195
Activiteit 3 – Toestemming onderzoeken	198
Handout	200
Activiteit 4 - Omgekeerde brainstorm over toestemming	201
Handout	204
Activiteit 5 - De kunst van het vragen: Onderhandelen over toestemming	206
Handout	209
Activiteit 6 - JA zeggen, NEE zeggen	211
Activiteit 7 - Gevoel van consensus	217
Handout	220
Activiteit 8 - Van gezond naar ongezond - Children First onlinespel	221
Activiteit 9 - Te moeilijk om NEE te zeggen	224
Activiteit 10 - Cyberpesten en online lastigvallen	228
Handout	230
Activiteit 11 - GBV en mediavertegenwoordiging	233
Handout	236
Activiteit 12 - GBV voorkomen via kunst	238
Activiteit 13: Doen en laten! (kaartspel)	241
Handout:	245
Activiteit 14 - Theatervoorstelling	246
Handout	248
Activiteit 15 - Versterking van de strijd tegen gendergerelateerd geweld	249
Handout	252

Activiteit 16 - Hoe reageren? Collegiale ondersteuning.....	254
---	-----

Module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen..... 260

Activiteit 1 - Toegang tot gezondheidszorg.....	261
Activiteit 2 - Als ik ongesteld ben	264
Activiteit 3 - Inwendige en uitwendige geslachtsorganen	268
Handout.....	270
Activiteit 4 - Informatie over soa's en hiv.....	271
Handout.....	274
Activiteit 5 - Stigma en mythes rond soa's en hiv	275
Handout.....	277
Activiteit 6 - Soa-preventieplan	278
Handout 2.....	283
Activiteit 7 - Tandpasta.....	285
Activiteit 8 - Een vulva tekenen.....	287
Handout.....	289
Activiteit 9 - Uitwendige en inwendige condooms	290
Handout 1 - Hoe gebruik je een uitwendig	292
Handout 2 - Hoe gebruik je een.....	293
Activiteit 10 - Teken de veranderingen in de puberteit	295
Activiteit 11 - Levensveranderingen door het ouderschap.....	297

Module 5 - Cultuur en seksualiteit 299

Activiteit 1 - Wereldkaart	300
Activiteit 2 - Privileges op aanvraag	302
Handout.....	305
Activiteit 3 - Start Stop Doorgaan.....	307
Activiteit 4 - Sociaal woordenboek.....	309
Activiteit 5: Relaties en cultuur (kaartspel)	313
Handout.....	317
Activiteit 6: Silhouet	318
Activiteit 7: Portret van het hele lichaam.....	321
Activiteit 8: Bewegingscirkel.....	324
Handout.....	327
Activiteit 9 - Intercultureel perspectief	328

Activiteit 10 - Realiteit vs. Fictie	331
Activiteit 11: Pornolettering	334
Activiteit 12: Ik en mijn spiegel (zelfportret).....	338
Activiteit 13 - Intersectionaliteit.....	340
Handout.....	342

Module 6 - Handicap en seksualiteit..... 344

Activiteit 1 - Koppelen	345
Handout.....	347
Activiteit 2 - Een liefdesverhaal herschrijven	363
Handout.....	365
Activiteit 3 - Het idool van onze eeuw.....	367
Activiteit 4 - Op zoek naar schoonheid.....	370
Activiteit 5 - Seks en handicap in de media.....	372
Activiteit 6 - Toegankelijkheid opnieuw definiëren.....	375
Activiteit 7 - Opinielijn (handicap).....	377
Handout.....	379
Activiteit 8 – Woordenlijstquiz	380
Handout.....	382

Digital Guide

Inleiding Tot Seksuele Voorlichting

Activiteit 1 - Wij zijn uniek

Tijd	20-30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers (idealiter tot 30)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Post its • Stiften / markeerstiften • Doos
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Onze positieve persoonlijke kwaliteiten, eigenschappen en kenmerken herkennen. • Deze kwaliteiten identificeren als deel van onze identiteit en dus van onze seksualiteit. • Onze positieve kwaliteiten waarderen. • De diversiteit in de groep erkennen • Bouwen aan onze zelfkennis. • Eigenwaarde stimuleren. • Actief luisteren bevorderen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om te gaan zitten of in een kring te gaan staan. 2. Geef ieder een post-it en een pen/marker. 3. Leg de activiteit uit: om zichzelf voor te stellen, moet iedereen op de post-it een persoonlijke positieve kwaliteit, eigenschap of kenmerk opschrijven die hem of haar uniek maakt en deel uitmaakt van zijn of haar identiteit. Als iemand het niet kan opschrijven, kan hij/zij om steun vragen. Dit bevordert ook een zorgzaam en solidair netwerk.. 4. Als iedereen zijn kwaliteit heeft opgeschreven, begin dan met het lezen van je eigen post-it, zeg je naam en lees met luide stem je kwaliteit voor.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Vraag de groep om beurt hetzelfde te doen met luide stem, terwijl je vraagt om actief te luisteren. Als iemand niet kan lezen, kan hij/zij ondersteuning krijgen. 6. Als alle deelnemers hun kwaliteit hebben gezegd, geef je de doos door en vraag je iedereen om de post-it erin te doen. 7. Geef de doos nogmaals door en vraag iedereen om een willekeurige post-it te kiezen (niet hun post-it). 8. Vraag de deelnemers om beurten de post-it te lezen en te raden wie de eigenaar van de post-it is en waarom die eigenschap of kwaliteit positief en waardevol is. 9. Om de activiteit af te ronden, bedank je de deelnemers voor hun deelname en vraag je om een gezamenlijk applaus.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dwing niemand om mee te doen. De rol van waarnemer is ook perfect. • Stimuleer actief luisteren. Deze activiteit houdt in dat je aandacht schenkt aan alle deelnemers, omdat ze dan moeten raden of herinneren aan andermans kwaliteiten. • Wees gevoelig voor de mogelijkheid dat sommige deelnemers het moeilijk vinden om een positieve eigenschap over zichzelf te vinden. In dit geval kunnen hun peers een positieve eigenschap over hen suggereren. Als ze zich realiseren dat andere mensen positieve kwaliteiten in jou zien, kan dat hun gevoel van eigenwaarde vergroten.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform voor online vergaderingen.. • Een Jamboard of vergelijkbare online board app, met behulp van post-its: deelnemers kunnen hun positieve kwaliteit op een post-it of sticky note in het Jamboard schrijven en er luid commentaar op geven. De begeleider kan alle sticky notes door elkaar gooien en dan elke deelnemer om de beurt vragen om te raden aan wie die sticky note toebehoort.
<p>Theorie</p>	<p>Sinds onze kindertijd proberen we onze plaats te vinden in een groep (van vrienden, burens, collega's...) en we hebben de neiging om onze houding en gedrag aan te passen om in zo'n groep te passen. Onze kwaliteiten, eigenschappen en kenmerken versmelten soms zo sterk met die van de groep dat het kan gebeuren dat we een deel van onze essentie verliezen. Ook kan het gebeuren dat we moeite hebben om onszelf te zijn</p>

	<p>in andere of onbekende omgevingen. Om deze reden is het herinneren van onze persoonlijke positieve kwaliteiten, eigenschappen en kenmerken essentieel om weer in contact te komen met iemands identiteit en om een positief gevoel van eigenwaarde te bevorderen dat waarde hecht aan jezelf zijn. Wanneer we deze activiteit in groep uitvoeren, bevorderen we ook dat we de positieve kwaliteiten, eigenschappen en kenmerken van onze leeftijdsgenoten herkennen en dat we er waarde aan hechten.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was het moeilijk om een positieve eigenschap van jezelf aan te wijzen? • Hoe voelde je je toen je het opschreef? En toen je het deelde met de groep? • Was het makkelijker om je eigen positieve kwaliteiten of die van anderen te herkennen? • Was het moeilijk om kwaliteiten van anderen te onthouden? • Wat betekent actief luisteren voor jou?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gómez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 2 - De leugenaar

Tijd	20-30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers (idealiter tot 30)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Een grote ruimte waar de deelnemers comfortabel in paren kunnen worden verdeeld (staand of zittend).
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Elkaar beter leren kennen.. Plezier hebben terwijl we vertrouwen in de groep creëren. Actief luisteren bevorderen.. Bewust maken van mogelijke vooroordelen die we zouden kunnen hebben..
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Verdeel de deelnemers in tweetallen en vraag hen om zich comfortabel in de ruimte op te stellen. Vertel elk lid van het paar dat 3 minuten heeft om zich aan de ander voor te stellen. De jongste van het paar begint als eerste! Daarna stelt elk lid van het paar zijn collega voor aan de rest van de groep. Van de persoonlijke informatie die wordt gegeven, is één gegeven fout. De rest van de groep moet de valse informatie achterhalen.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Moedig de groep aan om willekeurige informatie over zichzelf te delen zodat de valse informatie niet uit de toon valt.

	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner de deelnemers eraan dat ze hun persoonlijke informatie kunnen delen voor zover ze zich daar prettig bij voelen. • Na elk tweetal kun je een groepsdiscussie op gang brengen over de vooroordelen die we zouden kunnen hebben..
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Breakout ruimtes - paren kunnen hun eigen intieme ruimte hebben om zichzelf voor te stellen. Daarna stellen ze hun leeftijdsgenoot voor aan de rest van de groep in de grote zaal.
Theorie	<p>Onze hersenen werken op basis van efficiëntie en daarom proberen ze de informatie die ze verzamelen zoveel mogelijk te vereenvoudigen. Dit betekent dat wanneer we nieuwe informatie ontvangen, wanneer we nieuwe dingen leren of wanneer we aan nieuwe mensen worden voorgesteld, onze hersenen zullen proberen om ze te "classificeren" onder bestaande ideeën of prototypes. Dit is de theorie die ten grondslag ligt aan de onbewuste vooroordelen die we kunnen ontwikkelen. Daarom helpt deze activiteit om ons bewust te worden van dit feit en om actief luisteren aan te moedigen, terwijl we proberen te voorkomen dat deze onbewuste vooroordelen en vooroordelen ontstaan over de nieuwe mensen die we ontmoeten..</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was het gemakkelijk om over jezelf te praten? • Was het makkelijk om actief te luisteren naar het leven van anderen? • Hoe vaak heb je de foute gegevens geïdentificeerd? En hoe vaak niet? • Denk je dat je vooroordelen hebt? • Waarom denk je dat we vooroordelen hebben?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gomez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 3 - LOL-spel

Tijd	10 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan een willekeurig aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Een grote vloer (bij voorkeur met tapijt, maar het is niet onmisbaar)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Vertrouwen kweken in de groep. Het ijs breken. Plezier maken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken.. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Zorg voor een lege vloer of opgeruimde ruimte (indien mogelijk met vloerbedekking, maar niet noodzakelijk) Vraag de deelnemers om op de grond te gaan liggen en een "lijn" of een "pad" te maken door ieders hoofd op de buik van de persoon ervoor te leggen. De eerste persoon zegt met luide stem "HA", de volgende moet twee keer "HA" zeggen, zoals dit "HAHA", de volgende moet 3 keer "HA" zeggen, zoals dit: HAHAAHA, enzovoort met alle deelnemers. Het doel is dat niemand lacht voordat de hele regel is voltooid (wat echt ingewikkeld is!). Vraag 4 vrijwilligers om de activiteit uit te proberen om er zeker van te zijn dat iedereen het begrepen heeft. Sluit de activiteit af met een gezamenlijk applaus.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Vertel de deelnemers dat ze niet bang hoeven te zijn om te lachen! Geniet van de activiteit met je groep en laat iedereen meegenieten.

Hoe maak je de activiteit online	Niet beschikbaar
Theorie	Deze dynamiek komt voort uit de socio-affectieve methodologie en zoals ze oorspronkelijk werd bedacht, is ze gebruikt in verschillende contexten van educatie voor vrede, mensenrechten, conflictoplossing en ontwikkeling, en ze wordt al jaren door verschillende groepen gebruikt en geëxperimenteerd. De activiteit bevordert het vertrouwen, de ontwikkeling van empathie en een ontspannen sfeer die helpt om de groepscohesie te consolideren.
Debriefing	Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> • Welke gevoelens en emoties heb je ervaren? • Heb je plezier gehad? • Vind je lachen bevrijdend? • Hoe vaak lach je?
Bronnen	Deze activiteit is aangepast door het boek " Alternativa Del Juego I : Juegos y dinámicas de educación para la Paz" by Paco Cascón Soriano, binnen het LoveAct project.

Activiteit 4 - Onze ruimte, onze regels

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over • Marker • Stiftten / markers • Lege stukjes papier
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een gezamenlijke en consensuele definitie van de ruimteregels maken. • Een veilige ruimte bevorderen. • Om het welzijn van de deelnemers tijdens de sessies te garanderen. • De behoeften en verwachtingen van de deelnemers benoemen. • Grenzen erkennen zonder een "zware" sfeer te creëren. • Duidelijk maken dat we met gevoelige onderwerpen gaan werken. • Elke vorm van discriminatie of onderdrukking vermijden.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken.. • Gehoorproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken.. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak werkgroepen van 4 of 5 deelnemers.. 2. Vraag hen om enkele regels uit te werken die het welzijn van alle deelnemers tijdens de sessies moeten garanderen. 3. Vraag hen goed na te denken over hun behoeften 4. Vraag hen ook om de focus te leggen op de dingen die ze niet willen (grenzen en begrenzingen) in de sessies. 5. Vraag elke groep om de voorstellen op een flip-over te noteren..

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Vraag hen om de voorstellen aan de hele klas te presenteren. 7. Als alle groepen hun regels hebben gepresenteerd, vraag dan elke werkgroep te stemmen om de definitieve regels te kiezen. 8. Vraag vrijwilligers om het uiteindelijke flip-overdocument te maken dat tijdens de sessies in de klas blijft hangen. 9. Vertel de deelnemers dat deze regels geüpdatet kunnen worden indien nodig tijdens en gedurende de sessies, zelfs in de toekomst! Dus advies om de definitieve flipchart in de ruimte te houden. <p>Als je een vervolg aan deze activiteit wilt geven, stellen we voor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. De groep vragen om een veiligheidssymbool te maken: deze activiteit is bedoeld om de deelnemers hulpmiddelen aan te reiken zodat ze hun gevoelens kunnen uiten zonder te hoeven verbaliseren, op elk moment van je training. Hierdoor kun je behoeften en grenzen erkennen zonder de sfeer "zwaar" te maken. Bekijk deze ijsbreker veiligheidsactiviteit in ISEX project. 11. Vragen om de creatie van gemeenschappelijke tekens, die zullen helpen om debatten te reguleren, om een eerlijke stroom van spraak mogelijk te maken en ook om hulpmiddelen aan te reiken om iemands gevoelens te uiten zonder ze te moeten uitspreken wanneer een debat aan de gang is. Bekijk deze ijsbreker-veiligheidsactiviteit in het ISEX-project.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner de deelnemers eraan dat het communiceren van onze behoeften en grenzen essentieel is voor het opstellen van veiligheidsregels! • Maak ook duidelijk dat wat de ruimte binnenkomt, in de ruimte blijft! • Als ze geblokkeerd zijn of zich schamen om over hun grenzen te praten, doe dan voorbeelden. • Leg de nadruk op het belang van het respecteren van onze basisbehoeften aan veiligheid (fysiek, emotioneel, wat betreft identiteit, fundamentele mensenrechten, enz. • Moedig de deelnemers aan om naar hun lichaam te luisteren: wanneer we ongemakkelijke situaties meemaken, geeft ons lichaam signalen af die ons vertellen: "Kijk uit, je overschrijdt je eigen grens!"

	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner de deelnemers eraan dat je, vanwege je eigen positie als trainer/begeleider, ook verantwoordelijk bent voor het bewaken van de veiligheidsregels. • Als dit nog niet is voorgesteld, stel dan aan de groep voor om een aantal regels op te stellen om gelijkheid te garanderen. Dit kan betrekking hebben op gelijkheid van beurten (leden van groepen met een lagere status zijn misschien minder geneigd om zich in de groep uit te spreken), maar het kan ook gaan over uitingen van stereotypen, vooroordelen, discriminatie en racisme. • Pas de activiteit aan als de groep onbekend is; je kunt bijvoorbeeld anonieme post-its verzamelen en vragen of iemand ze in het openbaar wil delen. • Om ervoor te zorgen dat ze zich op hun gemak voelen, kun je vragen stellen en hun gedachten en ervaringen delen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Breakout-ruimtes. • Jamboard.
<p>Theorie</p>	<p>Deze oefening helpt ons bewuster te worden van het belang en de complexiteit van het begrip veiligheid en ons meer bewust te worden van hoe we onszelf kunnen beschermen, onze eigen grenzen kunnen opmerken en die van anderen kunnen respecteren.</p> <p>Spreken over seksualiteit en aanverwante zaken (zoals intimiteit, privacy, lichaamsveranderingen, relaties, enz.) kan gevoelig liggen, dus het horizontaal opstellen van veiligheidsregels door de deelnemers zal helpen om een respectvolle omgeving te creëren.</p> <p>De regels definiëren logistieke aspecten zoals de organisatie van activiteiten en beurten voor debatteren en spreken, maar zorgen er ook voor dat ieders mening wordt gerespecteerd tijdens debatten/uitwisselingen. Bovendien garanderen veiligheidsregels gelijkheid.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was het gemakkelijk om je behoeften en grenzen te identificeren en erover te praten? • Lieten de behoeften en grenzen van andere collega's je een belletje rinkelen? • Waarom is het belangrijk om deze veiligheidsregels op te stellen? • Hoe voel je je met de regels die zijn opgesteld?

Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu)
----------------	---

Activiteit 5 - Diversiteit omarmen

Tijd	10-20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	Geen materialen nodig
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een veilige en inclusieve omgeving bevorderen. • Bewustzijn creëren over de diversiteit die binnen de groep aanwezig is. • Een klimaat van veiligheid creëren voor de deelnemers. • Een positieve en omhelzende sfeer creëren om met gevoelige en complexe kwesties te kunnen werken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoörproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle deelnemers gaan in een cirkel staan/zitten 2. Begin met het verwelkomen van de diversiteit in de groep door bijvoorbeeld het volgende te zeggen: "Ik wil graag de diversiteit verwelkomen die in de groep aanwezig is. Welkom aan alle deelnemers: die jong zijn en die niet zo jong zijn; die zich man voelen en die zich vrouw voelen en die geen van beide voelen; die van anderen van een ander geslacht houden en die van anderen van hetzelfde geslacht houden en die van anderen van hetzelfde geslacht houden van hetzelfde geslacht en zij die van mensen houden ongeacht hun geslacht, en zij die zich tot geen enkel geslacht seksueel aangetrokken voelen;..."

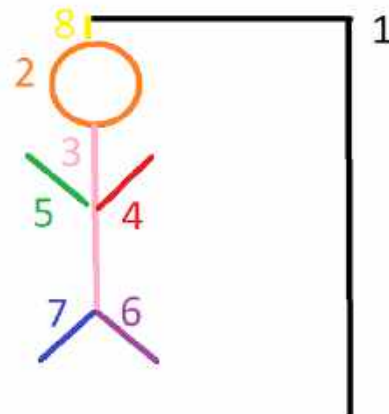
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Nodig de deelnemers uit om de lijst aan te vullen door alle diversiteit te verwelkomen waarvan ze denken dat die in de groep aanwezig is en die nog niet genoemd is. 4. Vraag de deelnemers vervolgens een minuut lang hun ogen te sluiten en diep adem te halen. 5. Vraag de deelnemers ten slotte om hun ogen te openen en bedank hen voor wie ze zijn en voor hun aanwezigheid
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt een discussie beginnen over diversiteit en de positieve gevolgen daarvan. • Misschien moet je de deelnemers helpen als ze zich niet bewust zijn van alle verschillende vormen van diversiteit.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt.
Theorie	<p>Lees aandachtig module 0 van de digitale Love Act-gids</p> <p>Mindell, A. (1992) <i>The Dreambody in Relationships</i>. Penguin Books Ltd: New York.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vind je het belangrijk om zoveel soorten diversiteit te benoemen? Waarom? • Was je je bewust of heb je ooit nagedacht over de brede paraplu van diversiteit? • Wat zijn de positieve aspecten van het hebben van een diverse groep? • Hoe denk je dat diversiteit een groep kan verrijken?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://www.isex-project.eu)</p>

Activiteit 6 - Het spel met de beul

Tijd	20-40 minuten
#Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een bord of flip-over • Markeerstiften/krijtjes • Kaarten met de woorden opgeschreven
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De belangrijkste begrippen over seksualiteit introduceren. • Basisbegrippen over seksualiteit leren terwijl je plezier hebt.. • De voorkennis en bestaande kennis van de groep controleren. • Vragen en debatten genereren rond de geïntroduceerde onderwerpen. • Het ijs breken en gesprekken over deze onderwerpen stimuleren.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag een vrijwilliger om de "gastheer" te zijn. 2. De gastheer/vrouw kiest een kaart (vooraf voorbereid door de begeleider) en tekent op het bord evenveel lege regels als het woord letters heeft. 3. De rest van de deelnemers zegt om de beurt welke letters het woord volgens hen heeft. 4. Als er een letter in het woord voorkomt, moet de gastheer of gastvrouw die boven de lege regel plaatsen, op de juiste plaats. Als het woord bijvoorbeeld "seksualiteit" is en een deelnemer stelt de

letter "e" voor, dan vult de presentator de 2e lege regel in met een "e" (_ e _ _ _ _ _).

5. Als een deelnemer een letter voorstelt die zich herhaalt, vult de presentator beide of alle letters in. Als het woord bijvoorbeeld "condoom" is en ze stellen de letter "o" voor, dan moet de presentator beide "o"s invullen.
6. Telkens wanneer een deelnemer een letter voorstelt die niet in het woord voorkomt, noteert de gastheer de letter op een lijst op het bord en tekent een deel van de beul. De traditionele volgorde om de beul te tekenen is als volgt:
 - Eerste foute antwoord: Teken en omgekeerde "L." Dit is de paal waar de man aan hangt.
 - Tweede: Teken een cirkel voor het "hoofd" onder de horizontale lijn van de "L."
 - Ten derde: Trek een lijn naar beneden vanaf de onderkant van het hoofd voor het "lichaam".
 - Vierde: Teken een arm uit het midden van zijn lichaam voor de "arm".
 - Vijfde: Teken de andere arm.



- Zesde: Trek een diagonale lijn vanaf de onderkant van het lichaam voor het eerste "been".
 - Zevende: Teken het andere been.
 - Achtste: Verbind het hoofd met de paal met een "touw". Zodra je het touw hebt getekend hebben de spelers het spel verloren.
7. De deelnemers winnen als ze het juiste woord raden.
 8. Op elk moment kan een deelnemer proberen het hele woord te raden in plaats van één letter, maar als ze het verkeerde woord raden, moet de presentator het

	<p>behandelen alsof ze een verkeerde letter hebben geraden.</p> <p>9. Na het raden of onthullen van het woord vraagt de begeleider de deelnemers naar hun kennis over het woord en genereert er een gesprek over.</p> <p>10. Voor elke ronde wordt een andere presentator gekozen (die een ander woord kiest).</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als je het spel makkelijker/moeilijker wilt maken, kun je meer lijnen toevoegen totdat je de man ophangt of minder lijnen. Wees creatief! • Om het spel moeilijker te maken, kun je een regel maken die zegt dat de spelers het geheime woord maar één keer mogen raden voordat ze verliezen. • Om het makkelijker te maken, kan de gastheer de eerste letter van het woord onthullen, evenals letters die op de eerste letter lijken. • Je kunt de mythes en valse overtuigingen in de digitale gids bekijken en met de groep bespreken.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Jamboard of soortgelijke online borden.
<p>Theorie</p>	<p>Het Hangman-spel is een klassiek spel dat bijna elk kind wel eens heeft gespeeld. Het kan worden aangepast aan elke leeftijd, cognitieve conditie of handicap, de instructies zijn eenvoudig en het is leuk. Eigenlijk is het spel alleen maar een middel om begrippen op een grappige manier te introduceren en een ontspannen sfeer te creëren die bijdraagt aan het uitleggen van die begrippen en het stimuleren van de deelname van de groep.</p> <p>Het Hangmangame is een heel oud spel. Het is niet duidelijk waar het vandaan komt, maar sommige bronnen melden dat het spel mogelijk is ontstaan in de Victoriaanse tijd en dat het werd gespeeld in het Europa van de 17e eeuw. Er zijn zelfs verhalen die beweren dat criminelen die ter dood veroordeeld waren door ophanging de "Rite van Woorden en Leven" konden eisen. Volgens dit ritueel werd de misdadiger opgehangen boven een vijfpotige standaard. De beul koos een woord van vijf letters en markeerde op een bord de correct geraden letters. Als de misdadiger een letter verkeerd raadde, gebruikte de beul een voorhamer of bijl om één been van de standaard weg te slaan. Na vijf keer verkeerd raden werd de misdadiger opgehangen. Als het hele woord geraden was, werd de misdadiger van die straf bevrijd en niet opnieuw berecht voor die misdaad. De ironie was dat de meerderheid van de criminelen analfabeet was. Later zijn er tv-programma's</p>

	<p>geweest die het spel als basis hadden, zoals het tv-programma Rad van Fortuin (wereldwijd uitgezonden vanaf de jaren 1960.) Daarnaast wordt het spel ook beschreven en uitgelegd in "Oxford A to Z of Word Games":</p>
	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wist je de betekenis van alle woorden? • Welk woord vond je het meest interessant? • Hoe voelde het om openlijk over deze onderwerpen te spreken? • Heb je het bestaan van vroegere mythes, valse overtuigingen of stereotypen rond een van de woorden waargenomen?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gómez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu) op basis van het <u>klassieke beulspel..</u></p>

Activiteit 7 - Plezier voorop

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Post-its • Markeerstiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Zich het brede scala van activiteiten realiseren die plezierig kunnen zijn. • Plezier "degenitiseren". • Openlijk praten over de dingen die we leuk vinden en die we plezierig vinden. • Ons realiseren dat wat plezierig is voor sommige mensen, misschien niet plezierig is voor anderen. • Praten over onze voorkeuren.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoörproblemen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertiteld zijn. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd als dat nodig is. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om op een post-it een activiteit op te schrijven waar ze plezier aan beleven. 2. Verzamel vervolgens alle post-its zodat ze anoniem blijven. 3. Vraag de deelnemers om suggesties en samenwerking om de post-its te ordenen op een flip-over, afhankelijk van de "aard" van elke activiteit. 4. Open een discussie en vraag de deelnemers of ze elke activiteit plezierig vinden of niet.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner deelnemers eraan dat ze ervoor kunnen kiezen om niets te delen of commentaar te geven als ze zich ongemakkelijk voelen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de deelnemers reageren op een manier waar ze zich prettig bij voelen, door te schrijven of door visuele aanwijzingen te gebruiken. • Vraag de deelnemers voor de discussie om hun mening en gedachten te delen over hoe plezierig ze de verschillende activiteiten vinden (of niet). • Respect en niet-oordelen zijn essentieel in deze activiteit: er zal een breed scala aan voorkeuren aanwezig zijn en niet iedereen zal het ermee eens zijn. Herinner de deelnemers eraan dat dit juist goed is omdat diversiteit waarde toevoegt aan de groep. • Houd in gedachten dat deze activiteit heel nuttig kan zijn om te leren dat genoegens divers zijn: we kunnen de 'soorten' genoegens op verschillende manieren categoriseren, terwijl dezelfde activiteit in verschillende categorieën kan worden ondergebracht. • Afhankelijk van de context waarin je de activiteit uitvoert, kan het eerste dat in je opkomt veranderen - in die zin is de manier waarop je de vraag stelt belangrijk! • Taal is ook belangrijk! Wees voorzichtig bij het kiezen van het woord "plezier", omdat het in de ene taal een meer of minder seksuele connotatie kan hebben dan in de andere. • Ik benadruk dat "plezier" niet alleen geslachtsgemeenschap is! Vooral bij jonge mensen, die "discussies" over plezier met angst kunnen beleven. • Je kunt ook benadrukken dat jouw plezier van jou is, maar voldoe aan de grenzen van het plezier van anderen..
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Jamboard of soortgelijke online borden
<p>Theorie</p>	<p>Plezier is een recht! De Verklaring over Seksuele Rechten erkent dat seksualiteit een bron van plezier en welzijn is en bijdraagt aan algehele vervulling en tevredenheid en artikel 7 stelt het recht vast op de hoogst haalbare standaard van gezondheid, inclusief seksuele gezondheid; met de mogelijkheid van plezierige, bevredigende en veilige seksuele ervaringen.</p> <p>Maar er is ook een Verklaring van Seksueel Genot die oorspronkelijk werd afgekondigd op het 24e Wereldcongres over Seksuele Gezondheid in Mexico City in 2019 en een definitieve versie werd geratificeerd door de Algemene Vergadering van de Wereldvereniging voor Seksuele</p>

	<p>Gezondheid op het 25e Wereldcongres over Seksuele Gezondheid in Kaapstad, Zuid-Afrika in 2021.</p> <p>Andere bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mireia Darder (2022). Born for pleasure: Instinct and sexuality in woman ● Mireia Darder (2018). Mujer, deseo y placer ● Maria Hesse (2020). Pleasure ● Netflix-serie: The Principles of Pleasure (2022)
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vind je alle genoemde activiteiten 'plezierig'? ● Waarom vind je sommige activiteiten plezierig? Wat maakt een activiteit plezierig voor jou? ● Waren er activiteiten waarvan je niet dacht dat ze plezierig waren, maar die dat voor jou misschien wel zijn? ● Waarom denk je dat het goed is om plezierige/niet plezierige activiteiten te identificeren?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gómez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 8 - Het stoplicht

(Opinielijn - Introversie)

Tijd	20-40 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out • Een lege ruimte in het klaslokaal • 1 paar grote vellen gekleurd papier (1 groene, 1 rode en 1 gele kaart) of verschillende kleine stukjes, één per deelnemer.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Onderwerpen over seksualiteit introduceren. • Onze kennis in twijfel trekken aan de hand van sociale stereotypen die in onze hoofden aanwezig zijn. • Nadenken over het bestaan van mythen en valse overtuigingen over seksualiteit. • Feiten en realiteiten onderscheiden van mythen en valse overtuigingen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusstoornissen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organiseer de klas in 3 verschillende gebieden: in het eerste gebied leggen we de groene kaart (die betrekking heeft op de ware bewering), in het tweede de gele kaart (die betrekking heeft op de beweringen die gedeeltelijk waar/onwaar zijn) en in het derde gebied de rode kaart (die betrekking heeft op de beweringen die onwaar zijn). 2. Lees de uitspraken [Hand-out, of je kunt je eigen lijst maken], één voor één. 3. Vraag de deelnemers om zichzelf in een bepaald deel van de klas te plaatsen, afhankelijk van wat ze denken

	<p>over de stelling. Als ze denken dat de bewering waar is, gaan ze naar het groene vlak, als ze denken dat de bewering onwaar is, gaan ze naar het rode vlak, en als ze het niet zeker weten of denken dat het gedeeltelijk waar/onwaar is, gaan ze naar het gele vlak..</p> <p>4. Besteed na elke uitspraak enkele minuten aan het overdenken van de gedachten van de deelnemers en genereer een groepsreflectie om mythes en verkeerde overtuigingen over seksualiteit op te sporen</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deze activiteit kan heel nuttig voor je zijn, of je nu de zinnen in de Handout of je eigen zinnen gebruikt, voor het deconstrueren van mythes en het opbouwen van feiten over seksualiteit. • Het doel van deze activiteit is niet alleen om te verduidelijken wat waar en onwaar is, maar ook om over onderwerpen na te denken, ze te openen, kritisch denken over de groep op te bouwen en het te weten. • Probeer te bemiddelen tussen verschillende meningen en verduidelijk een aantal ervan op basis van de uitleg in de Handout. • Benadruk voordat je begint dat ze niet alles hoeven te weten en van gedachten kunnen veranderen. Maak ook duidelijk dat ze een antwoord mogen vermijden en in plaats daarvan gaan zitten. • Als je denkt dat de groep beïnvloed zal worden door de meningen van anderen, kun je gebruik maken van anonimiteit: gebruik Kahoot of online apps.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen toelaat - Deelnemers kunnen gevraagd worden om: • Te reageren met 3 verschillende pictogrammen afhankelijk van hun gedachte (het bijschrift moet aan het begin van de activiteit worden bepaald) of; • Een groene, rode of gele kaart in de camera te laten zien (in dit geval moeten we van tevoren vertellen dat we dit materiaal nodig zullen hebben) of; • In de chat hun antwoord opschrijven met een groene/gele/rode emoji of met letters.
<p>Theorie</p>	<p>Seksualiteit was (en is nog steeds!) een taboe en er zijn veel wijdverspreide onjuiste overtuigingen en mythen die een negatieve invloed hebben op de manier waarop we onze seksualiteit beleven. Alleen met nauwkeurige en actuele informatie kunnen we onze vooroordelen en ideeën deconstrueren en integreren hoe seksualiteit en aanverwante onderwerpen in de realiteit werken. Het feit dat we</p>

	<p>verschillende beweringen voorgeschoteld krijgen en erover moeten nadenken om te raden of ze waar, onwaar of gedeeltelijk waar of onwaar zijn, zorgt ervoor dat we onze eerdere ideeën in twijfel trekken en helpt ons om kritisch te denken. Ook het luisteren naar de gedachten en meningen van anderen verrijkt onze denkwijze en bevordert een vruchtbaar debat.</p>
<p>Debriefing</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wat was voor jou de meest verrassende uitspraak? Waarom? • Waarom denk je dat er zoveel mythes en valse overtuigingen zijn over seksualiteit? • Vind je het belangrijk om licht te werpen op de echte informatie over seksualiteit? Waarom? • Welke andere informatie over seksualiteit heb je gehoord, afgezien van de uitspraken die je in de klas hebt gezien?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gómez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 9 – NEST

Tijd	10-20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een leeg stuk papier • Stiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers helpen om uit te drukken hoe ze zich voelen over een onderwerp of na een sessie. • Onze kennis in twijfel trekken op basis van sociale stereotypen die in ons hoofd aanwezig zijn. • Nadenken over het bestaan van mythen en valse overtuigingen over seksualiteit. • Feiten en realiteiten onderscheiden van mythen en valse overtuigingen..
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geef elke deelnemer een leeg stuk papier en een pen 2. Moedig de deelnemers aan om de volgende punten op een papier te schrijven: <ul style="list-style-type: none"> • Getal: beschrijf van 0 tot 10 het niveau van intensiteit dat dit precieze moment voor je heeft, gebaseerd op je gevoelens. • Emotie: welke emotie voel je nu? • Sensatie: waar in je lichaam voel je deze emotie? Welke fysieke effecten ervaar je nu? • Gedachte: wat er in je opkomt?

	<p>3. Open daarna een ruimte om deze gevoelens te delen met iedereen die wil deelnemen.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Diep ingaan op onze gevoelens en in het bijzonder op seksualiteit betekent soms de deur openen naar herinneringen, gevoelens en emoties die extra ondersteuning nodig kunnen hebben: wees gevoelig en empathisch. • Onthoud dat het op dit moment van bijzonder belang is om de veiligheidsregels in acht te nemen, zodat niemand zich in gevaar voelt als hij uiting geeft aan zijn gevoelens. • Herinner de deelnemers eraan dat ze ervoor kunnen kiezen om niets te delen of te zeggen als ze zich ongemakkelijk voelen. Laat deelnemers reageren op een manier waar ze zich prettig bij voelen, door te schrijven of door visuele aanwijzingen te gebruiken.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Jamboard of soortgelijke online borden.
Theorie	<p>We leven heel snel en we zijn (normaal gesproken) niet gewend om stil te staan bij hoe we ons voelen, en we zijn nog minder gewend om te communiceren hoe we ons voelen. Deze oefening is gebaseerd op theorieën over emotionele intelligentie en bevordert een emotionele zelfkennis die een positieve invloed heeft op elk gebied van ons leven.</p>
Debriefing	<p>Voor deze specifieke activiteit is het goed om niet te debriefen en de groep te laten gaan met hun persoonlijke gevoelens. Anders kun je vragen of ze willen delen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe vind je het om je gevoelens te uiten? • Vind je het fijn om naar de gevoelens van anderen te luisteren? • Heb je je kwetsbaar gevoeld tijdens deze activiteit? Hoe ben je met kwetsbaarheid omgegaan? En met de kwetsbaarheid van anderen? • Voel je je meer verbonden met andere mensen als ze openlijk over hun gevoelens praten? • Hoe moeten we ons gedragen als anderen hun gevoelens uiten? • Hoe kunnen we actief luisteren? • Hoe kunnen we empathisch zijn? • Hoe kunnen we oordelen vermijden?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen de Campaign Bootcamp (https://campaignbootcamp.org)</p>

Activiteit 10 - Een gemeenschappelijke definitie van seksualiteit, intimiteit en gezonde relaties opstellen

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	6-15 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-overs; • Gekleurd papier, etiketten of post-its; • Stiften; • Lijm.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Discussie faciliteren rond de thema's seksualiteit, intimiteit en relaties; • Een gemeenschappelijk begrip van deze begrippen creëren, zodat deelnemers zich deze eigen kunnen maken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructions Step By Step	<ol style="list-style-type: none"> 1. Knip kleine stukjes papier uit het gekleurde papier of maak de gekleurde post-its klaar (ongeveer 10 per deelnemer) 2. Leg drie grote flip-overs klaar. Schrijf op elk vel een onderwerp: <ul style="list-style-type: none"> • Seksualiteit; • Liefdevolle/seksuele/erotische intimiteit;

	<ul style="list-style-type: none"> • Affectieve relaties <ol style="list-style-type: none"> 3. Bereid definities van intimiteit, seksualiteit en relaties voor, als je dat wilt; 4. Leg de drie flip-overs op de grond. Leg naast elke flip-over ongeveer 30 uitgeknipte papiertjes (of 30 post-its), stiften en lijm; 5. Verdeel de groep in drieën en vraag elke subgroep een onderwerp te kiezen waaraan ze willen werken: seksualiteit, intimiteit, relaties. Als ze hun keuze gemaakt hebben, vraag hen dan rond de flip-over van hun keuze te gaan staan met het onderwerp erop geschreven. Vertel hen dat ze nu gaan proberen een gemeenschappelijk kader te creëren rond het thema dat ze gekozen hebben. <ul style="list-style-type: none"> • Groep 1 - Seksualiteit. Iedereen in de groep schrijft op papier of post- wat seksualiteit voor hen betekent. NB: één idee per stuk papier. Typische woorden die gebruikt kunnen worden zijn "toestemming", "gevaar", "plezier", enz. Deze woorden kunnen algemene termen of subjectieve woorden zijn; • Groep 2 - Intimiteit. De tweede groep doet hetzelfde, maar dan over intimiteit. Om de activiteit in te kaderen, specificeer je dat het gaat om liefdevolle, seksuele of erotische intimiteit; • Groep 3 - Affectieve relaties. De derde groep doet hetzelfde over affectieve relaties; 6. Iedereen presenteert om de beurt deze woorden aan de rest van zijn subgroep, waarbij hij ze subjectief presenteert (ongeveer één tot twee minuten per persoon). Mensen combineren en selecteren hun woorden en proberen ze te groeperen in ideeën. Ze moeten proberen 3 tot 4 woordwolken te maken, gegroepeerd rond een hoofdgedachte. De subgroepen presenteren dan hun flipcharts aan de rest van de groep. Andere mensen kunnen hun mening geven of ideeën toevoegen;
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leg uit dat er niet één visie of definitie is van seksualiteit, intimiteit en affectieve relaties. Ieder van ons heeft zijn eigen visie, gebaseerd op onze cultuur, opvoeding en levensgeschiedenis: het is belangrijk om met je partner te communiceren om beter te begrijpen wat deze termen voor ieder van jullie betekenen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de groepen of er verrassingen waren in de woorden die ze schreven of dat er bepaalde vragen waren die tot een debat leidden. Zorg ervoor dat het kader dat rond elke term is gecreëerd geschikt is voor alle deelnemers, enz. • Je kunt de deelnemers voorstellen om een collage te maken, door afbeeldingen toe te voegen die over dezelfde onderwerpen gaan; • Je kunt aan het eind een stap toevoegen waarin je de deelnemers vraagt om een gemeenschappelijke definitie te maken van de term waarover ze gediscussieerd hebben..
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. Breakout ruimtes • Jamboard of soortgelijke online borden.
Theorie	Lees aandachtig de inleiding van de digitale Love Act gids
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen</p> <p>Hoe makkelijk of moeilijk was het om definities te maken van intimiteit, seksualiteit en relaties? Waarom?</p> <p>Heb je gemerkt dat er veel verschillende ideeën of meningen waren onder je collega's bij het maken van de gemeenschappelijke definities?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn de meest verrassende dingen die je geleerd hebt in deze sessie? • Zijn de begrippen intimiteit, seksualiteit en relaties nu duidelijker of breder voor je?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu)

Activiteit 11 - Scheldwoorden, sekswoorden

Tijd	15-30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-overs of schoolbord
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het ijs breken • Helpen bij het afstemmen op het onderwerp en kritisch denken • Een indruk krijgen van de groep
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om op het bord/flipkaart allerlei scheldwoorden te verzamelen die ze kennen. 2. Moedig ze aan om niet verlegen te zijn bij de taak. Het doel is om er zoveel mogelijk te verzamelen.

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faciliteer een discussie aan de hand van de woorden op de tafel. • Vraag de groep waarom ze denken dat zoveel scheldwoorden iets met seksualiteit te maken hebben. Je kunt beginnen met alle woorden door te nemen en hun concrete betekenissen te vragen. • Je kunt de deelnemers vragen hoe ze zich voelen (bij een beroepsopleiding / of leerlingen in de klas) als ze scheldwoorden op de tafel schrijven. • Je kunt het hebben over dubbele standaarden met betrekking tot sekse op basis van de woorden op de tafel. Ook over de negativiteit van seksualiteit in de taal. Je kunt ook bespreken of er andere woorden voor "seksualiteit" bestaan. Je kunt ook praten over hoe scheldwoorden ook andere dimensies van de identiteit van mensen aanvullen, zoals ras/ethniciteit, leeftijd, capaciteiten, land van herkomst, enz.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Jamboard of soortgelijke online borden.
<p>Theorie</p>	<p>Lees aandachtig de digitale Love Act gids</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde het om deze activiteit te doen? • Hoe voelde het om scheldwoorden te zeggen? • Was het je eerder opgevallen dat zoveel scheldwoorden gerelateerd zijn aan seksualiteit? • Waarom denk je dat dit gebeurt?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Activiteit 12 – Sekssynoniemen

Tijd	30-45 minuten
# Van deelnemers	6-26 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Papiertjes • Markeerstiften • Timer
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het ijs breken • Bewustmaken van het belang van taal in seksualiteit • Verschillende seksuele vocabulaires onderzoeken • De seksuele woordenschat van de deelnemers onderzoeken/leren kennen • Taboes doorbreken door te beginnen met het hardop gebruiken van seksuele woorden in de groep
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg ervoor dat de activiteit op een snelle en grappige manier gebeurt! 2. Vorm vier groepen: elke groep heeft een papier dat in 4 delen is verdeeld. Elke groep moet een andere taal gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> . Kindertaal, a. Medische taal, b. Literatuurtaal, c. Slang. 3. Vertel de groep om seksgerelateerde woorden te verzamelen: de groep die de meeste woorden verzamelt wordt de kampioen seksualiteit. Gebruik een timer: geef de groepjes slechts 1 of 2 minuten

	<p>om zoveel mogelijk synoniemen van een bepaald woord te verzamelen: kut, penis, seks, anus (optioneel)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Na elke ronde roteert de taalgroep zodat elke groep elk taalregister kan proberen. 5. Als een woordronde klaar is leest elke groep zijn woorden hardop voor. 6. Geef de gelegenheid om alle verzamelde woorden te lezen.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de deelnemers hoe ze zich voelden tijdens de activiteit. • Bespreek hoe makkelijk of moeilijk het was om de woorden te verzamelen. • Bespreek taboes. Het is belangrijk om aan het eind een goede samenvatting te hebben: welke woorden hebben we, wat zijn de verschillende registers, hoe vind je gemeenschappelijke taalwoorden.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. <ul style="list-style-type: none"> • Breakout ruimtes • Jamboard of soortgelijke online borden.
Theorie	<p>Lees de digitale Love Act gids zorgvuldig door.</p>
debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde het om deze activiteit te doen? • Was het makkelijk of moeilijk om verschillende woorden te verzamelen? • Waarom denk je dat woorden over seksualiteit een taboe zijn?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>



Module 1

Navigeren door relaties

Activiteit 1 – Relatieweb

Tijd	15-20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers (idealiter tot 30)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een grote bol garen of touw • Gedrukte hand-out (kleine gedrukte kaartjes of post-it briefjes)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het aanmoedigen van een open dialoog en het delen van ervaringen tussen deelnemers in een veilige omgeving, waarbij de diversiteit van relaties in hun leven wordt erkend en gewaardeerd. • Het visueel weergeven van de onderlinge verbondenheid van menselijke relaties en ervaringen. • Het bevorderen van een gevoel van eenheid en begrip binnen de groep
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers in een kring te gaan zitten of staan. Leg de kaarten of post-it briefjes [Handout] in een stapel in het midden of geef ze willekeurig aan de deelnemers. 2. Houd het uiteinde van het garen vast en kies een relatiekaart van de stapel. 3. Deel een kort persoonlijk verhaal of connectie met dat type relatie (als ze er een hebben) en rol of gooi dan de bal garen naar een andere deelnemer, terwijl ze nog steeds hun uiteinde van het touw vasthouden.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Vraag de volgende deelnemer een kaart te kiezen, zijn of haar connectie of verhaal met betrekking tot dat type relatie te delen, een deel van het garen vast te houden en de bal dan naar een andere deelnemer te gooien. 5. Ga door met dit proces en creëer een web van onderling verbonden garen tussen de deelnemers. 6. Als iedereen aan de beurt is geweest of als het web ingewikkeld genoeg is, benadruk dan hoe onze verschillende relaties ons met elkaar verbinden en hoe elk type relatie ons leven op verschillende manieren verrijkt. 7. Vraag de deelnemers om hun relatiekaarten op het web te leggen, als symbool voor de verscheidenheid en verbondenheid van relaties.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat deelnemers weten dat ze alleen hoeven te delen waar ze zich goed bij voelen. • Stimuleer actief luisteren. Deze activiteit gaat net zo goed over het begrijpen van anderen als over het delen van de eigen ervaringen. • Houd er rekening mee dat sommige soorten relaties of verhalen bij sommige deelnemers sterke emoties kunnen oproepen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Alle camera's aan. • Jamboard of andere digitale borden.
<p>Theorie</p>	<p>Meer informatie over relaties tussen tieners en ouders: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/family-relationships/relationships-with-parents-teens Op daten: https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/high-school/what-should-i-teach-my-high-school-aged-teen-about-relationships Over algemene relaties: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships</p> <p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je toen je de overeenkomsten en verschillen hoorde in de relaties die anderen beschreven? • Waren er beschrijvingen of verhalen die je tijdens de activiteit hoorde en die je verrasten of een nieuw perspectief op relaties boden? • Hoe beïnvloedt het begrijpen en waarderen van de diversiteit van relaties in een groepssetting je interacties en communicatie met anderen?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door de NGO House of Diversity education, beschikbaar op: www.ivairovesnamai.lt</p>

Handout

OUDER-KIND	GROOTOUDER-KLEINKIND
SIBLING (broer-zus, broer-broer, zus-zus)	DATING
LANGE AFSTAND	OPEN RELATIE
BESTE VRIENDEN	ONLINE VRIENDEN
DICHTE VRIENDEN	GETROUWD
ROMANTISCHE VERHOUDING	PARTNERSCHAP
ONGEDWONGEN RELATIE	MENTOR-MENTEE
ONLINE/VIRTUELE RELATIE	VERZORGER-KIND
POLYAMOREN	BURENRELATIE
KAMERGENOTEN OF HUISGENOTEN	LANGE/KORTE-TERMIJN RELATIE

Activiteit 2 - Spectrum van gezinnen

Tijd	45-60 minuten
# Van deelnemers	10 tot 30 deelnemers (kan worden aangepast aan de groepsgrootte)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out (kaarten met verschillende soorten familierelaties)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De grote verscheidenheid aan familierelaties begrijpen. Zelfreflectie en empathie ten opzichte van diverse gezinsstructuren aanmoedigen. Helpen de noodzaak te begrijpen om diverse gezinnen bespreekbaar te maken. Helpen de eigenwaarde van het leven in diverse gezinnen te begrijpen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Leg de kaarten met de beeldzijden naar beneden in een willekeurige volgorde op de grond. Vraag de deelnemers, afhankelijk van de grootte van de groep, om groepjes van 3 of 4 te vormen. Vraag elke groep één kaart te nemen om te bespreken. Vraag de deelnemers om in hun groepjes 2-3 minuten te discussiëren over de gekozen kaart: Welke kennis hebben ze over dit soort relaties? How do they perceive these kinds of relationships? <ul style="list-style-type: none"> Hoe hebben ze deze relaties persoonlijk ervaren of meegemaakt?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wordt er vaak over deze relatievormen gesproken? Waar leren ze er meestal over? <p>5. Vraag hen na de eerste discussie om hun kaarten weer neer te leggen en een nieuwe te pakken. Ze kunnen dan naar een nieuwe groep rouleren of leden mengen om gevarieerde discussies te garanderen.</p> <p>6. Wissel, roteer en bespreek het proces meerdere keren, zodat verschillende kaarten worden besproken en verschillende perspectieven worden gedeeld.</p> <p>7. Verzamel de groep na afloop van de activiteit voor een reflectiebijeenkomst. Moedig deelnemers aan om hun inzichten, uitdagingen en nieuwe inzichten te delen.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> ● Benadruk de geldigheid van ieders ervaringen. ● Wees bereid om eventuele vooroordelen of misvattingen aan de orde te stellen. ● Herinner de deelnemers er ook aan dat ze het recht hebben om niet te persoonlijk te spreken, omdat sommige kaarten kunnen aansluiten bij de ervaringen van de deelnemers.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld ● Breakout ruimtes
Theorie	<p>Inzicht in de verscheidenheid aan familierelaties bevordert empathie en doorbreekt maatschappelijke vooroordelen. Lees aandachtig Module 1 Relaties van de LoveAct Digitale Gids, beschikbaar op (zie Module 1 - Navigeren door relaties).</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe voelde je je tijdens de sessie? ● Hoe heeft deze activiteit je begrip van familierelaties uitgedaagd of juist bevestigd? ● Welke nieuwe inzichten heb je gekregen over de verscheidenheid aan familierelaties die er bestaan? ● Hoe kunnen we een meer inclusieve en ondersteunende omgeving creëren voor diverse gezinsstructuren in onze gemeenschap of samenleving? ● Hoe kan inzicht in het spectrum van familierelaties ons helpen in onze dagelijkse interacties en relaties?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door de NGO House of Diversity education, beschikbaar op: www.ivairovesnamai.lt</p>

Handout

TRADITIONEEL/NUCLEAIR GEZIN	KINDERLOOS GEZIN	UITVERKOREN GEZIN
EENOUDERGEZIN	GROOTOUDERFAMILIE	POLYAMOREUS GEZIN
UITGEBREIDE FAMILIE	GEZIN MET OUDERS VAN HETZELFDE GESLACHT	VERVREEMDE FAMILIE
STAP-FAMILIE	GEZINSHOOFD	FOSTER FAMILIE

Activiteit 3 - Volhouden

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Voorbereide verhalen (voorbeelden staan in de Handout); • Touw en wasknijpers.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Situaties die in ons leven kunnen terugkomen beter begrijpen en begrijpen hoe we erop kunnen reageren en/of ze kunnen oplossen; • Situaties opmerken waarin het moeilijk kan zijn om gezonde relaties te herkennen en te onderscheiden van ongezonde relaties, en hoe we het gemakkelijker kunnen maken om ze te onderscheiden. • Meer manieren vinden om ongezonde relaties te herkennen en begrijpen dat ons gedrag of onze reacties niet altijd duidelijk zijn voor andere mensen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hang een touw over het klaslokaal waar de sessie plaatsvindt en bereid verhalen voor die uitgeprint kunnen worden. 2. Schrijf op twee vellen papier "gezonde relaties" en "ongezonde relaties" en hang ze aan weerszijden van het touw. 3. Verdeel de deelnemers in groepen en verdeel verschillende situaties over elke groep. Verschillende groepen kunnen zelfs dezelfde situaties krijgen.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Vraag hen om de situaties in hun groepjes te lezen en te bespreken. Leg uit dat relaties gezond of ongezond kunnen zijn en dat ze in groepjes moeten beslissen waar ze de situatiekaart ophangen - dichterbij gezonde of ongezonde relaties. 5. Als alle situatiekaarten zijn opgehangen, bespreek je ze afzonderlijk met iedereen. Laat de groepen uitleggen waarom ze de kaart op een bepaalde plek aan het touw hebben gehangen. 6. Moedig discussie aan en overweeg de locatie van de kaart te verplaatsen als de leerlingen argumenten aandragen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In plaats van het touw op te hangen, kun je de groep vragen om één vel papier te gebruiken en twee kolommen te maken, één voor gezonde en één voor ongezonde relaties. • Probeer ervoor te zorgen dat de verhalen de ontwikkeling van je groep weerspiegelen, waarop jongeren zich kunnen beroepen vanuit hun eigen ervaringen. • Probeer de namen van de personages te veranderen zodat er zo min mogelijk mogelijkheden zijn om een match te vinden binnen de groep. • Probeer zoveel mogelijk verschillende situaties te creëren, zodat de groep de mogelijkheid heeft om zich te verbinden met verschillende ervaringen. • Denk eraan dat sommige verhalen triggers kunnen zijn voor de groep: het is belangrijk om over emoties te praten, maar ook om praktische adviezen te geven en te wijzen op hulplijnen (zie Module 3 - Gendergerelateerd geweld). • Houd er ook rekening mee dat het voor veel mensen, vooral jongeren, niet duidelijk zal zijn wat ongezond is. • Vergeet niet te benadrukken dat perfecte relaties niet bestaan! Slecht gedrag kan gebeuren, het belangrijkste is om eraan te werken.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden

<p>Theorie</p>	<p>Deze activiteit kan heel nuttig zijn om het verschil te laten zien tussen ongezond gedrag en ongezonde relaties, en tussen slechte eigenschappen en verkeerde patronen. Tegelijkertijd kan het heel nuttig zijn om de diversiteit van relaties te laten zien: de bijgevoegde verhalen gaan over familieleden, vrienden, afspraakjes enz.</p> <p>Lees aandachtig Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids</p> <p>Aanvullende bronnen: Worksheets om over relaties te praten</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe voelde je je tijdens de sessie? ● Waarop baseerde je je beslissing om de situatie op te hangen? ● Komen deze situaties je bekend voor? Of misschien bekend uit je directe omgeving? ● Hoe zou je beoordeling veranderen als jij het personage in de situatie was?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Handout

Voorbeelden van situaties:

<p>Adel en John zijn al een paar jaar samen. Ze houden allebei van reizen en ze zijn er erg blij mee. Elke keer als John in de auto rijdt, wordt Adel erg gespannen omdat Jonas vaak de maximumsnelheid overschrijdt. Adel heeft John gevraagd om langzamer te rijden, maar elke keer als Adel erover begint, wordt hij verdrietig. Zelfs als Adel zegt dat het het beste is, antwoordt John altijd dat het voor hen is om het doel sneller te bereiken. Adel wil John niet van streek maken, want hij is een erg aardige en behulpzame partner en vaak de "rots" in hun relatie..</p>	<p>Riley en Seth, een nieuw stel in de beginfase van hun relatie. Seth is echt dol op Riley, maar hij voelt zich ongemakkelijk bij hoe vaak ze zijn hand pakt en zijn hoofd streelt. Seth besluit zijn gevoelens te uiten en benadert Riley met de bedoeling een open en eerlijk gesprek te hebben over persoonlijke grenzen. Maar hij begint zich overweldigd te voelen, verliest zijn zelfbeheersing en snauwt Riley af als ze voor het eerst in hun relatie zegt dat Seth niet genoeg van haar houdt.</p>
<p>Emma en Jordan zijn al jaren samen. Ze hebben altijd diepgaande gesprekken over relaties, hun gevoelens en emoties, luisteren altijd naar elkaar en tonen begrip en medeleven. Maar na een van de gesprekken over de zorg dat de relatie uit elkaar groeit, begint Jordan Emma te vermijden, waardoor ze zich in de steek gelaten voelt en in de war raakt over wat er aan de hand is. Jordan praat over al het andere, behalve over dit gesprek.</p>	<p>Alex en Dany zijn al sinds hun kindertijd beste vriendinnen - ze brachten altijd alle vakanties samen door omdat hun ouders vrienden waren. Alex ontwikkelt romantische gevoelens en durft die te delen met Dany. Hij reageert vriendelijk, maar reageert niet op hem. Ze zetten hun vriendschap voort, maar Alex merkt dat Dany steeds afstandelijker wordt en minder communiceert, waardoor de situatie ongemakkelijk en gespannen wordt. Ze blijven beste vrienden en brengen samen tijd door, maar negeren het onderwerp.</p>

<p>Avia en Hana gaan al met elkaar om sinds groep 9. Op een dag vertelt Avia haar vriendinnen dat Hana elke donderdag afspreekt met haar beste vriendin. De vrienden verbergen hun bezorgdheid niet dat Hana Avia zou kunnen bedriegen. Avia geeft toe dat ze soms jaloers is, vooral als Hana foto's stuurt van de ontmoeting, maar ze verzekert haar dat dit gewoon is omdat ze om Avia geeft en dit doet uit liefde voor haar. Ze denkt dat als iemand jaloers is, dat betekent dat hij om zijn geliefde geeft.</p>	<p>Taylor en Sam hebben al een paar maanden verkering. Sam heeft het gevoel dat de relatie niet werkt en besluit het uit te maken. Ze hebben een eerlijk gesprek met Taylor en leggen hun gevoelens uit. Ze begrijpen elkaar en vinden dat het gesprek heel oprecht was. Na de breuk begint Sam echter meteen met iemand anders uit te gaan, wat Taylor diep kwetst, omdat ze dacht dat de relatie minnelijk was.</p>
<p>Chris en Pat beginnen te daten en alles lijkt geweldig. Op een gegeven moment reageert Chris niet meer op de berichten en telefoontjes van Pat zonder enige uitleg. Weken later verschijnt Chris weer, verontschuldigt zich en wil de relatie hervatten. Hij legt uit dat hij een heel persoonlijk moment had en niet kon reageren op de berichten of telefoontjes, maar dat hij zeker met Pat wil uitgaan.</p>	<p>amie en Morgan zijn goede klasgenoten en vrienden. Jamie biecht romantische gevoelens op aan Morgan, die zachtjes uitlegt dat ze Jamie alleen als een vriendin zien. Ze onderhouden hun vriendschap, maar Jamie voelt zich vaak over het hoofd gezien in groepssituaties, omdat Morgan één-op-één interacties lijkt te vermijden, waardoor er een gevoel van afwijzing ontstaat na de eerste bekentenis.</p>
<p>Jasmine en Gabriel zijn goede vrienden. Jasmine kwam er onlangs achter dat Gabriel een van haar geheimen aan andere klasgenoten had verteld. Jasmine had Gabriel vertrouwd en geloofde dat hij haar geheim zou bewaren. Ze is diep teleurgesteld dat Gabriel haar vertrouwen heeft beschaamd en haar geheim met anderen heeft gedeeld. Nu maakt Jasmine zich zorgen dat haar klasgenoten over haar zullen roddelen, leugens zullen verspreiden en dat de hele school achter haar geheim zal komen.</p>	<p>Lee en Dana hebben een langeafstandsrelatie. Dana vindt de afstand te groot en maakt het uit via een videogesprek, waarbij ze zo attent mogelijk probeert te zijn. Na de breuk verbreekt Dana alle contact, beantwoordt de telefoon of berichten niet en neemt geen contact op met Lee. Na een paar dagen krijgt Lee een bericht dat Dana hem mist en wil afspreken voor een gesprek.</p>

<p>Sarah en Lisa, exen die op goede voet zijn geëindigd, komen onverwacht weer bij elkaar op een evenement van een gemeenschappelijke vriend. Ze genieten van het bijpraten en voelen een hernieuwde vonk. Sarah stelt voor om hun relatie opnieuw te proberen. Lisa, aarzelend maar geïntrigeerd, stemt in met een paar afspraakjes. Ze houdt deze hernieuwde relatie echter geheim voor haar vrienden.</p>	<p>Emily en Tom, middelbare schoolliefdes, staan bekend om hun sterke band en gedeelde interesses. Ze steunen elkaar tijdens examens en schoolprojecten en creëren zo een gezonde omgeving van wederzijds respect en aanmoediging. Als ze zich beginnen aan te melden voor universiteiten, begint Tom druk uit te oefenen op Emily om de universiteit te kiezen die dichterbij zijn keuze ligt, omdat dit zou helpen om hun relatie nog sterker te maken. Emily wil deze relatie behouden omdat het de gezondste relatie is die ze heeft, maar haar droomuniversiteit is niet de universiteit waar Tom het over heeft.</p>
<p>Sophie en Tara, 17-jarige beste vriendinnen en atleetsters van de middelbare school, delen een hechte band. Ze steunen elkaar bij het trainen en vieren elkaars prestaties, wat de gezonde kant van hun vriendschap weerspiegelt. Sophie heeft gevoelens van afgunst door Tara's constante overwinningen, waardoor ze af en toe passief-agressieve opmerkingen maakt. Tara is zich bewust van Sophie's wrok en vermijdt om hierover te praten uit angst voor conflicten.</p>	<p>Aisha en Zain, broers en zussen van 17 en 15 jaar, hebben een hechte band en brengen wekelijks tijd met elkaar door tijdens wandelingen of videospelletjes. Aisha geeft Zain advies over school en sociale kwesties en vindt het belangrijk om van zijn ervaringen te leren. Ze respecteren elkaars privacy en kloppen meestal aan voordat ze elkaars kamer binnengaan. Aisha geeft soms ongevraagd advies en komt af en toe zonder toestemming de kamer van Zain binnen. Als ze over deze kwesties communiceren, luistert Aisha, maar voor het einde van het gesprek heeft ze de neiging om zich te verontschuldigen en naar een ander onderwerp te gaan.</p>

Nadia, een moeder van twee kinderen, heeft een genuanceerde relatie met haar tienerzoon Amir. Ze dwingt strikte regels af over zijn opvoeding en sociale leven en laat daarmee zien dat ze zich grote zorgen maakt over zijn toekomst. Desondanks zijn er momenten waarop Nadia luistert en haar regels aanpast, wat haar bereidheid weerspiegelt om Amirs groeiende autonomie te erkennen.

Activiteit 4 - Graden van intimiteit

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out, één zin per stuk papier • Lege stukken papier • Stiften / markeerstiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Subjectieve definities van intimiteit ontwikkelen. • Mogelijke overlappingen onderzoeken om een consensusdefinitie te vinden.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak groepjes van 3 deelnemers. Geef ze ongeveer 10 "intimiteitsschaalkaarten" (Handout) en een paar lege kaarten. 2. Nodig hen uit om de lege kaarten te gebruiken om 1-2 zinnen op te schrijven die hun manieren of momenten of situaties van intimiteit weergeven. 3. Vertel hen dat ze alle kaarten moeten lezen (in stilte voor zichzelf) en individueel moeten nadenken over wat zij als "meest intiem" en "minst intiem" zouden beschouwen. Zorg ervoor dat de deelnemers begrijpen dat er geen goede of foute antwoorden zijn. De oefening is subjectief; een antwoord is "goed" in de mate waarin ze het voor zichzelf authentiek vinden. 4. Nodig hen uit om te delen in de kleine groep en te kijken of ze de kaarten kunnen rangschikken volgens de mate van intimiteit: beginnend bij het minst intieme tot het meest intieme. 5. Vraag de kleine groepjes nu om hun eigen definitie voor intimiteit te maken.

	<p>6. Vraag elke groep een woordvoerder te kiezen om de twee meest en de twee minst intieme kaarten op de schaal van hun groep te delen en hun keuze uit te leggen.</p> <p>7. Deel in een tweede plenaire ronde de definitie die de kleine groepen hebben voorgesteld. Ga na of er één definitie is die iedereen kan aanvaarden als werkdefinitie.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik de activiteit om de diversiteit van onze ervaringen van intimiteit te erkennen: sommige situaties zijn intiem voor sommige mensen, maar helemaal niet voor anderen. • Onderzoek de gevolgen van deze observatie voor intieme ontmoetingen: wat gebeurt er als twee mensen met verschillende verwachtingen en voorstellingen van intimiteit proberen intiem te worden? • Denk na over sociale identiteit: in hoeverre bepalen onze identiteiten hoe we intimiteit ervaren? Nodig de deelnemers uit om een aantal mogelijke voorbeelden te bedenken, gebaseerd op hun eigen ervaring.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p> <p>Aanvullende bronnen over intimiteit:</p> <p>https://www.verywellmind.com/what-is-intimacy-in-a-relationship-5199766</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf</p> <p>http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na deze activiteit? • Welke inzichten van jezelf of anderen heb je gezien? • Wat was het "wow"-moment voor jou? • Wat denk je - waarom zijn er verschillen tussen mensen in het begrijpen van intimiteit?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project, beschikbaar op: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Handout

Naar een restaurant gaan	Praten over je ouders/familie
De arm van je partner aanraken	Een conflict met je partner
Je partner kussen	Het delen van je dromen, behoeften en verlangens
Elke dag berichten naar elkaar sturen	Praten over seksuele fantasieën
Praten tijdens seks	Praten over soa
Je gevoelens delen	Praten over anticonceptie
Je partner knuffelen	In je ondergoed verschijnen
Handen vasthouden met je partner in het openbaar	Elkaar erotische berichten sturen
Zeggen wat je leuk en niet leuk vindt (seksueel)	Elkaar kussen en strelen
Je partner voorstellen aan je ouders en/of vrienden	Je partner in de nek kussen

Activiteit 5 - Opinielijn (relatieveversie)

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out (voorbereide verklaringen) • Touw
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Je mening geven over een relatieonderwerp, oefenen in luisteren en accepteren van meningen die anders zijn dan de jouwe. • Deelnemers in staat stellen het scala aan overtuigingen, waarden en meningen van hun collega's te zien, waardoor een dieper begrip van verschillende perspectieven ontstaat. • Als begeleider inzicht krijgen in de collectieve overtuigingen en waarden van de groep.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Span het touw over het midden van het klaslokaal of de aula. 2. Verdeel de groep in tweeën en vraag ze aan beide kanten van het touw te gaan staan. 3. Lees de stellingen voor en vraag de deelnemers een stap naar voren te doen als ze het ermee eens zijn. Als ze het er niet mee eens zijn of onzeker zijn over hun mening, blijven ze op hun plaats staan. 4. Vraag na elke stelling om commentaar. Gebruik open vragen, zoals: "Waarom denk je er zo over?", "Heb je wel eens zulke voorbeelden meegemaakt in je leven?",

	<p>"Hoe denk je dat we leren om op een bepaalde manier te reageren op bepaalde voorbeelden?".</p> <p>5. Begin de taak met eenvoudigere uitspraken zodat de deelnemers vertrouwen krijgen en ga dan verder met gevoeliger uitspraken.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voordat je een activiteit plant, moet je weten wie er deelneemt. • Activiteiten moeten flexibel ontworpen worden. Dit betekent dat je bereid moet zijn om de activiteit aan te passen of te veranderen op basis van de behoeften van de deelnemers. • Maak de deelnemers duidelijk dat het klaslokaal/auditorium een veilige ruimte is. Iedereen heeft recht op zijn mening en niemand mag zich veroordeeld of onder druk gezet voelen. • Als je merkt dat de meerderheid van de groep altijd naar voren stapt (of juist niet), overweeg dan om je uitspraken te herzien om meer gevarieerde reacties uit te lokken. • Verschillende deelnemers willen misschien commentaar geven, maar het is belangrijk om deelnemers nooit te dwingen om te delen als ze dat niet willen. • Overweeg om zelf uitspraken en gedragingen te bedenken die daadwerkelijk in de klas voorkomen. • Als je de activiteit plant, probeer dan in de huid van de tieners te kruipen en bedenk hoe het antwoord op een zin anders zou zijn dan die van jou. • Als je het gevoel hebt dat deze activiteit je groep, d.w.z. mensen in peetsituaties kan brengen, kun je de groep vragen de ogen te sluiten en de hand op te steken in plaats van naar voren te stappen, zodat niemand de keuzes van de anderen opmerkt.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Jamboard of andere digitale borden: deelnemers maken een post-it met hun naam op het bord en ze verplaatsen het naar rechts of links, of ze het ermee eens of oneens zijn.
<p>Theorie</p>	<p>Deze activiteit is erg nuttig voor het verkennen van relaties en hun dynamiek, inclusief de vriendschapsdynamiek, die misschien wel de meeste weerklank vindt bij jongeren.</p>

	<p>Tegelijkertijd maakt het het mogelijk om het verschil te benadrukken tussen grenzen overschrijden en mensen toelaten in onze wereld!</p> <p>Lees aandachtig Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe voelde je je tijdens de sessie? <p>Zijn je uitspraken opgevallen waarbij de meerderheid van de groep naar voren stapte of juist achterbleef?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe voelde het om naar voren te stappen of terug te blijven, vooral als ze in de minderheid waren? ● Waren er uitspraken die de deelnemers verrasten in termen van hoe de groep reageerde? <p>Welke kwaliteiten, kennis en vaardigheden zou de beste vriend of vriendin moeten bezitten?</p> <p>Wat zijn jouw verwachtingen van je vrienden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kunnen mensen, ongeacht hun geslacht en seksuele geaardheid, beste vrienden worden zonder romantische gevoelens? ● Heb je echte vijanden gehad? Als dat zo is, vertel ons dan waarom jullie vijanden werden en hoe jullie wederzijdse vijandigheid zich manifesteerde. ● Wat denk je - ben je een goede vriend? Aan welke dingen kun je zien dat je dat bent?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is geïnspireerd op de richtlijnen van DareToCare: https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/.</p>

Handout

Verklaringen
Ik heb veel vrienden.
Ik heb veel tijd nodig om een sterke, op vertrouwen gebaseerde vriendschap met iemand op te bouwen.
Je kunt boos worden op een vriend zonder wederzijdse vijanden te worden.
Mijn ouders zijn mijn vrienden.
Mijn broers/zussen zijn mijn vrienden.
De vrienden van mijn vrienden zijn ook mijn vrienden, zelfs als ik niet graag tijd met hen doorbreng.
Een echte vriend doet wat ik zeg.
Ik kan absoluut alles aan een echte vriend vertellen.
Een volwassene kan een goede vriend zijn voor een jongere.
Het maakt me niet uit tot welke groep (seksueel, religieus, etnisch) mijn vriend behoort; ik hecht er het meeste waarde aan dat we elkaar kunnen vertrouwen.
Mijn vrienden praten nooit achter mijn rug om.
Ik praat nooit achter de rug van mijn vrienden om.
Een vriend zal me altijd de waarheid vertellen, zelfs als dat me zou kunnen kwetsen of beledigen.
Een vriend heeft me verraden.
De beste plek om vrienden te vinden is op het internet.
Een vriend zal altijd aan mijn kant staan, wat ik ook doe.

Activiteit 6 - Intieme sterrenstelsels

Tijd	60 minuten (4x15min)
# Van deelnemers	5 tot max. 15 deelnemers (met een kleinere groep kun je een intiemere sfeer creëren)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • A4 of A3 wit papier • Transparant overtrekpapier • Markeerstiften • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Ons bewust worden van de impact en de rol van tijd, ruimte, regelmaat en dynamiek in onze intieme relaties en hoe we daarin communiceren. • Ons bewust worden van wat een relatie intiem maakt en wat de persoonlijke factoren zijn die een relatie bijzonder en speciaal maken. • Ons bewust worden van de soorten relaties die we hebben en van de mensen die belangrijk voor ons zijn, maar ook van de relaties die we missen en die we zouden willen ontwikkelen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deel vellen en markeerstiften uit aan de deelnemers. 2. Leg uit dat ze het sterrenstelsel van hun intieme relaties gaan presenteren. Elke planeet in dit sterrenstelsel staat voor een persoon of groep (bijvoorbeeld "collega's", "vrienden van de middelbare school", "familie", etc.). 3. Vraag de deelnemers om in het midden van het vel papier een cirkel te tekenen die hun planeet voorstelt en schrijf "mijn planeet" of "ik" in het midden.

	<p>4. Schrijf in het midden van elke planeet de voornaam van de persoon of een sleutelwoord om de persoon of groep aan te duiden waaraan ze denken. De planeten worden geplaatst volgens de volgende instructies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>De afstand tussen elke planeet en de jouwe hangt af van hoe vaak jullie elkaar ontmoeten.</i> • <i>De grootte van elke planeet hangt af van het belang van de relatie (hoe belangrijk het voor JOU is). Als deze relatie op een of andere manier asymmetrisch is, voel je dan vrij om dit aan te geven met een symbool, kleur of een pijl.</i> • <i>Schrijf naast elke planeet de behoeften die vervuld worden (of verwachtingen, of motivaties) door die relatie en op welke manier (luisteren, politieke ideeën delen, dansen...).</i> • <i>Voel je vrij om kleuren te gebruiken, iets te tekenen dat typerend is voor die relatie, te laten zien welke taal jullie gebruiken, enz..</i> <p>5. Sluit de sessie af met een rondetafelgesprek of met een discussie in kleine groepen.</p> <p>6. Voor andere variaties van dezelfde activiteit, zie Handout.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nadat deelnemers zijn begonnen met het tekenen van hun sterrenstelsels, ga je de ruimte rond en controleer je of alle deelnemers de instructies hebben begrepen. • Neem aan het eind van elk sterrenstelsel de tijd om te debriefen en feedback te krijgen van de deelnemers.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen toestaat waarbij het delen van schermen mogelijk is (voor het delen van persoonlijke tekeningen) <ul style="list-style-type: none"> • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theory</p>	<p>Lees aandachtig Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids</p> <p>Extra bronnen:: Esther Perel: Paring in gevangenschap: Reconciling the Erotic and the Domestic; Gepubliceerd op 5 september 2006 door Harper https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe omschrijf je de kwaliteit van intimiteit in je relaties? Hoe definieer je dat voor jezelf?

	<ul style="list-style-type: none"> • Welke grenzen stel je? • Wat zijn je persoonlijke motieven in relaties? (gegeven/gekozen of gebaseerd op genegenheid/gemeenschappelijk belang, etc.) • Wat is de manier van communiceren (verbaal of niet verbaal) die je verkiest? • Wat vind je van ruimte, afstand, nabijheid, -verwachtingen / sociale normen? • Beïnvloedt multiculturalisme de relaties op een of andere manier? • Hoe voel je je na de activiteit? • Welke verschillen merk je op in kringen? • Wat denk je dat invloed heeft op de verandering van cirkels? • Wat voor soort melkwegstelsels denk je te hebben na 5 jaar? 10 jaar? Wat voor sterrenstelsels zou je willen hebben?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)</p>

Handout

VARIATIE 1

"Melkweg van identiteit"

1. Kies **drie categorieën**, zoals: sociale klasse, geslacht, huidskleur of leeftijd, opleiding, gezinssituatie, seksuele geaardheid of identiteit.
2. Deel drie vellen transparant overtrekpapier uit per deelnemer: één vel per categorie. Bepaal kleuren voor elke categorie, bijv. Laag 1: geslacht / paars: mannen / oranje: vrouwen / roze: ander geslacht.
3. Voor de eerste laag: zodra je de eerste categorie en de kleuren hebt bepaald, vraag je de deelnemers om de laag op het vel van hun sociale stelsel te leggen. Volgens ons voorbeeld voor gender worden alle relaties met mannen paars gekleurd, die met vrouwen oranje en die met anderen roze. Als je planeet geen persoon voorstelt, maar een groep, maak dan cirkeldiagrammen (als 20% vrouw is, kleur je 20% van de cirkel paars). Doe vervolgens hetzelfde voor de tweede en derde laag. Je kunt de sterrenstelsels met de lagen op verschillende manieren evalueren. Deelnemers kunnen vrijuit delen wat ze zien/leren over hun relaties op basis van deze identiteitsverkenning.

VARIATIE 2

Vraag de deelnemers om **de relaties te identificeren** op basis van verschillende kenmerken zoals:

- waar ze zich het meest veilig voelen
- waar ze zich het meest **energiek** voelen
- waar ze zich het meest **creatief** voelen
- Waar ze zich het meest thuis voelen
- waar ze zich het meest in staat voelen zichzelf te zijn

VARIATIE 3

"Sterrenstelsel van mijn flirtpartijen"

1. Deel vellen en stiften uit aan de deelnemers.
2. Leg uit dat we het sterrenstelsel van plaatsen waar we flirten gaan presenteren. Elke planeet in dit sterrenstelsel stelt een plaats voor. Bijvoorbeeld: bars, de straat, feestjes met vrienden, universiteit/scholen, conferenties, werkplekken, dating applicaties, Instagram, etc.

3. Vraag de deelnemers om in het midden van het blad een cirkel te tekenen die hun planeet voorstelt. Vervolgens tekenen de deelnemers de andere planeten, waarbij ze steeds het type plaats in het midden van de planeet schrijven.

4. Plaats de planeten volgens de volgende instructies:

. De afstand tussen elke planeet en hun eigen planeet hangt af van hoe vaak er geflirt wordt op deze plaats.

a. Moedig de deelnemers aan om met kleuren aan te geven hoe ze denken over dat specifieke type flirten (of ze het leuk vinden of niet).

2. Sluit af met een rondetafelgesprek. Je kunt hen aanmoedigen om zich te concentreren op onderwerpen die te maken hebben met hun flirtgedrag, zoals:

. tijd, ruimte, regelmaat en dynamiek van die situaties.

a. Welke taal ze spreken (moedertaal of vreemde talen, dialecten, straattaal, enz. - hoe maakt dat verschil).

b. Flirten ze via sociale media (hoe werkt de schriftelijke communicatie of videochat of telefoon - onderzoek verschillen en overeenkomsten).

2. Ze kunnen hun persoonlijke kenmerken bij het flirten delen (met wie, waar, hoe, doel van hun flirt, hun definities van flirten, welke technieken ze herkennen). Je kunt onderzoeken hoe **genderrollen, sociale normen en machtsdynamiek** van invloed zijn op verschillende soorten flirten.

VARIATIE 4

“De sociale melkweg van mijn seksualiteit”

1. Deel vellen en markeerstiften uit aan de deelnemers.

2. Leg uit dat ze het sterrenstelsel van hun seksualiteit gaan presenteren. Elke planeet staat voor een partner, een relatie, een activiteit, een plek, etc. (hun minnaar of seksuele partners, maar ook de mensen met wie ze over seks praten, zoals vrienden, dokters, activiteiten die te maken hebben met hun fysieke/seksuele welzijn, etc.) - iets waardoor ze zich "verbonden" voelen met hun seksualiteit. Seksualiteit is in brede zin bedoeld, om deelnemers aan te moedigen overall over na te denken en hen duidelijk te maken dat het doel van deze oefening is om seksualiteit voor henzelf in kaart te brengen, niet voor anderen.

3. Als iemand geen partner heeft, is dat ook prima. Je kunt deelnemers inspireren om de definitie van seksualiteit voor zichzelf te onderzoeken.

4. Vraag de deelnemers om in het midden van het vel papier een cirkel te tekenen die hun eigen planeet voorstelt.

5. De deelnemers moeten vervolgens de andere planeten tekenen, waarbij ze steeds een sleutelwoord in het midden van de planeet schrijven. Een voorbeeld: Het sleutelwoord kan een planeet zelf zijn of een gevoel dat ik ermee verbind. Als de planeet de liefde van mijn leven is, John, kan de naam van de planeet "liefde van mijn leven" of "John" zijn. Als

de planeet mijn gynaecoloog is, kan het sleutelwoord zijn: "dokter" of "angst" of "gezondheid", elk van hen.

6. De planeten moeten worden geplaatst volgens de volgende instructies:
 - . De afstand tussen elke planeet en de eigen planeet van de deelnemer hangt af van hoe vaak ze deze relatie/activiteit hebben.
 - a. De grootte van elke planeet hangt af van hoeveel ze van die planeet genieten.
2. Nodig de deelnemers uit om zich de planeten voor te stellen waar ze van dromen of die ze missen, en die hen in staat zouden stellen om hun seksualiteit nog vollediger te ervaren. Nodig hen uit om deze droomplaneten ook te tekenen.
3. Eindig met een **rondetafelgesprek**.

Activiteit 7 - Wie ben ik in mijn relaties?

Tijd	120 minuten - afhankelijk van het aantal deelnemers
# Van deelnemers	8 tot 20 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • A4-papier, gekleurde stiften • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Ons bewust worden van de complexiteit van onze relaties, van de veelheid aan rollen en identiteitsposities die we innemen ten opzichte van de ander. • Ons bewust worden van de machtsdynamiek binnen relaties, zowel in termen van sociaal toegewezen status aan verschillende rollen (macht over de ander), posities en subjectief gevoel van empowerment (macht met of in de ander en in de relatie).
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<p>STAP 1 - Versie A</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vertel de deelnemers dat het doel van de volgende activiteit is om te onderzoeken hoe we zijn en wie we zijn in onze intieme relaties, uitgaande van een specifieke relationele identiteit: wie we zijn als vriend, vriendin, goede vriend, etc. 2. Nodig hen, indien mogelijk, uit om te werken aan een huidige intieme relatie die ze op een diepere manier willen onderzoeken. Als de deelnemer geen huidige intieme relatie heeft, kan het ook een relatie met een familielid zijn. 3. Noteer in de eerste ronde de vele verschillende (identiteits)posities die we innemen binnen deze relatie.

Bijvoorbeeld: supporter / muze / iemand om mee te spelen / iemand om mee te knuffelen / verzorger, etc. (Handout 1).

4. Vraag deelnemers om deze posities te inventariseren zonder ze te beoordelen of te evalueren. Deelnemers kunnen naar keuze tekenen of schrijven om elke positie te markeren.

5. Als de repertoires individueel zijn gemaakt, vraag de deelnemers dan om ze in tweetallen te delen en elkaar een korte rondleiding te geven door hun inventarisatie.

STAP 1 - Versie B

1. De vorige reeks begint met een introspectief werk (individueel de identiteitsposities identificeren, ze opschrijven of tekenen) en vervolgens introduceren we in een tweede stap interactieve componenten. Deze volgorde is gebaseerd op de aanname dat individuele zelfreflectie deze verkenning gemakkelijker maakt dan onmiddellijke samenwerking, omdat samenwerking de introspectie zou vertekenen. Deze aanname is echter niet altijd waar in alle groepen, en voor sommige deelnemers kan toegang tot de identiteitsposities via interactief beeldtheater geschikter zijn. Daarom bieden we deze alternatieve rode draad aan, beginnend met de theateractiviteit.

2. Vertel dat beiden hetzelfde werk zullen doen, dat de begeleider zal zeggen wanneer ze van rol moeten wisselen en dat ze nu moeten beslissen wie begint. Geef de volgende instructies voordat je begint:

- Denk aan een specifieke intieme relatie waar je je in deze activiteit op gaat richten. In elke relatie zijn we op veel manieren aanwezig, vervullen we veel rollen, hebben we veel terugkerende patronen en gedrag. In deze activiteit willen we graag dat je samen de vele rollen onderzoekt die je speelt binnen deze relatie, de vele posities die je inneemt ten opzichte van de ander. Om deze verkenning te doen, laat je je lichaam de terugkerende herhaalde gebaren en posities herinneren die je in deze relatie hebt. Laat je lichaam een van deze beelden kiezen en vasthouden.
- Kies een voorwerp dat je gaat gebruiken als maat voor de afstand: plaats jezelf dichterbij of verder van het voorwerp, afhankelijk van hoe ver je van de persoon voelt als je deze positie inneemt. Als je de juiste afstand hebt gevonden, neem je het beeld weer op. Geef het een naam. Schrijf het op een papier als een eerste identiteitshouding. Laat je lichaam zich nu een andere houding herinneren die je hebt binnen deze relatie en

	<p>doorloop dezelfde volgorde. Herhaal de activiteit zo vaak als er nieuwe identiteitsposities ontstaan.</p> <p>3. Als het tweetal klaar is met het verkennen van het repertoire van de ene persoon, vertel ze dan dat ze hetzelfde kunnen doen voor de andere persoon. Wanneer beiden klaar zijn, nodig hen dan uit om hun repertoires te verzamelen, te controleren of er iets werd weggelaten of moet worden toegevoegd, enz.</p> <p>4. De laatste stap is het delen tussen de partners: vertel dat elke persoon 2 minuten heeft om te delen hoe ze zich voelen met betrekking tot hun repertoire, en vraag of ze nieuwe dingen hebben ontdekt.</p> <p>STAP 2 (GELIJK aan A en B)</p> <p>1. De tweede stap is om de deelnemers uit te nodigen na te denken over de machtsdynamiek: vertel de deelnemers dat ze voor elke positie die ze in STAP 1 hebben geïdentificeerd, moeten proberen te identificeren in welke mate een positie geassocieerd wordt met sociale status, en ook in welke mate de deelnemers zelf zich subjectief gesterkt voelen in die positie. Vertel hen dat deze twee niet noodzakelijkerwijs hetzelfde zijn. Een vrouw kan bijvoorbeeld de positie van 'verzorger' hebben die - afhankelijk van de sociale context - niet veel sociale erkenning heeft, maar wel belangrijk voor haar kan zijn.</p> <p>2. Bij een klein aantal deelnemers kun je de zaal rondgaan en iedereen uitnodigen om te delen. Bij een groot aantal deelnemers kun je voorstellen om in tweetallen te gaan delen.</p> <p>3. Als alternatief voor mondeling delen kun je acteren gebruiken. Je vraagt een vrijwilliger die haar compositie wil delen. Samen doorloop je elke positie (bijvoorbeeld: verzorgster, muze, vertrouweling, etc.) en voor elke positie vraag je haar haar lichaam te gebruiken om een beeld te laten zien dat die positie vertegenwoordigt. Je vraagt de andere deelnemers of iemand die positie herkent en zo ja, dan kunnen ze de plaats van de deelnemer innemen en op de scène blijven. Daarna gaan ze verder met één "beeld" voor elk element van de inventarisatie. Zodra alle beelden op het podium staan, vertel je de deelnemer dat hij mag beslissen of hij ze in die positie wil hebben of dat hij ze wil veranderen. In de volgende stap nodig je de vrijwilliger uit om de beelden te rangschikken volgens subjectieve empowerment: meer empowered posities komen dichterbij de toeschouwers en minder empowered posities gaan naar de achterkant van het podium.</p> <p>4. Vraag hen vervolgens wat ze zouden veranderen als we, in plaats van subjectieve macht, de opstelling zouden maken op basis van sociale status - dat wil zeggen, een extern perspectief.</p>
--	---

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De taak is enigszins abstract, dus het kan de deelnemers helpen als je, voordat ze het individuele werk doen, je eigen inventaris in detail laat zien. Het zien van concrete voorbeelden van "posities" maakt het concept toegankelijk.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees aandachtig Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids</p> <p>Extra hulpmiddelen:</p> <p>De theatergeleide verkenning volgt de stappen van een identiteitsverkenningactiviteit ontwikkeld door La Xixa Teatre.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na deze activiteit? • Hoe was het om na te denken over je persoonlijke relaties? • Waren er standpunten die je moeilijk vond om toe te geven of te erkennen? Waarom denk je dat dat is? • Zijn er bepaalde identiteitsposities die je meer zou willen omarmen of veranderen binnen je relaties? Waarom?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project, beschikbaar op: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Handout

STEUNER	MUSE
PLAYMATE	COMFORTER
CARER	BEVESTIGD
ADVISEUR	PARTNER IN MISDAAD
LUISTER	PROTECTOR
UITDAGING	CO-ADVENTURER
MENTOR	LEERLING
ANCHOR	COMPANIE
MEDIATOR	NURTURER
PROVIDER	AFHANKELIJK
TEAMMATE	KRITIEK

Activiteit 8 - De ridder op het witte paard

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	10 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De grenzen van een veilige en gelijkwaardige relatie bespreken; De vroege waarschuwingssignalen van een gewelddadige relatie leren herkennen; De rol van onderwijs en/of jeugdwerk in het voorkomen van geweld in intieme relaties bespreken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Leg de deelnemers uit dat ze een kort verhaal te horen krijgen over een ridder op het witte paard, en dat er daarna een discussie volgt over de kwesties die aan de orde zijn gesteld en de gevoelens die zijn opgeroepen; De acteurs gaan naar het midden van de ruimte. Jij (de begeleider) bent de ridder. Je knielt voor Susie of zit naast haar en houdt haar hand vast. Het heeft de voorkeur dat je de scènes uit je hoofd speelt in plaats van ze voor te lezen, dus als het mogelijk is, probeer dan de dialoog van tevoren te leren. De verteller staat aan de zijkant en leest zijn deel van het verhaal hardop voor;

	<p>3. Als de 'hofmakerij'-scène en het verhaal klaar zijn, kijk dan naar de gezichten van de deelnemers voor reacties of emoties. Als ze een beetje geschokt of overstuur lijken, vraag dan om een moment van stilte zodat ze kunnen nadenken en hun gevoelens kunnen opmerken.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deze activiteit kan voor sommige deelnemers erg emotioneel zijn: het moet in een veilige omgeving plaatsvinden. Dit is geen activiteit die kan worden uitgevoerd met een groep die pas kort bij elkaar is. Als je groep bij elkaar is gekomen voor een eenmalige residentiële activiteit, raden we je aan om deze activiteit pas te doen nadat de groep een paar dagen heeft samengewerkt. • Deelnemers moeten zowel de begeleider als de andere leden van de groep kunnen vertrouwen. Bedenk dat je niet noodzakelijkerwijs weet 'wie er in de kamer zit'. Iemand kan een gewelddadige relatie hebben meegemaakt of meemaken. Je moet ervoor zorgen dat niemand zich onder druk gezet voelt om dingen te onthullen waarover hij of zij niet wil praten. • Probeer de vragen die je tijdens de debriefing stelt op een niet-persoonlijke manier te formuleren, zodat zelfs als de deelnemers relevante persoonlijke ervaringen hebben, ze niet het gevoel hebben dat ze moeten antwoorden door direct naar deze ervaringen te verwijzen. Wees je ervan bewust dat dergelijke ervaringen pijnlijk kunnen zijn voor deelnemers en dat het als begeleider jouw verantwoordelijkheid is om te gaan met eventuele emotionele gevolgen van het uitvoeren van de activiteit in jouw groep. Als een deelnemer overstuur raakt of begint te huilen, moet je erop voorbereid zijn om daar zowel één op één als in de hele groep mee om te gaan.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Begin de nabespreking door de persoon die Susie speelde te vragen haar gevoelens en indrukken over het rollenspel te delen.</p> <p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je door het verhaal? Waarom?

	<ul style="list-style-type: none"> ● Wat vind je van deze relatie? ● Op welk moment denk je dat Susie zich had moeten realiseren dat dit een gevaarlijke relatie is? ● Wat zijn de signalen die erop wijzen dat deze relatie misbruikt wordt? ● Wat kunnen we uit dit verhaal begrijpen over romantische relaties? ● Waar eindigt een echt gelijkwaardige relatie en begint een misbruik relatie? ● Waar halen we onze ideeën vandaan over hoe relaties zouden moeten zijn? ● Hoe realistisch zijn deze ideeën of verhalen? ● Welke mensenrechten worden geschonden bij huiselijk geweld? <p>Hoe beïnvloeden geromantiseerde opvattingen over relaties jongeren?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wat kun je doen om jongeren bewust te maken van gendergelijkheid? ● Hoe voelde je je door het verhaal en de geacteerde scène en waren er bepaalde momenten die je emotioneel opvielen? ● Welke overtuigingen of stereotypen over relaties werden uitgedaagd of versterkt door het verhaal van de ridder en Susie? ● Hoe zie je de acties en bedoelingen van de ridder tegenover Susie? Leek het oprecht, opvoerend, of iets heel anders? ● Welke lessen of inzichten heb je uit deze oefening kunnen halen over de dynamiek van romantische of intieme relaties?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door de Raad van Europa - Gender Matters Activities.</p>

Handout

Ridder: Wauw Susie! Je bent zo mooi! Ik vind je stijl zo mooi! Je bent zo'n individu en dat vind ik zo mooi aan jou...!

Verteller: Susie is erg blij en voelt zich aangetrokken tot de ridder.

Ridder: Ik heb me nog nooit zo dicht bij iemand gevoeld. Jij bent de enige die ik vertrouw, de enige met wie ik mijn problemen kan delen, de enige die me begrijpt. Het is zo fijn om bij jou te zijn. Ik hou zoveel van je...

Verteller: Susie voelt dat ze heel belangrijk is voor de man. Ze voelt zich veilig.

Ridder: Ik heb het gevoel dat ik mijn wederhelft heb gevonden. We zijn voor elkaar geschapen. We hebben iemand anders nodig, toch?

Verteller: En Susie voelt inderdaad dat de Ridder haar hele wereld is. Elke minuut die ze niet bij elkaar zijn is pijnlijk.

Ridder: Je bent zo mooi, zo knap. Maar vind je niet dat je rok een beetje gewaagd is? Ik maak me zorgen om je: Ik denk dat je iets anders moet dragen. Dan zou ik me beter voelen. Wij horen toch bij elkaar? Jij bent van mij.

Verteller: En omdat Susie van hem houdt en geen ruzie wil maken over zoiets onbelangrijks verandert ze haar kleding om aan zijn wensen te voldoen.

Ridder: Je brengt te veel tijd door met je vrienden. We hebben zo'n geweldige tijd samen: ben ik niet genoeg voor je? Ik denk niet dat je zoveel vertrouwen in hen moet hebben. Ik denk dat ze een slechte invloed op je hebben: Ik hou niet van de manier waarop je over hen praat en van de dingen die jullie samen doen. Ik hou niet van de manier waarop je tegen me praat als je terugkomt van bij hen te zijn geweest.

Verteller: En omdat Susie aardig tegen hem wil zijn, begint ze haar vrienden steeds minder te zien. Al snel zijn ze helemaal achtergebleven.

Ridder: Ik vind je ouders wel aardig, maar waarom moeten we ze elke zondag zien? Ik zou graag meer tijd met jou alleen doorbrengen. Hoe dan ook, ze lijken me niet aardig te vinden. Ze hebben alleen maar kritiek op me. Ik mag niet eens ontspannen op zondag! Ze kunnen niet wachten tot we uit elkaar gaan. Ik wou dat je niet zoveel tijd met hen wilde doorbrengen.

Verteller: Susie maakt zich zorgen over hun relatie. Ze wil het niet bedreigen, dus brengt ze minder tijd door met haar familie. Nu is er vrede... Of toch niet?

Activiteit 9 - Wat is het voor jou?

Tijd	50 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Grote vellen papier of posterborden • Markers, kleurpotloden en krijtjes • Post-it of kleine vellen papier • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De diversiteit van gezinsstructuren herkennen en waarderen. • Veel voorkomende misvattingen begrijpen en stereotypen met betrekking tot verschillende gezinsstructuren aan de orde stellen. • Empathie en respect kweken voor alle soorten gezinnen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om "familie" in hun eigen woorden te definiëren. 2. Maak een lijst van de verschillende soorten familiestructuren die de deelnemers kennen. Schrijf ze op een bord of groot vel. 3. Verdeel de deelnemers in groepjes van 2-4. 4. Wijs elke groep een specifieke gezinsstructuur toe of laat ze er een kiezen uit de lijst. 5. de groepen een portret tekenen van het gezinstype dat hen is toegewezen.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Elke groep presenteert zijn portret en legt uit wat de unieke aspecten ervan zijn. 7. Bespreek eventuele misvattingen of stereotypen met betrekking tot het voorgestelde gezinstype. 8. Deelnemers schrijven individueel een notitie over een familiestructuur die anders is dan hun eigen familie, met de nadruk op waardering en respect. Als ze dat prettig vinden, kunnen sommige deelnemers hun aantekeningen delen. 9. Benadruk het belang van begrip, empathie en respect voor alle gezinsstructuren.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Benadruk het belang van het creëren van een veilige ruimte waar iedereen zich op zijn gemak voelt om zijn mening te delen en te uiten. Stimuleer actief luisteren en ontmoedig onderbrekingen. • Herinner deelnemers eraan dat persoonlijke verhalen en ervaringen die tijdens de activiteit worden gedeeld vertrouwelijk moeten blijven. • Stimuleer deelnemers om geen algemene of stereotype uitspraken te doen over welke gezinsstructuur dan ook. • Deelnemers dienen respectvol en inclusief taalgebruik te hanteren en denigrerende termen of zinnen te vermijden..
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Breakout ruimtes
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Reserveer de laatste paar minuten van de activiteit voor groepsreflectie. Deelnemers kunnen hun ervaringen, gevoelens en suggesties delen.</p> <p>Als leidraad voor de nabespreking kunt u aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat vind je van de diversiteit aan familiestructuren die vandaag aan bod zijn gekomen? • Waren er familiestructuren waar je voor vandaag nog niet bij stil had gestaan of waar je je nog niet bewust van was? • Hoe verhoudt uw persoonlijke gezinsstructuur zich tot de gezinsstructuren die vandaag zijn besproken? • Hoe voelde het om verschillende gezinsstructuren met je medeleerlingen te bespreken? • Waren er momenten tijdens de activiteit waarop je je ongemakkelijk of uitgedaagd voelde? Waarom?

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe ging de groep om met verschillende meningen of perspectieven? • Hoe denk je dat de maatschappij en de media onze perceptie van "normale" of "ideale" gezinnen beïnvloeden? • Waarom is het belangrijk om de diversiteit van gezinsstructuren te erkennen en te respecteren? • Op welke manieren kunnen maatschappelijke normen en vooroordelen invloed hebben op individuen met niet-traditionele gezinsstructuren?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door :Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Handout

TRADITIONEEL/NUCLEAIR GEZIN	KINDERLOOS GEZIN
EENOUDERGEZIN	GROOTOUDERFAMILIE
UITGEBREIDE FAMILIE	GEZIN MET OUDERS VAN HETZELFDE GESLACHT
STAP-FAMILIE	GEZINSHOOFD
FOSTER FAMILIE	VERVREEMDE FAMILIE
POLYAMOREUS GEZIN	GEKOZEN FAMILIE

Activiteit 10 - Conflictoplossing

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers (het kan in groepen worden gespeeld)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Set conflictkaarten (Handout 1) • Bordspel "Conflictoplossing" (Handout 2) • Spelmateriaal voor elke speler • Dobbelstenen (of mobiele app) • Comfortabele zitplaatsen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers meer inzicht geven in conflicten. • Onderhandelings- en probleemoplossingsvaardigheden ontwikkelen. • Empathie en samenwerking tussen deelnemers bevorderen. • Begrijpen hoe onenigheid op een zorgzame manier kan worden opgelost.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers een spelfiguur te kiezen en deze op het startpunt te plaatsen. 2. Vraag de spelers om de beurt de dobbelstenen te gooien en hun speelfiguur het corresponderende aantal velden te verplaatsen. 3. Als een speler op een conflictveld komt, trekt hij een conflictkaart en leest de situatie hardop voor. 4. Accepteer, of niet, het antwoord van de speler en beslis of het conflict is opgelost of dat het antwoord iets miste.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Als de speler op de mogelijkheid komt om anderen te betrekken, dan kunnen de mogelijke conflictoplossingen met andere spelers worden besproken. 6. Andere spelers kunnen hun perspectieven en suggesties aanbieden, waardoor een verscheidenheid aan oplossingen wordt bevorderd. 7. Zodra er een beslissing is genomen over een oplossingsstrategie, gaat het spel verder met de volgende deelnemer. Vraag een lid van de groep om aantekeningen te maken van de gevonden oplossingen, zodat hij ze uiteindelijk kan samenvatten. 8. Het spel eindigt als alle spelers de eindstreep hebben bereikt. Er kan dan een groepsdiscussie plaatsvinden waarin wordt nagedacht over de verschillende scenario's en voorgestelde oplossingen
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Benadruk dat het doel niet is om te "winnen" maar om te discussiëren en te reflecteren. • Stimuleer open communicatie en respect voor alle suggesties. • Denk na over de toepassingen in de praktijk van de besproken strategieën. • Onthoud dat de spelkaarten aanpasbaar zijn aan veel conflicten, evenals het bordspel zelf. • Probeer ook concrete tips te geven om te reageren op ongezonde relaties. • Benadrukken dat oplossingen soms individueel gevonden moeten worden, maar in andere gevallen door anderen erbij te betrekken: zo gaat het leven nu eenmaal.!
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Breakout ruimtes
<p>Theorie</p>	<p>Lees aandachtig Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids</p> <p>Aanvullende bronnen over conflictoplossing:</p> <p>https://www.momjunction.com/articles/important-conflict-resolution-skills-for-teenagers_00106119/</p> <p>https://www.gatewaytosolutions.org/how-to-help-teens-with-conflict-resolution/</p> <p>https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens</p>

<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welk conflictscenario sprak je het meeste aan en waarom? • Waren er oplossingsstrategieën die bijzonder effectief waren of die juist niet goed werkten in het spel? Waarom? • Waren er momenten tijdens het spel waarop je sterke emoties voelde, zoals frustratie, tevredenheid of verrassing? Wat veroorzaakte deze gevoelens? • Kun je je een situatie uit je echte leven herinneren waarin je een van de conflictoplossende strategieën die in het spel aan bod kwamen, had kunnen toepassen? • Welke elementen van het spel hebben volgens jou het meeste bijgedragen aan het leerproces? Is er iets dat je zou willen voorstellen om de ervaring te verbeteren of relevanter te maken?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Handout 1

<p>Je vriend(in) las een bericht dat je stuurde in een groepschat en begreep het verkeerd, omdat hij dacht dat het over hem ging. Ze zijn nu boos op je.</p>	<p>Twee van je vrienden hebben hun verjaardagsfeest op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip gepland. Ze willen allebei dat je.</p>
<p>Je werkt aan een groepsproject en twee leden hebben tegenstrijdige ideeën. Geen van beide wil toegeven.</p>	<p>Je vriend leende je favoriete boek en toen hij het terugbracht, merkte je dat de rug beschadigd was.</p>
<p>Je kamergenoot speelt 's avonds laat harde muziek als je probeert te slapen.</p>	<p>Tijdens een vriendenbijeenkomst strijkt een collega met de eer voor een idee dat oorspronkelijk van jou was.</p>
<p>Een vriend heeft een paar maanden geleden geld van je geleend en heeft het nog niet gehad over terugbetalen.</p>	<p>Jij en je vriend hadden plannen om samen op te trekken, maar ze vergaten het en maakten andere plannen.</p>
<p>Een vriend plaagt je over een gevoelig onderwerp waar anderen bij zijn, waardoor je je schaamt.</p>	<p>Je jongere broer of zus komt zonder toestemming in je kamer en leent je kleren. Wat is de oplossing?</p>
<p>Het gezin plant een vakantie. Mama wil naar de bergen, terwijl papa droomt van het strand. De kinderen willen naar een pretpark. Hoe komen ze tot een beslissing waar iedereen blij mee is?</p>	<p>Lily is een uur na de avondklok thuisgekomen. Haar ouders zijn bezorgd en boos, terwijl Lily vindt dat ze meer vrijheid moet krijgen. Hoe kunnen ze overleggen en een middenweg vinden?</p>

<p>James wil videospelletjes spelen, maar zijn ouders staan erop dat hij studeert voor een examen. James vindt dat hij genoeg gestudeerd heeft voor vandaag. Hoe kunnen ze tot een overeenkomst komen?</p>	<p>De familie kreeg een nieuwe puppy en iedereen belofde te helpen met de verzorging. De laatste tijd lijkt het alsof alleen papa voor de puppy zorgt. Hoe kan het gezin dit probleem aanpakken en oplossen?</p>
<p>Het is bedtijd, maar Sam voelt zich niet slaperig. Hij wil nog 30 minuten lezen, maar zijn ouders zijn streng over de bedtijdroutine. Hoe kunnen ze op Sam's verzoek ingaan en ervoor zorgen dat hij genoeg rust krijgt?</p>	<p>Sophie's cijfers zijn licht gedaald. Haar ouders vinden dat ze huisarrest moet krijgen tot haar cijfers verbeteren, maar Sophie denkt dat een beloningssysteem haar beter kan motiveren. Hoe kunnen ze samen een strategie vinden die werkt?</p>
<p>Emily wil een neuspiercing, maar haar ouders keuren het af omdat ze het niet gepast vinden voor haar leeftijd. Emily vindt het een vorm van zelfexpressie. Hoe kunnen ze hun standpunten bespreken en tot een beslissing komen?</p>	<p>Jessica's ouders maken zich zorgen over het feit dat ze tijd doorbrengt met een nieuwe vriend die een slechte invloed lijkt te hebben. Jessica voelt zich veroordeeld en vindt dat haar ouders op haar oordeel moeten vertrouwen. Hoe kunnen ze hun gevoelens communiceren en een oplossing vinden?</p>

Handout 2

Start →

Finish ←

Conflicts cards

Legend:

- Pick a card
- Others can help

The board consists of a grid of yellow squares. The layout of cards is as follows:

- Row 1: (2,1) +1, (7,1) +2, (8,1) +1
- Row 2: (4,2) +1
- Row 3: (8,3) +1
- Row 4: (8,4) +2
- Row 5: (8,5) +1
- Row 6: (2,6) +4, (7,6) +2
- Row 7: (1,7) +1, (2,7) +3, (3,7) +1, (6,7) +2, (8,7) +1
- Row 8: (2,8) +2, (3,8) +1
- Row 9: (3,9) +1, (8,9) +1
- Row 10: (6,10) +2, (7,10) +2
- Row 11: (9,11) +1

Activiteit 11 - Hoe ziet een gezin eruit?

Tijd	40 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 6 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Wit papier • Markeerstiften • Kleurstiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Identificeren dat families vele vormen kunnen aannemen. • De stereotypen van gezinnen analyseren die online en in de media worden weergegeven. • Nadenken over de gevolgen van een enge kijk op het gezin voor individuen en de gemeenschap.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deel papier en kleurmarkers uit aan de groep. 2. Nodig hen uit om snel te schetsen hoe zij denken dat een familie eruitziet - niet hun eigen familie, maar wat is het eerste beeld dat in hen opkomt als ze denken aan het begrip familie 3. Geef ze 5 minuten om hun schets af te maken en leg aan het hele team uit dat jullie deze activiteit zullen voortzetten door enkele vragen te stellen. 4. Wijs een JA- en een NEE-kant van de ruimte aan en leg uit dat er geen goed of fout antwoord is - het doel is om

	<p>de verschillende ideeën die mensen over familie hebben te ontdekken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Vertel de leerlingen om op te staan en naar verschillende kanten van de ruimte te gaan, op basis van wat hun foto laat zien. 6. Stel de volgende vragen en laat de leerlingen voor elke vraag JA of NEE zeggen: <ul style="list-style-type: none"> • Bevat jouw foto van familie mensen van verschillende geslachten? • Staat er meer dan één kind op de foto? • Staan er meer dan twee kinderen op? • Staan er meer dan twee volwassenen op de foto? • Staan er meer dan drie volwassenen op de foto? • Staat er een grootouder of iemand anders dan een kind of ouder op de foto? • Bevat je foto een locatie, bijvoorbeeld een huis? • Zijn de volwassenen op de foto een stel/getrouwd? • Staan er dieren/huisdieren op de foto? 7. Nu je de vragen hebt doorgenomen, vraag je hen of er iets is dat ze op hun foto van het gezin zouden willen en probeer de zin "Een gezin is..." af te maken. 8. Als iedereen klaar is, neem dan even de tijd voor discussie, reflectie en eventuele vragen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Houd er rekening mee dat de leerlingen niet gevraagd wordt hun eigen familie te tekenen, maar wat er in hen opkomt als ze aan familie denken. Dit kan helpen om de druk weg te nemen van leerlingen die uit gezinnen komen die niet de norm van een kerngezin volgen (bijv. alleenstaande ouders, ouders van hetzelfde geslacht of een andere gezinsvorm). • Maak duidelijk dat alle soorten gezinnen geldig en natuurlijk zijn en moedig leerlingen aan om geen negatief commentaar te geven op de ideeën over gezinnen van andere leerlingen. Het is mogelijk dat sommige leerlingen verrast reageren. Dit is normaal en is niet hetzelfde als het uiten van negatieve opvattingen of het kleineren van anderen. Je kunt deze verbazing in een kader plaatsen door te bespreken hoe sommige soorten familie minder zichtbaar zijn dan andere, waardoor we ons verbaasd voelen over het feit dat ze bestaan.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>De activiteit kan worden aangepast op de online omgeving door:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een oproep op zoom te lanceren

	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers te vragen hun eigen papieren/notitieblokken te pakken en hun schetsen te maken • Nadat iedereen klaar is, de vragen aan de hele groep te stellen; deelnemers kunnen hun antwoord aangeven door hun hand op te steken (virtueel of handmatig als ze hun camera open hebben) om een JA aan te geven • Als alternatief kun je een online quiz met de vragen maken (bijvoorbeeld met Google Forms of Mentimeter) en deelnemers uitnodigen om daar te stemmen. Later kun je de resultaten delen met de hele groep.
Theorie	Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelden ze zich bij het beantwoorden van de vragen en het bewegen door de ruimte? Welke gedachten kwamen naar boven? • Hebben ze nog iets aan hun beeld toegevoegd? Wat was dat? • Wat was hun definitie van familie? • Hoe verliep de activiteit?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)

Activiteit n°12 - Het interview op de radio

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Maximaal 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • A4-papier; • Kleurpotloden, markeerstiften; • Schoolbord, flip-over.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Genderstereotypen onderzoeken; • Beginnen te praten over toestemming; • Nadenken over gedragspatronen in een relatie.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Print het onderstaande verhaal voor de workshop. Je hebt één papier per 3 deelnemers nodig; 2. Deel de volgende tekst uit en lees hem voor in de grote groep. Het verhaal op de radio. "Een 18-jarige jongen en meisje die samen de zondagmiddag hadden doorgebracht werden geïnterviewd op de radio. Heeft hij je gekust? Vond je het goed? Wilde je het? "Toen hij dichterbij kwam - zei het meisje - was ik een beetje onrustig, ik had liever goede vrienden kunnen blijven zoals we eerder waren.

	<p>Maar ik wilde niet overkomen als een loser, en ik zei tegen mezelf: als ik hem niet bevredig, wat zal hij dan wel niet van me denken?"</p> <p>En de jongen: "We waren al bijna twee uur samen. Ik vroeg me af wat ze van me verwachtte en ik wilde er niet onhandig uitzien. Dus kuste ik haar; ze kuste me terug, alsof ze het verwachtte."</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Verdeel de grote groep in kleine groepjes van 5-6 personen, eventueel minstens één gemengd, één met alleen jongens en één met alleen meisjes; 4. Alle groepjes moeten een mening geven over: <ul style="list-style-type: none"> ● Gedrag van het meisje; ● Gedrag van de jongen; ● Een verhaal ontwikkelen dat eindigt in maximaal acht regels. ● Lezen van de werkstukken en samenvatting op het bord / flip-over / online document.
<p>Tips en discussie</p>	<p>Tijdens de discussie kun je je richten op:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Genderstereotypen: Hoe moet een meisje zich gedragen? Hoe moet een jongen zich gedragen? ● De toestemming: Hoe kan het meisje "nee bedankt" zeggen? ● Neem 5-10 minuten de tijd om je gevoelens over de activiteit te delen. Je kunt de volgende vragen stellen: <ul style="list-style-type: none"> o Hoe voelde je je tijdens de activiteit? o Heb je je ooit in zo'n situatie bevonden? ● Dwing deelnemers niet om hun ervaringen te delen als ze dat niet willen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>De activiteit kan worden aangepast op de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een digitaal document met het verhaal; ● E-mail of een cloud-sharing platform zoals Google Drive om het document met de deelnemers te delen voor de workshop. ● Het vooraf toewijzen van breakout ruimtes in je videoconferentie tool. ● Een gezamenlijk online document of een gedeeld digitaal whiteboard zoals Miro of Google Jamboard om elke groep een verhaal te laten ontwikkelen dat eindigt in niet meer dan acht regels.
<p>Theorie</p>	<p>Heb je jezelf ooit in een situatie bevonden waarin je niet wilde zoenen of gestreeld wilde worden, maar niet wist hoe je "nee" moest zeggen? Of heb je jezelf ooit in een situatie bevonden waarin je je bijna verplicht voelde om iets seksueels te doen</p>

	<p>om er niet stom uit te zien of om geen slechte indruk te maken?</p> <p>Deze korte oefening gaat over een vergelijkbare situatie; probeer na te denken over hoe je jongeren goede alternatieven kunt laten vinden.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe betrokken voelde je je tijdens de activiteit? • Hoe comfortabel voelde je je om je mening te geven in de kleine groepsdiscussie? • Had je het gevoel dat de meningen en perspectieven van alle groepsleden werden gehoord en overwogen? • Wat zijn de belangrijkste dingen die je hebt geleerd van deze activiteit? • Hoe denk je dat deze activiteit je begrip of perspectief op gelijkaardige situaties in het echte leven zal beïnvloeden?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)</p>

Activiteit nr. 13 - Wederkerigheid en niet-wederkerigheid

Tijd	10 minuten
# Van deelnemers	6 tot 16 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Een ruimte die groot genoeg is om deelnemers te laten bewegen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Wederkerigheid en afwijzing ervaren via het lichaam
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin deze reeks met snelle lichaamsactiviteiten zodat de deelnemers zich meer op hun gemak voelen. Ze zullen meer verbonden zijn met hun lichaam en zich meer bewust zijn van hun fysieke sensaties voor de rest van de activiteiten; 2. Nodig de deelnemers uit om te lopen en de ruimte te verkennen - waar het leeg is, maar ook waar het druk is. Vraag hen om elke drie stappen van richting te veranderen. Vergeet vervolgens deze instructie terwijl je probeert regelmatig van richting te veranderen; 3. Laat mensen elkaar begroeten met een lichaamsdeel. Geef de volgende instructies: "Wanneer je een nieuwe persoon passeert, stop dan twee seconden en zeg 'hallo' met je hand. Loop dan verder. Nodig ze vervolgens uit om elkaar met andere lichaamsdelen te begroeten: "nu met je voeten", "met je pink", "met je rug", enz. Deelnemers mogen nooit spreken. Stel voor dat ze tekens maken als ze elkaar niet willen aanraken;

4. Als de verschillende lichaamsdelen verkend zijn, vraag dan om even te stoppen en de ogen te sluiten. Vraag de deelnemers om te ademen: adem een aantal keer samen in en uit. Vraag hen zich te concentreren op hun fysieke gewaarwordingen en emoties;
5. Vraag de deelnemers om verder te lopen. Na enkele ogenblikken moeten ze "een high-five doen". Vraag hen om elkaar te observeren en zich aan te passen zodat ze gelijkmatig verdeeld zijn in de ruimte. Daarna hervatten ze het lopen;
6. Vertel ze tijdens het lopen dat ze elkaar moeten observeren. Als één persoon stopt, moet iedereen stoppen. Als één persoon weer begint te lopen, begint de hele groep weer te lopen;
7. Nodig mensen uit om te lopen en de lege plekken in de ruimte in te nemen. Stel vervolgens voor dat ze naar de plek lopen waar het het drukst is. Vraag de deelnemers om nooit te stoppen met lopen;
8. Vertel de deelnemers dat ze twee seconden moeten stoppen als ze iemand tegenkomen en hem of haar in de ogen moeten kijken voordat ze weer verder lopen. Vervolgens herhalen ze deze ervaring een aantal keer met nieuwe deelnemers. Als de activiteit de deelnemers ongemakkelijk maakt, kunnen ze naar het puntje van hun neus of de schouder van hun partner kijken. Herhaal het experiment, waarbij je dit keer 30 seconden stopt. Voor een meer gedurfde aanpak, stel 1 minuut voor;
9. Vraag de deelnemers dan om te pauzeren en hun ogen te sluiten. Vraag hen om te ademen: adem een paar keer tegelijk in en uit. Vervolgens concentreren ze zich op hun lichamelijke sensaties en emoties: hoe voelden ze zich toen hun leeftijdsgenoten naar hen keken?
10. Leg nu aan de deelnemers uit dat je een reeks lichaamsactiviteiten gaat doen om gevoelens van wederkerigheid en afwijzing te onderzoeken. Vraag hen zich te concentreren op hun lichamelijke emoties en gewaarwordingen.

Activiteit 1

1. Nodig de deelnemers uit om door de ruimte te lopen;

2. Vraag iedereen om iemand te kiezen als "persoon A" en iemand als "persoon B", zonder dat ze merken dat ze gekozen zijn;
3. Vraag hen vervolgens om op gelijke afstand van A en B te gaan staan terwijl ze nog steeds lopen.

Activiteit 2

1. Nodig de deelnemers uit om verder te lopen;
2. Stel voor dat ze elk een persoon kiezen zonder die aan te wijzen;
3. Vraag de deelnemers om die persoon te volgen. Ze moeten zich op die persoon afstemmen. Ze moeten het ritme, de gebaren en de bewegingen van de persoon nadoen of overnemen; ze moeten 5 meter van de persoon gaan staan. Vervolgens gaan ze naar 4 meter, 3 meter, 2 meter, 1 meter en uiteindelijk 50 centimeter;
4. Vraag de deelnemers om te stoppen. Vraag hen om zich heen te kijken en te zien of zij ook door deze persoon gekozen zijn; vraag hen dan om hun ogen te sluiten en hun emoties en gewaarwordingen te observeren.

Activiteit 3

1. Nodig de deelnemers uit om opnieuw rond de ruimte te lopen; ze moeten paren vormen zonder met elkaar te praten of elkaar signalen te geven. Ze moeten een paar tellen samen lopen.
2. Vraag hen te pauzeren, hun ogen te sluiten en de tijd te nemen om de lichaamssensaties en emoties te observeren die zijn ontstaan door deze laatste interacties;
3. Vraag hen ten slotte om hun ogen te openen en hun individuele wandeling te hervatten.

Activiteit 4

1. Nodig de deelnemers uit om te paren zonder te praten en zonder oogcontact te maken.
2. Vertel ze vervolgens dat ze even in tweetallen moeten lopen.
3. Vraag hen te pauzeren, hun ogen te sluiten en de tijd te nemen om de lichaamssensaties en emoties te observeren die door deze laatste interacties zijn ontstaan.

Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Verzamel zoals in een plenaire vergadering, debrief de activiteiten. Recapituleer de laatste 5 activiteiten en stel de deelnemers vragen.
Hoe maak je de activiteit online	Niet beschikbaar
Theorie	<p>Hoe moet je reageren als je geen toestemming hebt gegeven? Weigering kan leiden tot seksuele frustratie, een gevoel van afwijzing... Het kan soms een nare ervaring zijn. Voor een gezonde en bevredigende seksualiteit is het nodig om het te begrijpen en te accepteren als onze partner geslachtsgemeenschap of een seksuele handeling weigert. Het accepteren van de weigering betekent niet alleen het stoppen van de fysieke poging, maar ook het stoppen van de woorden, de handelingen, het uitoefenen van druk waardoor de weigerende zich schuldig zou kunnen voelen. Er zijn verschillende manieren om begrip te tonen. We stellen twee activiteiten voor om kwesties van wederkerigheid en het gevoel van afwijzing in relaties te verkennen: één via het lichaam en één via woorden.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wanneer voelde je positieve emoties? • Wanneer voelde je negatieve emoties? • Hoe voelde je je toen je niet werd gekozen door de persoon met wie je wilde koppelen? • Welke activiteit was het moeilijkst voor je? • Welke activiteit was het gemakkelijkst?
Bronnen	Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)

Activiteit 14 - Dilemma's voor tieners

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	Van 6 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Ruimte • Hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Dilemma's in verband met seks, seksualiteit en geweld identificeren en bespreken waarmee jongeren geconfronteerd worden wanneer ze de wereld van de volwassenen betreden; • Verschillende benaderingen bespreken en onderzoeken om met deze dilemma's om te gaan; • Leren over seksuele en reproductieve rechten binnen het kader van de mensenrechten.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nodig de deelnemers uit om in het midden van de ruimte te gaan staan en vertel dat u een aantal verhalen gaat voorlezen waarin dilemma's aan de orde komen die te maken hebben met seks, seksualiteit, geweld en relaties. Bij elk dilemma moeten de deelnemers een van de mogelijke opties kiezen (A,B,C of Anders) en een standpunt innemen door een hoek van de ruimte te kiezen die overeenkomt met het antwoord van hun voorkeur. Geef de verschillende hoeken aan en lees het eerste dilemma voor; 2. Als iedereen een hoek heeft gekozen en op zijn plaats staat, kunnen de deelnemers hun antwoord bespreken met de anderen om hen heen. Vraag de deelnemers uit elke hoek een reden te geven waarom ze daar staan.;

	<p>3. Herhaal dit proces voor elk van de dilemma's, of zoveel als je wilt presenteren. Ga dan verder met de nabespreking en evaluatie.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt de dilemma's aanpassen aan de groep waarmee je werkt, door het geslacht, de leeftijd, de seksualiteit, de nationaliteit of andere kenmerken van de beschreven personen te veranderen, of door de scenario's te veranderen. Denk eraan dat het niet altijd mogelijk is om te weten 'wie er in de zaal zit' en dat je het gebruik van persoonlijke verhalen van deelnemers moet vermijden. Als je een digitale projector hebt, kan het nuttig zijn om de opties voor elk dilemma op het scherm weer te geven.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen waarbij schermdeling mogelijk is • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door</p> <p>Bron: Council of Europe – Gender Matters Activities.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de activiteit? Waarom? • Was er iets verrassends in de antwoorden of standpunten van andere deelnemers? • Vind je dat deze dilemma's representatief zijn voor de dilemma's waar jongeren vandaag de dag mee te maken hebben? • Hoe denk je dat jongeren een beslissing nemen als ze voor zo'n dilemma staan? • Als je een dilemma hebt (groot of klein), hoe los je het dan op? • Waar kunnen jongeren die met zulke dilemma's geconfronteerd worden steun krijgen als ze die nodig hebben? • Welke mensenrechten kun je noemen die relevant zijn voor menselijke seksualiteit? • Met welke uitdagingen worden jongeren geconfronteerd bij het uitoefenen van hun rechten op het gebied van seksualiteit? Wat zijn enkele van de uitdagingen met betrekking tot gendergelijkheid?

Bronnen	Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)
----------------	---

BIJLAGE

Ranja's dilemma

Ranja is 14 en verliefd. Haar vriendin voelt hetzelfde. Ze zijn al twee maanden samen, maar Ranja's ouders weten dit niet. Ze weet zeker dat ze haar zouden verbieden haar vriendin nog langer te zien.

Wat moet Ranja doen?

- A. De persoon op wie ze verliefd is niet meer zien
- B. Haar vriendin mee naar huis nemen en haar aan haar ouders voorstellen
- C. Haar in het geheim blijven ontmoeten
- D. Iets anders (andere hoek)

Barry's dilemma

Barry is 16. Hij is homo, maar niemand in zijn familie of vriendenkring weet dit. Hij vindt een jongen uit zijn klas en wil graag een relatie met hem. Hij weet echter niet zeker of de jongen open zal staan

voor het aanzoek en hij maakt zich zorgen dat de jongen het misschien aan andere mensen in de klas vertelt en dat zijn ouders het misschien te weten komen. Wat moet Barry doen?

- A. Laat het hele idee vallen en vergeet de jongen
- B. Zijn ouders en vrienden vertellen dat hij homo is en de jongen mee uit vragen en gewoon zien wat er er gebeurt
- C. Proberen de jongen beter te leren kennen om te kijken of hij soortgelijke gevoelens heeft, voordat hij zijn eigen gevoelens onthult.
- D. Iets anders (andere hoek)

Jenny's dilemma

Jenny is 15. De coolste jongen van de school vraagt haar mee naar huis na de disco en vertelt haar dat zijn ouders

weg zijn. Jenny vindt hem leuk maar kent hem niet echt. Ze heeft gehoord dat hij met veel meisjes heeft geslapen

op school. Ze wil nog geen seks met hem. Wat moet ze doen??

- A. Nee zeggen
- B. Ja zeggen
- C. Ja zeggen, maar alleen als een paar vrienden ook gaan
- D. Iets anders (andere hoek)

Het dilemma van Nasrine en Eddie

Nasrine en Eddie zijn respectievelijk 18 en 19 jaar. Ze zijn al meer dan een jaar samen. Ze hebben net ontdekt dat Nasrine zwanger is. Ze waren niet van plan om kinderen te krijgen, maar hadden wel aan trouwen gedacht. Nasrine wil het haar ouders vertellen. Eddie weet zeker dat die het niet goed zullen keuren en misschien wel zullen proberen om het uit te maken. Ze weten niet wat ze moeten doen, omdat Nasrine haar school nog moet afmaken. Wat moeten Nasrine en Eddie doen?

- A. Naar een therapeut gaan voor advies
- B. Snel en in het geheim trouwen en dan de zwangerschap aankondigen aan Nasrine's ouders
- C. Het Nasrine's ouders vertellen en hun steun vragen bij het plannen van de volgende stappen
- D. Iets anders (andere hoek)

Ingrid's dilemma

Ingrid en Shane zijn allebei 17. Ze gaan al 2 jaar met elkaar uit. Op een avond zijn ze uit in een discotheek en Shane wordt dronken. Ingrid besluit om zonder Shane naar een andere disco te gaan en hij wordt erg boos, begint tegen haar te schreeuwen en duwt haar op de grond. Wat moet Ingrid doen?

- A. De rest van de nacht bij Shane blijven en vergeten wat er is gebeurd
- B. De disco verlaten zonder Shane en haar vrienden vertellen wat er net gebeurd is
- C. Terugslaan, totdat Shane stopt met schreeuwen
- D. Iets anders (andere hoek)

Alina's dilemma

Alina werd intersekse geboren, maar de artsen besloten haar operatief te veranderen in een vrouw te maken. Hun ouders werden niet op de hoogte gebracht van deze beslissing en er werd nooit extra onderzoek gedaan naar Alina's toestand. Alina werd opgevoed als een meisje, zonder te weten wat intersekse betekent. Tegen de tijd dat Alina de puberteit bereikte, begon ze verschillende gezondheidsproblemen en bepaalde kenmerken van mannelijkheid te ontwikkelen. Tijdens het laatste medische consult onthulden de artsen aan Alina en haar ouders de oorspronkelijke oorzaak van het probleem en stelden ze verdere hormonale behandeling voor om vrouwelijke kenmerken af te dwingen. Alina's ouders waren het helemaal eens met het voorstel van de artsen. Wat moet Alina doen?

- A. Haar ouders en de artsen laten beslissen, omdat zij het beter weten
- B. Vragen om meer informatie en andere opties, terwijl ze alleen de medicatie neemt die nodig is om te beperken gezondheidsrisico's te beperken
- C. De artsen en instellingen die verantwoordelijk waren voor de situatie aanklagen
- D. Iets anders (open hoek)

Activiteit nr. 15 - Tem je draken

Tijd	20-30 minuten
# Van deelnemers	Onbeperkt
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Afhankelijk van de specifieke activiteit
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Ons lichaam en onze geest voorbereiden en wakker maken om gevoelens op nieuwe manieren uit te drukken
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<p>We bieden hier een reeks kleinere activiteiten met tips en suggesties over hoe we onze geest en ons lichaam kunnen voorbereiden en wakker maken om gevoelens op nieuwe manieren uit te drukken.</p> <p>Je emoties ontdekken</p> <ol style="list-style-type: none"> Schrijf emoties en gevoelens op papier (één woord per papier). De woorden moeten leesbaar zijn op de grond als je staat: aarzel niet om ze groot genoeg en met een dikke stift te schrijven; Wees grondig: boos, jaloers, walgend, verdrietig, verrast, blij, liefdevol, vrolijk, sereen, vrolijk, opgewekt, ontspannen, zelfverzekerd, tevreden, in een goed humeur, tevreden, kalm, vredig, optimistisch, ontroerd, verliefd, gerustgesteld, veilig, blij, voldaan, geamuseerd, verbaasd, geïnteresseerd, geïnspireerd, nieuwsgierig, verrast, moe, gekwetst, overstuurd, verdrietig, teleurgesteld, spijtig, hulpeloos, berooid, bedroefd, ontevreden, gespannen, kwetsbaar, achterdochtig,

	<p>verward, bezorgd, angstig, walgend, moe, afstandelijk, gekwetst, beschaamd, verveeld, beschaamd, schuldig, onzeker, kwetsbaar, hebzuchtig, veeleisend, wraakzuchtig, boos, geagiteerd, geïrriteerd;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Leg al deze emoties op de vloer om een inloopruimte te creëren. Vraag mensen om rond te lopen en ze één voor één te lezen. Wanneer een emotie hen aanspreekt of ze denken dat ze die op dit moment ervaren, pauzeren ze voor het woord. Ze sluiten hun ogen, proberen het te voelen en concentreren zich op hun fysieke sensaties; 4. Daarna lopen ze verder. Vraag hen ten slotte om een emotie te kiezen die ze nu voelen, als onderdeel van de workshop. Ze nemen dit woord, of meerdere woorden, en delen hoe ze zich vandaag voelen. <p>De kaart van gevoelens</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kies een reeks afbeeldingen die een emotie of gemoedstoestand weergeven. Kies bijvoorbeeld werken van kunstenaars, landschapsfoto's, beelden die weersomstandigheden weergeven, enz. Kies afbeeldingen met een hoge resolutie. Druk ze af op A4-formaat en hang ze in de kamer; 2. Stel voor dat mensen er een kiezen die de gemoedstoestand weergeeft waarin ze de vergadering tegemoet treden en/of de emoties die ze voelen. Iedereen neemt de afbeelding mee. Ga in een kring staan. Leg om de beurt uit waarom je die bepaalde afbeelding hebt gekozen; 3. Als een persoon klaar is met delen, nodigt hij een nieuwe persoon uit om zich uit te drukken. Het is mogelijk om feedback te geven aan het einde van de bijeenkomst door dezelfde vraag te stellen aan het begin. <p>Sculptuur van emoties</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de groepsleden om een cirkel te maken (neem jezelf ook in de groep). Persoon "A" stelt een vraag aan de persoon aan de andere kant van de cirkel, laten we hem of haar "B" noemen, over deze emoties. Bijvoorbeeld: "A: Hoe voelde je je tijdens de rit hierheen?"; 2. Persoon "B" antwoordt. Bijvoorbeeld: "B: Ik was opgewonden om naar de workshop te komen, maar ook een beetje angstig." Persoon "A" (degene die de vraag stelde) moet dan een vaste houding aannemen, een "beeld" van de emotie van persoon "B". De twee
--	---

mensen rechts en links van persoon "A" moeten dit beeld aanvullen met andere houdingen. Persoon "B" kan de beelden komen modelleren. Wanneer "B" vindt dat het beeld representatief is voor deze emoties, klapt de persoon in haar handen en kunnen de beelden terug naar hun plaats. Het is dan de beurt aan de persoon links om een vraag te stellen aan de persoon voor hem/haar over zijn/haar emoties. En zo gaat het verder tot alle leden van de groep zijn gepasseerd.

Apenzaken

1. Nodig de deelnemers uit om als kinderen te spelen; we worden dieren in de jungle, in de savanne, we worden luidruchtige dingen in een stad;
2. Loop vrij door de ruimte. Nodig de deelnemers uit om eerst normaal te lopen. "Loop langzaam. Heel langzaam. Een beetje sneller. Sneller, nog sneller. Rennen! Nu weer heel erg langzaam. Loop zoals mensen 's ochtends op weg naar hun werk. Loop als leraren. Loop als dokters. Loop als politici. Loop als een politieagent en dan als een popster. Loop als een heel oud omaatje. Loop als een kind van 2 jaar";
3. Iedereen krijgt een stukje gevouwen papier met een dierennaam erop. Je kunt van hetzelfde soort dier een mannetje en een vrouwtje maken. Nodig de deelnemers uit om als dat dier op hun papier te lopen. Probeer de essentie van dat dier diep in je lichaam te krijgen. Loop gewoon. Probeer meer te bewegen als dat dier en geef de stem van dat dier. geef de deelnemers wat tijd om te arriveren en van hun rol te genieten. Nodig ze nu uit om hun partner te zoeken.

Mijn dag - jouw dag - ik stem - jij stem

1. Onderzoeken hoe **gevoelens en emoties** kunnen worden uitgedrukt met stem en gebaar, maar zonder woorden;
2. Deelnemers lopen vrij door de ruimte. Ga in een cirkel staan. Nodig hen uit voor een opwarmingsoefening waarbij het hele lichaam betrokken is: begin te stemmen terwijl je je handen op de verschillende lichaamsdelen legt. Probeer je stem te gebruiken alsof je lichaam een instrument is. Leg je handen op de bovenkant van je hoofd - op je nek - op je borst - op je buik - op je onderbuik (bekkengebied). (je kunt dit deel liggend op de vloer doen). Experimenteer met lagere, hogere, hardere, zachtere stemmen;

	<p>3. Loop opnieuw vrij door de kamer. Zoek een plek waar je je prettig voelt. Zoek een comfortabele houding. Je kunt staan, zitten of op de grond liggen. Je kunt je ogen sluiten. Beantwoord deze vragen hardop: Hoe was je ochtend? Wat is je beste herinnering? Hoe was je laatste vakantie? Wat is je stem als je ...;</p> <p>4. Maak paren. Sluit je ogen - je partner leidt je met zijn stem:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ik zie jou' - we werken weer in tweetallen; beschrijf je partner, wat je ziet; o 'Hoe ik me voel'- paren; beschrijf wat je voelt in je lichaam van top tot teen; o Open-dicht met lichaamsdelen; loop de kamer in, maak een gebaar met alleen je hand wat OPEN betekent... maak een gebaar met je voet SLUITEN.... enzovoort ... <p>5. Leg kleine, gevouwen papiertjes met gevoelens klaar. (Zie de lijst met emoties hierboven). Maak een kring, leg de papiertjes in een mand in het midden. Iemand gaat in het midden staan en kiest een papiertje en drukt die emotie uit. Kies iemand uit de kring die dezelfde uitdrukking moet doen. Ze benaderen de eerste persoon en nemen langzaam hetzelfde gebaar van haar over, zodat ze wisselen, zij gaat nu in het midden staan, kiest een ander papier (gevoel), dit gaat zo door.</p>
Tips en discussie	NA
Hoe maak je de activiteit online	Niet beschikbaar
Theorie	<p>Als kind leren we tijdens onze socialisatie hoe we onze emoties wel en niet mogen uiten. Jongens huilen niet', 'Brave meisjes schreeuwen niet', om maar een stereotype te noemen. We leren onze emoties van jongs af aan te ordenen en te disciplineren, zelfs zonder dat we dat weten. Maar dat betekent ook dat we gewoonweg vergeten om sommige gevoelens te uiten; we hebben geen goede manieren meer om bepaalde emoties en gevoelens te uiten. Door onze omgeving denken we misschien: het is niet netjes, niet beleefd, irritant, schandalig of zelfs gevaarlijk. Maar we hebben wel gevoelens en we kunnen oefenen om nieuwe of oude manieren te leren om ze veilig en effectief te uiten. Dit kan ons dichterbij onszelf en gezonde relaties brengen en ons behoeden voor onnodige frustratie, zelfhaat en vermijding.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit?

	<ul style="list-style-type: none">• Welke had je voorkeur?
Bronnen	Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)

Activiteit nr. 15 - Aftellen voor conflict

Tijd	20 – 30 minuten
# Van deelnemers	Minimum 6 participants
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Ruimte
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Boosheid en het risico dat dit escaleert tot fysiek geweld onderzoeken. Kunnen herkennen wanneer iemand zich gedraagt op een manier die we niet prettig vinden en de impact die onze lichaamstaal en/of gezichtsuitdrukkingen kunnen hebben op iemand anders. Hoe meer we ons kunnen afstemmen op deze gevoelens en handelingen en ze bij onszelf en anderen kunnen herkennen, hoe groter de kans dat we op een positieve manier met anderen kunnen communiceren en omgaan.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> De begeleiders tellen achtereenvolgens van 1-10 (afwisselend met elk nummer). Naarmate het aantal toeneemt, moet ook het niveau van frustratie/boosheid toenemen, zoals bij een ruzie of onenigheid (bijv. "1" wordt met een kalme en afgemeten stem uitgesproken, terwijl "10" wordt geschreeuwd, met gebalde vuisten, opgetrokken schouders, gespannen kaken enz.) Vraag de leerlingen naar deze interactie te kijken en na te denken over wat er gebeurt.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Als ze (correct) herkennen dat het leek alsof twee mensen ruzie hadden, kun je de volgende vragen stellen om dit verder te onderzoeken: <ul style="list-style-type: none"> • Hoe wist je dat we ruzie hadden? • Wat viel je op aan de manier waarop we met elkaar communiceerden? • Wat denk je dat er gebeurd zou zijn als we waren blijven tellen tot 20? 50? 100? • Waarom dacht je nog meer dat we ruzie hadden? • Wat viel je op aan onze houding, oogcontact, lichaamstaal of hoe we bewogen? • Hoe beïnvloeden deze dingen de manier waarop mensen op ons reageren? • Is dit de beste manier van communiceren? Op welk niveau zou je liever aangesproken worden? 3. Koppel dit aan communicatie en hoe, als iemand zijn stem verheft/agressief wordt, dit er vaak voor zorgt dat de ander die agressie spiegelt of escaleert. 4. Vraag de leerlingen na te denken over de verschillende manieren waarop mensen spreken, luisteren en op elkaar reageren: <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ziet 'luisteren' eruit? • Hoe voel je je als iemand niet naar je luistert? 5. Het kan nuttig zijn om de verschillende snelheden op te merken waarmee woede zich opbouwt bij verschillende mensen, en de verschillende manieren waarop mensen deze emotie kunnen uiten. Is boosheid altijd duidelijk? Kunnen we altijd zien of iemand boos is op ons of op iemand anders? 6. Vraag ter afsluiting van de activiteit aan één tweetal om terug te tellen van 10 - 1, waarbij het niveau van boosheid en agressie geleidelijk afneemt naarmate de getallen afnemen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je ook non-verbale communicatie onderzoekt • Als er tijd voor is, kun je leerlingen vragen om met verschillende tactieken te experimenteren • Om de discussie op te breken kun je vrijwilligers vragen om hun eigen versies van deze oefening uit te voeren
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Niet van toepassing</p>
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de oefening? • Hoe hebben verschillende manieren van verwoorden je gevoelens beïnvloed? • Probeer een versie zonder geschreeuw of stemverheffing - verandert dit de stemming? • Haal alle verbale communicatie weg - hoe ziet de interactie eruit met alleen beweging? • Vervang getallen door de woorden "Ja" en "Nee". Hoe verandert dit de dynamiek van de relatie?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is geïnspireerd op het curriculum van het ISEX-project (www.isex-project.eu)</p>

Activiteit nr. 16 - Hoe assertief ben ik?

Tijd	20 – 30 minuten
# Van deelnemers	Onbeperkt
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out (één per deelnemer)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Het onderwerp assertieve communicatie uitdiepen; Deelnemers laten nadenken over hun manier van communiceren, in een scala variërend van passieve tot agressieve communicatie.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduceer het onderwerp van goede communicatie en hoe belangrijk dit is in allerlei relaties, leg sleutelbegrippen uit zoals assertiviteit, passief of agressief gedrag (je kunt module 1 van de Digitale Gids raadplegen). 2. Print een exemplaar van de Handout [individuele quiz] en vraag de deelnemers om de quiz individueel in te vullen en de behaalde score te markeren. 3. Vraag of er vrijwilligers zijn die hun resultaten willen delen, en open een gesprek over de resultaten die naar voren komen.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Misschien wil je de quiz samen doornemen, of alle vragen lezen in de debriefingsfase. Zorg ervoor dat de groep ook aandacht besteedt aan non-verbale communicatie.

<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 1 Navigeren in relaties van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door</p>
<p>Evaluatie Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de oefening? • Was het gemakkelijk om op een effectieve manier te communiceren?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het Let's Talk-project (https://letstalk-project.eu/)</p>

Handout

Quiz - Hoe assertief ben ik?	
1. Je verdenkt iemand ervan een wrok tegen je te koesteren, maar je weet niet waarom. Dat zou je doen:	
a)	Doe alsof je je niet bewust bent van hun boosheid en negeer het, in de hoop dat het vanzelf goed komt.
b)	Neem het op de een of andere manier op tegen de persoon, zodat hij leert om geen wrok tegen je te koesteren.
c)	Vraag de persoon of hij boos is en probeer dan begripvol te zijn.
0. Je brengt je spelconsole naar een winkel voor reparatie en krijgt een schriftelijke prijsopgave. Maar later, wanneer je hem ophaalt, krijg je een rekening voor extra werk en voor een bedrag dat hoger is dan de schatting. Je zou:	
a)	Betaal de rekening omdat de extra reparaties toch al nodig waren.
b)	Weiger te betalen en dien vervolgens een klacht in bij het hoofdkantoor.
c)	Tegen de manager zeggen dat je alleen akkoord bent gegaan met het geschatte bedrag en vervolgens
0. Je nodigt een goede vriend uit voor een etentje bij jou thuis, maar je vriend komt nooit opdagen en belt niet om af te zeggen of om zich te verontschuldigen. Je zou:	
a)	Negeer het, maar zorg ervoor dat je de volgende keer niet komt opdagen als je vriend je uitnodigt voor een feestje.
b)	Je vriend uitschelden en erover klagen bij andere vrienden.
c)	Bel je vriend op om uit te zoeken wat er is gebeurd.
0. Je zit in een groepsdiscussie over een project op school waarbij ook je leraar betrokken is. Een collega stelt je een vraag over je werk, maar je weet het antwoord niet. Je zou:	
a)	Geef je werkmaatje een vals, maar plausibel antwoord zodat je leraar denkt dat je op de hoogte bent op de hoogte bent.
b)	Geef geen antwoord, maar val je collega aan door een vraag te stellen waarvan je weet dat hij die niet kan niet kan beantwoorden.

- c)** Geef aan je collega aan dat je het nu nog niet zeker weet, maar bied aan om de informatie later te geven.

SCORE-INTERPRETATIESLEUTEL

In het algemeen zijn er drie grote stijlen van interpersoonlijk gedrag:

- a) passief,
- b) agressief
- c) assertief.

A) keuzes in de test zijn representatief voor de passieve stijl. Dus, hoe meer A keuzes je maakt, hoe passiever je bent. 3 of meer A keuzes suggereren dat je waarschijnlijk passief bent in je interpersoonlijke gedrag.

B) keuzes in de quiz zijn representatief voor de Agressieve stijl. Dus, hoe meer B keuzes je maakt, hoe agressiever je bent. 3 of meer B-keuzes geven aan dat je hoogstwaarschijnlijk agressief bent in je interpersoonlijke gedrag.

C) keuzes in de quiz zijn representatief voor de Assertieve stijl. Dus, hoe meer "c" keuzes je hebt gemaakt, hoe assertiever je bent. 3 of meer "c"-keuzes suggereren dat je waarschijnlijk assertief bent. Kijk nog eens naar de "c"-antwoorden. Als je je dagelijkse gedrag dichter bij de "c"-reactiestijl brengt, zul je waarschijnlijk een toename van je gevoel van eigenwaarde ervaren en een afname van je stressgevoelens.



PASSIVENESS



ASSERTIVENESS



AGGRESSIVENESS



Module 2

Gender begrijpen

Activiteit 1 - Wat is jouw voornaamwoord?

Tijd	15 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out • Zelfklevende naamkaartjes • Potloden
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het gebruik van voornaamwoorden begrijpen • Brede en inclusieve taal oefenen
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nodig iedereen uit om een kring te vormen en als klas de tabel met geslachtsuitspraken [Hand-out] door te nemen; 2. Vraag de deelnemers om hun zelfklevende naamplaatje in te vullen met hun voornaamwoorden en het aan hun kleding te bevestigen; 3. Vraag hen om de klas rond te gaan en zich voor te stellen aan 5 klasgenoten als een soort kennismaking. Daarna stellen ze elke leerling de volgende vraag: "Mag ik vragen wat jullie voornaamwoorden zijn?". Andere manieren om respectvol naar iemands voornaamwoorden te vragen zijn: <ul style="list-style-type: none"> • "Hoe wil je dat ik je aanspreek?" • "Hoe wilt u dat ik u aanspreek?"; 4. Vertel de deelnemers dat ze moeten antwoorden: "Mijn naam is _____ en mijn voornaamwoorden zijn ____/____."
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Stel interacties tussen deelnemers voor waarin ze praktische voorbeelden kunnen doen met het gebruik van voornaamwoorden (bijv. drie vrienden praten over een

	<p>vierde en gebruiken genderneutrale voornaamwoorden, omdat ze non-binair* zijn; introductiegesprek in het dagelijks leven waarin ze naar voornaamwoorden vragen, enz.) Maak het speels maar praktisch en begrijpelijk;;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak de activiteit af door te zeggen: "Dit kan in het begin ongemakkelijk voelen, maar je wilt niet de verkeerde voornaamwoorden zeggen op basis van veronderstellingen."
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt - je zou kunnen uitleggen hoe je de eigen voornaamwoorden kunt wijzigen in de naam die verschijnt tijdens het videogesprek. • Alle camera's aan. • Papier en potlood of zelfklevende naamkaartjes om te laten zien. • Breakout ruimtes - verdeel deelnemers in 3 ruimtes per 5 personen bij 15 deelnemers, 5 ruimtes bij 25 deelnemers. • Jamboard.
<p>Theorie</p>	<p>Voornaamwoorden zijn woorden die we gebruiken in plaats van een naam. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hij/hem/zijn is een geslachtsspecifieke set voornaamwoorden die vaak geassocieerd wordt met mannen of jongens of degenen die zich als zodanig identificeren. • Zij/hers is een geslachtsspecifieke set voornaamwoorden die over het algemeen geassocieerd wordt met vrouwen of meisjes of degenen die zich als zodanig identificeren. • They/them/theirs wordt vaak beschouwd als een geslachtsneutrale set voornaamwoorden, vaak gebruikt voor iemand die zich niet identificeert met een specifiek geslacht. <p>Dit zijn maar een paar voorbeelden, maar er bestaan nog veel meer geslachtsneutrale voornaamwoorden, zoals neopronouns zoals ze/zir/zirs. Ongeacht de genderidentiteit kunnen alle voornaamwoorden voor elk geslacht worden gebruikt en zijn ze genderneutraal. Voornaamwoorden zijn een integraal onderdeel van wie we zijn en het delen van je voornaamwoorden of het vragen naar de voornaamwoorden van een ander bevestigt niet alleen iemands identiteit, maar creëert ook een meer inclusieve en respectvolle omgeving voor iedereen. We kunnen het idee over benadrukken: Het gebruik van de voornaamwoorden</p>

	<p>waarmee mensen hun geslacht identificeren is een manier om respect te tonen voor hun genderidentiteit.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je begrepen wat voornaamwoorden zijn? • Waarom creëert het gebruik van voornaamwoorden een veilige plek waar iedereen zich zichtbaar kan voelen? • Hoe was de activiteit? Hoe voelde je je?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu), terwijl de Handout is ontwikkeld door de Trans Students Educational Resources, beschikbaar via deze link: https://transstudent.org/graphics/pronouns101/</p>

Handout

Grafiek geslachtsuitdrukkingen

Houd er rekening mee dat dit niet de enige voornaamwoorden zijn. Er zijn oneindig veel voornaamwoorden omdat er in elke taal nieuwe opduiken.

ONDERWERP	DOEL	POSSESSIE	RIFLESSIEF	VOORBEELD
Ze	Haar	Haar	Zijzelf	<i>Ze is jong. Ik wil met haar praten. Dit shirt is van haar</i>
Hij	Hem	Zijn	Hijzelf	<i>Hij is jong. Ik wil met hem praten. Dit shirt is van hem.</i>
Ze	Hen	Theis	Zichzelf	<i>Ze zijn jong. Ik wil met ze praten. Dit shirt is van hen</i>
Ze	Hir/Zir	Hirs/Zirs	Hirself/Zirself	<i>Ze is jong. Ik wil met ze praten. Dit shirt is van hir/zirs.</i>

Bron: <https://transstudent.org/graphics/pronouns101/>

Onthoud: voornaamwoorden zijn niet gerelateerd aan iemands genderidentiteit. Geen van deze zijn "mannelijk/vrouwelijk" of "mannelijk/vrouwelijk": elk voornaamwoord kan worden gebruikt voor elke genderidentiteit en deze zijn neutraal.

Activiteit nr. 2 - De gendereendoorn

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	ten minste 10 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Papieren • Flip-over • Markeerstift • Gedrukte exemplaren van de hand-outs - Gender Star grafiek & lijst met aanvullende termen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrouwd raken met de begrippen genderidentiteit, geslachtskenmerken en geslacht toegewezen bij de geboorte, seksuele en romantische oriëntatie en genderexpressie. • Het vergroten van de zichtbaarheid van termen en identiteiten die gewoonlijk "weggelaten" worden in seksuele voorlichting en het opnemen van de ervaringen van mensen over het hele spectrum van sekse en seksuele en romantische oriëntatie. • Het bestrijden van verkeerde informatie en stereotypen over deze identiteiten. • Deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun eigen ervaringen en identiteiten en zich daarmee te verbinden.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin met het opschrijven van een lijst met termen op een flip-over: <ol style="list-style-type: none"> a. genderidentiteit, b. seksuele en romantische oriëntatie, c. geslacht toegewezen bij de geboorte;

	<p>d. genderexpressie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verdeel de deelnemers in groepen, geef elke groep een exemplaar van Hand-out 1 en wijs elke groep een van de 4 begrippen toe: <ul style="list-style-type: none"> • Waar ze de term op de lege plekken van de Gender Star moeten zetten [Handout1]. o Wat het volgens hen betekent/inhoudt o Wat een korte definitie kan zijn. 3. Nadat alle groepen hebben gediscussieerd over de term die ze hebben gekregen, deelt één deelnemer van elke groep hun werk over de toegewezen term met de grotere groep. 4. Geef de definities voor elke gepresenteerde term, zoals uitgelegd in dezelfde hand-out. 5. Als je niet ook de CONTINUATIE van deze activiteit [Handout 2] wilt spelen, noem dan enkele van de meest voorkomende identiteiten die geassocieerd worden met elke term, bijv. transgender, cisgender en non-binair bij het bespreken van genderidentiteit enz. 6. Neem even de tijd (tussen elke term of aan het eind) voor vragen van deelnemers. 7. Vraag aan het eind van de discussie aan de deelnemers om na te denken over waar ze zichzelf zouden kunnen plaatsen op de verschillende assen van de grafiek. <p>VOORGESTELDE VOORTZETTING:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Druk de hand-out 2 af 2. Vraag de deelnemers om elke term te associëren met het gebied waar hij betrekking op heeft. 3. Probeer samen definities te maken voor elke identiteit. 4. Uiteindelijk kun je vragen: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Welke andere termen ken je? Waar moeten ze worden ingevoegd?</i> • <i>Vind je deze gebieden en termen uitgebreid genoeg? Wat zou je willen toevoegen?</i> • <i>Welke termen verwarren je het vaakst? (bijv. je verwacht vaak "man-vrouw" dat verwijst naar het geslacht dat je bij de geboorte krijgt toegewezen met "man-vrouw" dat verwijst naar het geslacht van de vrouw).</i> 5. Je kunt samen discussiëren en nadenken over waarom er verschillende definities bestaan, hoe belangrijk het is om elk aspect van identiteit op te nemen en zichtbaar te maken, en over de mogelijke verwarring die gepaard
--	--

	gaat met de veelheid aan terminologieën: alleen door ze te kennen, kunnen ze duidelijker zijn.!
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Denk eraan om na te gaan in hoeverre de deelnemers in het algemeen bekend zijn met gender en LGBTQIA+-kwesties. Als niet alle deelnemers bekend zijn met het onderwerp, kan het nodig zijn om aan het eind meer tijd in te ruimen voor vragen, of een pauze in te lassen voordat de volgende term wordt behandeld. • Afhankelijk van de leeftijd van de groep kun je voor het vervolg van de activiteit met begrippen de gegeven lijst inkorten [Handout 2]. • Tijdens de presentatie van de definities van de groepen en/of de discussie kunnen onjuiste of zelfs schadelijke meningen naar voren komen. Het is belangrijk om de juiste definities te geven en uit te leggen waarom iets niet juist is, op een manier die de deelnemer die zijn mening gaf niet beschaamt en tegelijkertijd een veilige ruimte voor iedereen behoudt. • Herinner de deelnemers eraan dat we hier allemaal zijn om te leren en ons begrip van gender en LGBTQIA+-kwesties uit te breiden. • Vertel hen dat de Gender Star figuur een belangrijk hulpmiddel is om in gedachten te houden en over te discussiëren, omdat het heel nuttig is om seksuele identiteiten uit te drukken. Maak de Gender Star onderdeel van je groep! • Je kunt de groep zelfs voorstellen om nieuwe woorden en synoniemen aan de lijst toe te voegen, ook uit het informele register.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm gedeeld kan worden (zodat de begeleider de hand-out kan laten zien) • Breakout ruimtes - elke groep kan in een aparte ruimte discussiëren. • Jamboard - elke groep kan de definitie opstellen die aan hen is toegewezen.
Theorie	Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je begrepen wat genderidentiteit, seksuele oriëntatie, romantische oriëntatie en genderexpressie zijn?

	<ul style="list-style-type: none"> • Is er specifieke feedback over confrontaties en onderwerpen? • Hoe voelde het om de Gender Eenhoorn te leren kennen?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Handout 1

Bron: <https://transstudent.org/gender/>

GENDER STAR



VOORWAARDEN	DEFINITIE
Geslacht toegewezen bij geboorte	Geslacht wordt je toegekend bij je geboorte, op basis van je lichaamsuiterlijk: toen je geboren werd, stelden artsen aan de hand van alle bovenstaande factoren vast of je mannelijk, vrouwelijk of intersekse bent.
Geslachtsidentiteit	Genderidentiteit is een innerlijk gevoel tot een gendercategorie te behoren. Het kan overeenkomen met het geslacht dat bij de geboorte aan je lichaam en genitaliën is toegewezen (cisgender), maar het kan ook verschillen (transgender).
Oriëntatie	Oriëntatie verwijst naar tot wie je je aangetrokken voelt, seksueel en/of romantisch.
Seksuele geaardheid (Fysiek aangetrokken tot)	Seksuele geaardheid definieert tot wie je je seksueel aangetrokken voelt.

<p>Romantische oriëntatie (Emotioneel aangetrokken tot)</p>	<p>Romantische oriëntatie definieert tot wie je je emotioneel en affectief aangetrokken voelt en het is anders en gescheiden van seksuele oriëntatie. Hoewel veel mensen beide ervaren, kan romantische aantrekkingskracht bestaan zonder seksuele aantrekkingskracht.</p>
<p>Geslachtsuitdrukking</p>	<p>Genderexpressie definieert hoe je je geslacht uiterlijk uitdrukt, bijvoorbeeld door middel van kleding, make-up, kapsel, enz.</p>

Handout 2

GEASSOCIEERDE TERMEN (voor de voortzetting van de activiteit)

VROUW	MANNEN	INTERSEX	AMAB
AFAB	MAN	BOUW	VROUW
MEISJE	AGENDER	GENDERFLUID	TRANSSEKSUELE MAN
TRANSGENDER VROUW	CISGENDER MAN	CISGENDER VROUW	NIET-BINAIR
GENDERKWEKER	HETEROSEXUEEL	HOMOSEXUEEL	BISEXUELE
LESBIËN	ASEXUEEL	HETEROROMANTIEK	HOMOROMANTISCH
BIROMANTISCH	PANROMANTISCH	AROMANTISCH	VROUWELIJK
MAASKULIER	ANDROGYNOUS	KREEUW	IN VRAGEN

Activiteit nr.3 - Opinielijn (genderversie)

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 4 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Ruimte • Voorbereide verklaringen [Handout]
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Kritisch denken bevorderen • Om te discussiëren onder gelijken met verschillende visies en geloofssystemen
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om in het midden van de zaal te gaan staan. 2. Leg uit dat het de bedoeling is dat ze in de ruimte bewegen: <ul style="list-style-type: none"> • Het ene uiteinde van de ruimte betekent "Ik ben het ermee eens" • De andere kant betekent "Ik ben het er niet mee eens" 3. Begin met hen de "verdelende" vragen te stellen die in de Handout staan, en hun plaats te vinden of ze het ermee eens zijn of niet. We gebruiken een microfoon om aan te geven wie waar staat. Het is belangrijk dat iedereen aan het woord komt, maar let erop dat leerlingen één voor één spreken. 4. Zorg ervoor dat je het gesprek goed faciliteert en ga op een objectieve manier in op ieders mening.

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je het doel van de activiteit introduceert, aangezien het om gevoelige onderwerpen en een gevoelige perceptie daarvan gaat. • Zorg voor een objectieve discussie. Probeer 'moeilijke' meningen uit te pakken, zoals 'abortus zou illegaal moeten zijn'. Eis respect en tolerantie. • De stellingen kunnen aangepast worden afhankelijk van het onderwerp van een discussie die de begeleider wil voeren.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt - Je kunt 2 beschikbare reacties selecteren om overeenstemming en onenigheid aan te geven.
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ging de activiteit? • Ben je je meer bewust van het onderwerp stereotypen en cognitieve vooroordelen? • Werden de vooroordelen ontkracht? • Hoe reageerde je?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Handout

VERKLARINGEN
• Queer mensen moeten het recht hebben om te trouwen
• Eenoudergezinnen zijn geen 'gezin'
• Biseksuele mensen zijn gewoon in de war
• Trans mensen zouden de 'juiste' badkamer moeten kunnen gebruiken, in overeenstemming met de genderidentiteit waarmee ze zich identificeren
• Vrouwen zouden geen leiding moeten geven
• Aseksuele mensen zijn gewoon frigide
• Mannen zijn niet goed in huishoudelijke taken
• Homo's zijn allemaal gevoelig
• Raciale minderheden moeten terug naar "hun land"
• Abortus zou illegaal moeten zijn
• Queer mensen zouden hun seksuele identiteit niet publiekelijk moeten tonen
• Lesbische vrouwen zijn allemaal tomboys
• Transvrouwen zouden in competities voor vrouwensport moeten spelen
• Niet-heteroseksuele paren zouden kinderen moeten kunnen krijgen
• Relaties tussen meer dan twee mensen zouden dezelfde rechten moeten hebben als paren
• Huishoudelijk werk zou voornamelijk door vrouwen gedaan moeten worden
• De meeste homoseksuele mannen zijn gevoeliger dan heteroseksuele mannen
• De meeste lesbische vrouwen hebben een mannelijk uiterlijk

Activiteit nr. 4- Gender begrijpen

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	15 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Vellen papier • Potloden
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewustmaken van genderkwesties • Bewustmaken van genderstereotypen en hun invloed op ons leven.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om zich in groepjes van 3 personen te verdelen, ongeacht hun geslacht. 2. Vraag hen om drie kolommen op het papier te tekenen. <ul style="list-style-type: none"> • Vraag hen om in de eerste kolom alle kenmerken van mannen op te schrijven die ze zich kunnen herinneren. Dit kunnen fysieke kenmerken zijn (bijv. sterk, lang, kort haar, etc.), anatomische kenmerken (bijv. penis, testikels), fysiologische kenmerken (bijv. testosteron) of kenmerken die met persoonlijkheid te maken hebben (bijv. rationeel, zelfverzekerd, etc.). • De middelste kolom blijft leeg. • In de derde kolom doen ze hetzelfde voor vrouwen (in de rechterkolom). 3. Moedig hen aan om in groepjes te brainstormen en zoveel mogelijk kenmerken te bedenken van elk geslacht dat bij de geboorte/gender is toegewezen. 4. Vraag hen om alle eigenschappen die ze hebben opgeschreven te beoordelen en na te denken of elke

	<p>eigenschap ook de eigenschap van het andere geslacht zou kunnen zijn (bijvoorbeeld als er in de kolom met mannenkenmerken een eigenschap 'sterk' staat, moeten ze zich afvragen 'Zouden ook vrouwen sterk kunnen zijn').</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Vertel ze dat als het antwoord op die vraag 'ja' is, ze het woord doorstrepen, als het antwoord 'nee' is en de kenmerk alleen voor mannen geldt (bijvoorbeeld 'testikels'), ze het in de middelste kolom moeten zetten). 6. Vraag hen uiteindelijk om naar de middelste kolom te kijken en te zien welke kenmerken er zijn. Meestal zijn er alleen kenmerken die strikt verband houden met de fysieke, anatomische en/of fysiologische aspecten (bijv. ongesteldheid voor vrouwen). 7. Open een gezamenlijke discussie waarin de deelnemers, gericht op de rechter- en linkerkolom, worden aangemoedigd om na te denken over rollen en kenmerken die sociaal aan hen zijn toegewezen en de mogelijkheden om de perceptie van die rollen en stereotypering te veranderen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een respectvolle ruimte. • Volg stap voor stap en begeleid het gesprek over genderstereotypen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Breakout ruimtes
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ging de activiteit? • Ben je je meer bewust van het onderwerp stereotypen en cognitieve vooroordelen? • Werden de vooroordelen ontkracht? • Hoe reageerde je?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Activiteit nr. 5 - Marskolonie

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-outs - "Mars kolonie missie" & "Karakter beschrijving". • Pennen en potloden
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Genderstereotypen, rassenstereotypen, klassenstereotypen herkennen. • Vooroordelen onthullen. • Begrijpen hoe vooroordelen schadelijk zijn.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduceer het rollenspel en leg de deelnemers uit dat ze uitgekozen zijn om een missie naar Mars te doen en dat ze nog 3 mensen moeten verzamelen om hun eigen team te vormen; het doel van de missie is om Mars te verkennen en menselijke soorten te recreëren omdat de Aarde niet meer veilig is. 2. Geef elke persoon een "Mars kolonie missie" papier [Handout 1] met daarop de beschrijving van de 7 personen, een "ja/nee" kolom en een "waarom" kolom. 3. Om klaar te zijn voor de "missie" moeten de deelnemers 3 personages kiezen om toe te voegen aan hun team en de "ja/nee" kolom aanvinken, waarbij ze hun reden moeten motiveren in de "waarom" regel. 4. Als ze allemaal klaar zijn met de opdracht, lees en noteer dan samen alle antwoorden en observeer welk personage het meest geliefd is en welke niet.

	<p>5. Deel tot slot de "karakterbeschrijving" [Hand-out 2] uit aan elke deelnemer. In dit papier staan details over het personage van de "missie".</p> <p>6. Vraag de deelnemers na het lezen of ze op dezelfde manier over het personage dachten als ze worden afgeschilderd.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Trigger waarschuwing! Wees je ervan bewust dat deze activiteit problemen kan veroorzaken bij gemarginaliseerde mensen. Let op met welke onderdrukkingen de leerlingen te maken hebben en hoe ze reageren. • Houd in gedachten dat het doel van de activiteit is om stereotypen en vooroordelen los te maken en te onthullen. Wees altijd geduldig en niet veroordelend. • Zorg ervoor dat iedereen ook een niet-oordelende houding aanneemt tijdens het bespreken van de resultaten van het werkstuk. • Probeer de vooroordelen van de keuzes van de deelnemers uit te diepen en uit te pakken. Hebben ze de "zwarte immigrant" verworpen? Waarom? • Vraag de deelnemers of ze zoiets ervaren hebben als gekozen of geweigerd worden op basis van uiterlijkheden/ oppervlakkige ideeën en laat hen zich uitdrukken. • Doorloop alle mentale processen om het onderwerp te begrijpen.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen toestaat, inclusief scherm delen (je kunt de Handout 1 via e-mail versturen en vervolgens het scherm delen om de Handout 2 te laten zien).
Theorie	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je nadat je je bewust bent geworden van geïnternaliseerde stereotypen en vooroordelen? • Hoe verliepen de gesprekken?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Handout 1

MARS KOLONIE MISSIE		
<u>DEELNEMERS</u>		<u>WAAROM?</u>
Een rijke architect	ja/ nee	
Een zwarte immigrant	ja/ nee	
Een blinde	ja/ nee	
Een vrouwelijke chef-kok	ja/ nee	
Een blanke dokter	ja/ nee	
Een transgender	ja/ nee	
Een homoseksuele man	ja/ nee	

Handout 2

MARS KOLONIE MISSIE
<ul style="list-style-type: none"> • Een rijke architect (John, 43) wordt beschuldigd van milieudelicten voor zijn gebouw.
<ul style="list-style-type: none"> • Een zwarte immigrant (Cheick, 36), is een succesvolle advocaat bij een non-profit organisatie.
<ul style="list-style-type: none"> • Een blinde (El, 21), spreekt zes talen en studeert natuurkunde.
<ul style="list-style-type: none"> • Een vrouwelijke kok (Sandra, 98), werkte vele jaren in een kleine stad.
<ul style="list-style-type: none"> • Een blanke arts (Gabriel, 47), een dierenarts met een passie voor puzzels.
<ul style="list-style-type: none"> • Een transgender persoon (Anthony, 33), ruimtevaart ingenieur, heeft een hobby voor koken.
<ul style="list-style-type: none"> • Een homoseksuele man (Michael, 54) fotograaf en schilder, is een uitstekende strateeg

Activiteit nr. 6 - Seksualiteit en gender in geschiedenis en culturen

Tijd	45-60 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elke groepsgrootte
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out • Of afgedrukte extra foto's en/of kunstfoto's die seksuele praktijken uitbeelden in de geschiedenis of hedendaagse culturen en subculturen.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewustmaken van wat als 'normaal' wordt beschouwd op het gebied van seksualiteit, praten over cultuur, sociale normen en verwachtingen. • Kritisch denken stimuleren; diversiteit begrijpen en respecteren. • Bewustmaken van diversiteit in seksuele praktijken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak een 'tentoonstelling' van de foto's die je hebt gekozen of die in de "Handout" staan. 2. Geef de volgende instructies: <ul style="list-style-type: none"> • Loop (in stilte) rond in de ruimte en kies het beeld dat het sterkste gevoel bij je oproept en de meest intense emotionele reactie bij je teweegbrengt (het kan positief of negatief zijn) <ul style="list-style-type: none"> • Als je je beeld gekozen hebt, ga er dan voor staan op een manier die "groepen van tendensen" creëert" 3. Als je ziet dat de deelnemers voor de foto's staan, begin dan rond te lopen en vraag hen om (één voor één) de volgende vragen te beantwoorden - op deze manier verzamel je meer versies van hetzelfde beeld:

	<ul style="list-style-type: none"> • Wat was het gevoel IN JOU (niet in het personage van de afbeelding) dat de afbeelding oproep? • Wat is het specifieke element in het plaatje dat het gevoel in jou veroorzaakte? • Welke overtuigingen, normen en waarden kunnen achter je gevoel zitten??
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voordat je met de activiteit begint, kun je de groep waarschuwen voor de gevoeligheid ervan: vertel hen dat ze zullen werken met beelden van mensen die niet bij ons zijn, die verschillende culturen, geloofsovertuigingen en gewoonten vertegenwoordigen. We kunnen de hoofdpersonen van de beelden eren. Dit betekent niet dat we niet kunnen praten over hoe we ons voelen, wat we denken met betrekking tot deze beelden. Leg uit dat de activiteit alleen werkt als we ons verlangen om perfect intercultureel en politiek correct te zijn opschorten, dat het oké is als we verrast zijn, als we fouten maken, openlijk praten, niet oordelen over deze beelden. • fouten maken, openlijk praten, elkaar niet veroordelen. Om dezelfde reden moet wat we doen vertrouwelijk blijven, mag het de kamer niet verlaten. • Wees je ervan bewust dat deze activiteit beter werkt als de groep al enig vertrouwen heeft ontwikkeld en deelnemers zich vrij voelen om hun twijfels te uiten, hun vooroordelen te onthullen, enz. • Zelfs als dit niet de focus van de activiteit is, moet je de context kennen van de beelden die je presenteert en van tevoren nadenken over de waarden en normen die naar voren kunnen komen met betrekking tot de specifieke beelden. • Wees je ervan bewust dat deelnemers het concept 'waarde' misschien niet kennen: vertel hen dat ze zich waarden moeten voorstellen als kompassen, die voor een bepaalde samenleving aangeven wat als goed en waardevol wordt beschouwd. Normen zijn de sociaal geaccepteerde voorstellingen en gedragingen. • Faciliteer een discussie over wat 'normaal' is, wat geaccepteerd of bestraft wordt in een bepaalde cultuur en samenleving • Samen praten over wat de grens is tussen wat de deelnemers voelen (hun emoties) en de verschillen tussen hun gevoel en de maatschappelijke waarden • Maak onderscheid tussen "normaal" en "normatief" • Je kunt sociale normen bespreken, de sociale functie van regulering van intieme en seksuele relaties

	<ul style="list-style-type: none"> • Taboes met betrekking tot seksualiteit behandelen • Bespreek met de groep hoe seksualiteit wordt gezien in jouw omgeving en in samenlevingen in het algemeen meer in detail naar: <ul style="list-style-type: none"> o heteroseksuele praktijken o niet-heteroseksuele praktijken o geslacht o leeftijd o romantische oriëntatie o seksuele geaardheid o genderrollen
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen scherm delen mogelijk maakt.
<p>Theorie</p>	<p>Deze activiteit is een introductie van de eerste fase van de benadering van Cohen-Emerique, genaamd "decentering". De activiteit begint met een simulatie van een cultuurshock aan de hand van een reeks nogal provocerende beelden. Vervolgens nodigen we de deelnemers uit om zich bewust te worden van hun eigen reacties en eigen waarden in plaats van na te denken over de mensen op de beelden die de schok hebben veroorzaakt. Je kunt dieper op het onderwerp ingaan here.</p> <p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In de nabespreking is het belangrijk om uit te leggen dat de reden waarom we deze activiteit op deze manier doen, is om te leren dat sociale en culturele normen zo diep in ons systeem, ons persoonlijk denken, verankerd zijn dat we onze eigen culturele vooroordelen nauwelijks herkennen. • We zijn geneigd te denken dat wat we denken 'normaal' is omdat we het niet 'denken' maar 'voelen'. • Onze reacties zijn waarschijnlijk emotionele reacties, hoewel het om culturele normen en waarden gaat. • Dit weerhoudt ons ervan de 'ander' te accepteren als die anders is dan wij. Dit weerhoudt ons ervan diversiteit te accepteren. Diversiteit is iets dat we kunnen leren. Menselijke seksualiteit is cultureel georganiseerd en gedisciplineerd. <p>Extra vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe verliep de activiteit? • Hebben de deelnemers verschillende standpunten over seksualiteit ontdekt?

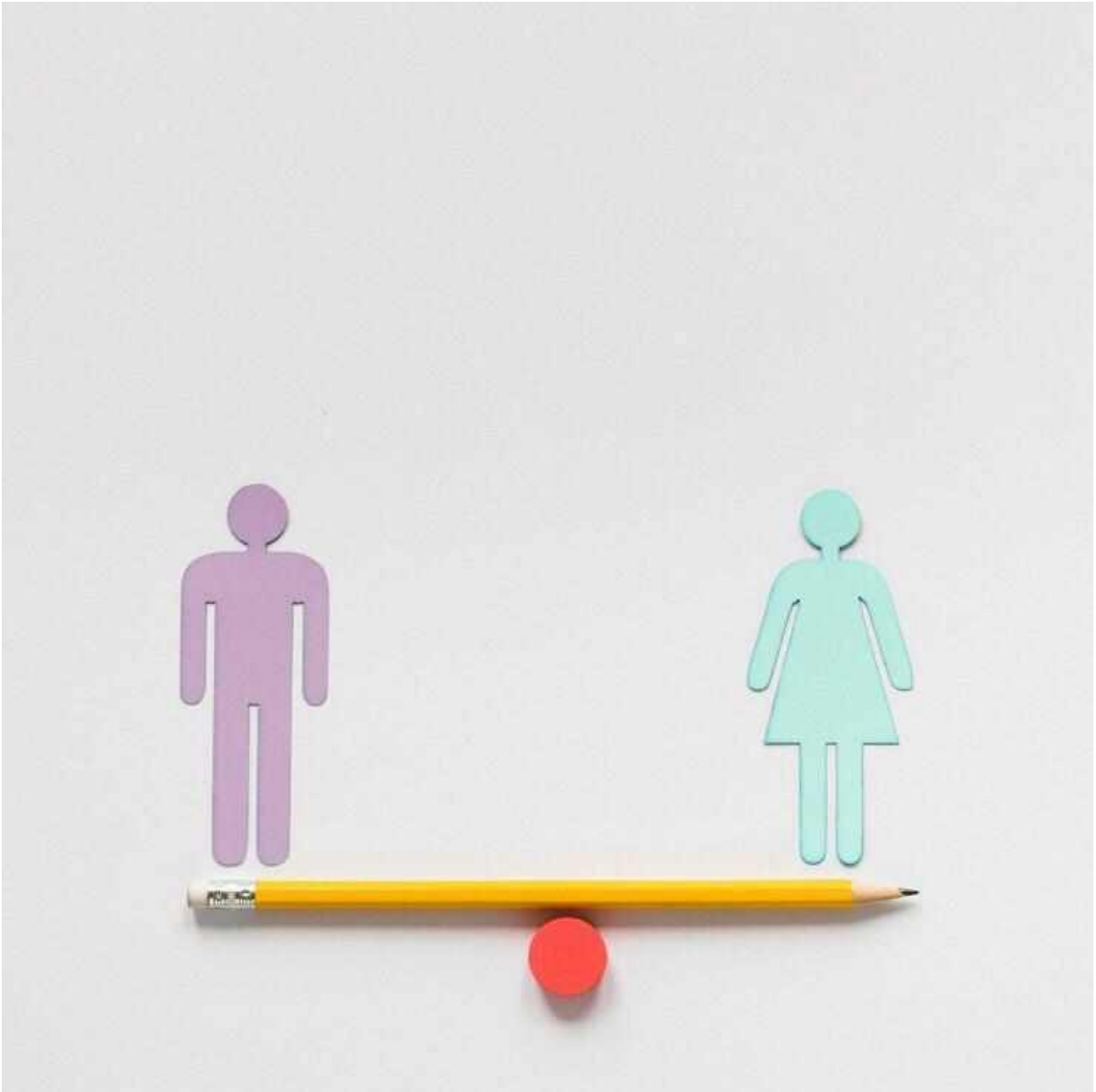
	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe zou je hun reactie beschrijven en samenvatten? Waren ze meer onder de indruk, geschokt of verbaasd? • Begrepen ze maatschappelijke normativiteiten?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is aangepast aan het ISEX-project (https://isex-project.eu) en het ZELDA-project (https://www.training4interculturality.eu/)</p>





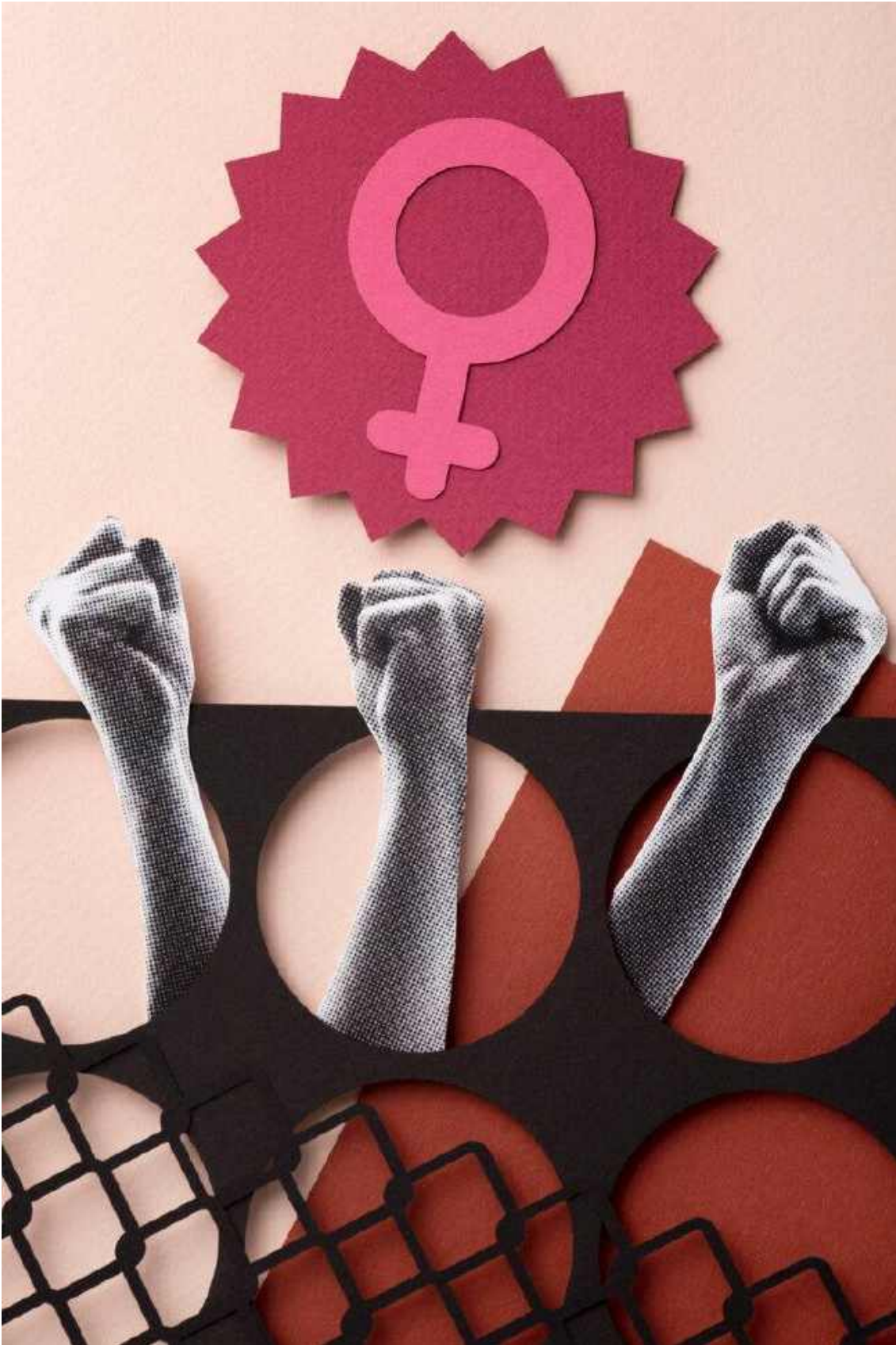








































Activiteit nr. 7 - Zet een stap vooruit

Tijd	30-45 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elke groepsgrootte
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Hand-out - Rolkaart [Hand-out 1]. • Zinnen [Handout 2] • Een open ruimte (een gang, grote kamer of buiten)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewustzijn en empathie verbeteren met betrekking tot kwesties van voorrechten; • Kritisch en respectvol denken en een open blik bevorderen met betrekking tot verschillende sociale factoren en hoe deze op elkaar inwerken in het leven van een individu met betrekking tot zijn of haar identiteit.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kies hoeveel mensen deelnemen en zorg ervoor dat ze de toegewezen zin niet delen met andere mensen (je kunt ook dezelfde identiteit aan meerdere mensen toewijzen zonder dat ze het weten)! [Handout 1] 2. Vertel de deelnemers dat ze een paar minuten de tijd hebben om hun identiteit te lezen en na te denken over hoe ze bepaalde keuzes zouden maken als ze die eigenschappen bezaten. 3. Zet alle mensen op een rij, zodat ze met hetzelfde startpunt naar voren kunnen gaan. 4. Zeg dat ze één stap vooruit moeten gaan bij elk bevestigend antwoord op de verschillende zinnen die worden voorgelezen. 5. Begin dus met het voorlezen van elke zin [Handout] met "Doe een stap vooruit als...".

	<p>6. Vraag de mensen om zich heen te kijken, zonder te bewegen, en na te denken over hun eigen positie en die van anderen.</p> <p>7. Terwijl je in deze positie blijft, kun je ze vragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Welke identiteit denk je dat de persoon heeft die verder voor ligt?" • "Welke persoon staat verder achter?" • "Denk je dat je ver genoeg bent gekomen vanaf je startpunt?"
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt de kaarten aanpassen aan de leeftijd van de deelnemers of de privileges en contexten die je wilt benadrukken. • Faciliteer een discussie over wat het betekent om privileges te hebben, en wanneer die bestaan op basis van iemands werkelijke of waargenomen genderidentiteit. • Maak een onderscheid tussen "normaal" en "normatief", "verdienste" en "voorrecht". • Je kunt sociale normen bespreken, de sociale functie van regulering van hoe het voor sommige mensen gemakkelijker is om toegang te krijgen tot bepaalde hulpbronnen dan voor anderen; een metafoor die terugkomt kan nuttig zijn om je voor te stellen dat de mensen die deelnemen aan een wedstrijd, "op dezelfde manier geboren zijn" (met hetzelfde uitgangspunt) maar zich in een maatschappij bevinden die stratificaties creëert op basis van wat normatief is; hen vragen of ze, in de uiteindelijke positie waarin ze zich bevinden, geloven dat het eerlijk is om zich te haasten om een gemeenschappelijk doel te bereiken (er zullen namelijk mensen zijn die een beetje moeten rennen om er te komen, en mensen die meer moeten rennen); • Tijdens de debriefing is het belangrijk om uit te leggen dat het in veel situaties geen kwestie is van verdienste in het bereiken van doelen, maar van meer of minder gunstige omstandigheden die niet afhangen van de individuele persoon, maar evenzeer van de maatschappij en het systeem waarin die leeft en van de huidige normativiteit. • Vraag de deelnemers welke emoties ze voelden bij het doen van de activiteit op verschillende momenten (als ze vooruit gingen, als ze andere mensen vooruit zagen gaan, als ze om zich heen keken, etc.). • Als er mensen als toeschouwers bij de activiteit betrokken waren, stel hen dan dezelfde vragen: wat is volgens hen de identiteit die erin geslaagd is verder te gaan? Welke is verder terug? Wat vonden ze van het idee om een race te starten vanaf deze startpunten?

	<ul style="list-style-type: none"> • Als twee of meer mensen een gemeenschappelijke of vergelijkbare identiteit hadden, vraag hen dan of en welke verschillen er waren in het reageren op de verschillende oordelen. • Het zal belangrijk zijn om te benadrukken dat privileges op zichzelf geen slechte zaak zijn, als een toestand die het verdient om erkend te worden en in aanmerking genomen te worden bij het kritisch nadenken over verschillende sociale en culturele dynamieken. • Als we er geen rekening mee houden, kunnen we een groot deel van de analyse missen (hoe kunnen we iemand beoordelen op basis van zijn aankomst bij de finish, maar niet op het punt van waaruit hij begon).
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Jamboard of andere digitale borden - elke persoon wordt vertegenwoordigd door een post-it en post-its worden verplaatst op het bord vanaf de beginlijn
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de bijeenkomst? • Heb je afwijkende meningen over gendervoorrechten gevonden? • Hoe zou je je emoties en gedachten beschrijven en samenvatten?
<p>Bronnen</p>	<p>De activiteit was geïnspireerd op COMPASS - Handleiding voor mensenrechteneducatie met jongeren van de Raad van Europa, beschikbaar op: https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-forward</p>

Handout 1

ROLKAARTEN		
TRANSSEKSUELE MAN, STUDENT	UNIVERSITEITSPRO FESSOR	LESBISCHE VERPLEEGSTER, BLANK
BISEKSUELE VROUW, HEEFT EEN MOBILITEITSBEPERKIN G	TRANSGENDER MEISJE, 16 JAAR OUD	ALLOCHTONE MAN, HOMO
HOOFD GENEESKUNDE EN CHIRURGIE	QUEER PERSOON, NIET BINAIR	HUISHOUDENDE, BISEXUTE, ALLEENSTAANDE MOEDER
RARE JONGEN, OBER	CISGENDER MAN, GETROUWD	DAKLOZE MAN
ZWARTE VROUW, DAKLOOS	TRANSGENDERVRO UWEN	CISGENDER VROUW, HEEFT DRIE PARTNERS

Handout 2

ZINNEN

<ul style="list-style-type: none"> • De politieke klasse van de maatschappij waarin ik leef bestaat voornamelijk uit mensen met dezelfde genderidentiteit als ik
<ul style="list-style-type: none"> • Als ik 's avonds alleen loop, voel ik me veilig
<ul style="list-style-type: none"> • Als ik in een groep spreek, luistert iedereen naar me en houdt rekening met wat ik te zeggen heb
<ul style="list-style-type: none"> • In de maatschappij waarin ik leef, mag ik een goede balans tussen werk en privé hebben
<ul style="list-style-type: none"> • Als ik in een groep ben met mannen die ik niet ken, voel ik me best op mijn gemak
<ul style="list-style-type: none"> • Het is voor jou geen probleem om je documenten aan iedereen te laten zien
<ul style="list-style-type: none"> • Als kind mocht ik de spelletjes spelen die ik wilde
<ul style="list-style-type: none"> • Je bent tevreden met je salaris en denkt niet dat het lager is dan dat van sommige van je andere collega's
<ul style="list-style-type: none"> • Het is voor jou mogelijk om kinderen te adopteren zonder dat je geslacht of seksuele geaardheid geproblematiseerd wordt
<ul style="list-style-type: none"> • Als je ouders je hebben verteld dat je mooi, intelligent of succesvol bent
<ul style="list-style-type: none"> • Je ziet bijna altijd dat leden van jouw etniciteit, seksuele geaardheid, religie en sociale klasse op televisie, in kranten en in de media op een positieve manier worden weergegeven
<ul style="list-style-type: none"> • Jouw staat beschermt jouw recht om te trouwen met wie je wilt
<ul style="list-style-type: none"> • Het is voor jou geen probleem om over je relaties en je partner(s) te praten
<ul style="list-style-type: none"> • Mensen spreken je altijd aan met de naam en voornaamwoorden die je gekozen hebt.
<ul style="list-style-type: none"> • Als je tijdens je adolescentie geen pesterijen, intimidatie en/of discriminatie hebt ervaren
<ul style="list-style-type: none"> • Als je gemakkelijk toegang had tot je studie
<ul style="list-style-type: none"> • Niemand je vragen stelt over "waarom" je je op een bepaalde manier identificeert
<ul style="list-style-type: none"> • Je je beschermd voelt door het gezondheidszorgsysteem van je samenleving
<ul style="list-style-type: none"> • Je seksuele en/of romantische levensstijl wordt niet bekritiseerd door andere mensen

Activiteit 8 - Eén gemeenschap, duizend verhalen

Tijd	45 - 60 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Potloden • Papier • Gedrukte identiteitskaarten [Handout 1] & Informatie- en inzichtkaarten [Handout 2]
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Verbetering van het inlevingsvermogen in kwesties van gender en seksuele identiteit; • Niet-stereotiepe kennis verwerven op basis van iemands identiteit.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beoordeel voor aanvang van de activiteit of de groep deelnemers voldoende kennis heeft om de betekenis van de voorgestelde seksuele identiteiten te begrijpen.. 2. Maak de identiteitskaarten [Handout 1] van tevoren klaar en wissel kaarten met termen over seksuele identiteit af met meer algemene kaarten die aanvullende informatie en inzichten kunnen geven. 3. Verdeel de deelnemers in groepen van 4-5 personen. 4. Vraag elke groep om twee identiteitskaarten te kiezen uit die van seksuele identiteiten. 5. Vraag elke groep om één of twee identiteitskaarten te kiezen uit die van informatie en inzicht [Handout 2]. 6. Vertel elke groep om op basis van de toegewezen kaarten een verhaal te schrijven, met alle elementen die hen zijn toegewezen.

	<p>7. Vraag hen aan het einde van het schrijven aan te geven of er in het verhaal dat ze met andere deelnemers gaan delen waarschuwingen zijn en vertel hen dit expliciet te maken voordat ze het lezen, zodat degenen die bepaalde inhoud niet willen horen naar een veilige ruimte kunnen gaan.</p> <p><i>Opmerking: "trigger warning" verwijst naar waarschuwingen voor inhoud die de gevoeligheid van mensen kan aantasten; enkele voorbeelden zijn: oorlog, zelfmoord, zelfbeschadiging, racisme, xenofobie, ableïsme, transfobie, schuttingtaal, homofobie, vrouwenhaat, geweld, pesten, enz.</i></p> <p>8. Elke groep presenteert zijn werk.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<p>Je kunt het gesprek begeleiden met de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Welk verhaal vond je het leukst?" • "Vind je je verhalen realistisch?" • "Heb jij, direct of indirect, een verhaal beleefd dat lijkt op dat van je personage?" • "Hebben jouw verhalen een goed einde? Waarom?" • "Wat denk je dat de uitdaging was waar je personage voor stond? Had je het op een andere manier kunnen oplossen?" • "Geloof je dat bepaalde privileges die een persoon kan hebben de uitkomst van je verhalen kunnen veranderen?"
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes - deelnemers verdelen over 3 ruimtes per 5 personen bij 15 deelnemers, 5 ruimtes bij 25 deelnemers. • Jamboard.
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je de deelnemers dezelfde vragen stellen als in het gedeelte "Tips en discussie".</p>
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het My-ID-project: https://myid-project.eu/</p>

Handout 1

VROUW	MANNEN	INTERSEX	AMAB
AFAB	MANNEN	BOUW	VROUW
MEISJE	AGENDER	GENDERFLUID	TRANSSEKSUELE MAN
TRANSGENDER VROUW	CISGENDER MAN	CISGENDER VROUW	NIET-BINAIR
GENDERKWEKER	HETEROSEXUEE L	HOMOSEXUEEL	BISEXUELE
LESBIËN	ASEXUEEL	HETEROROMANTIE K	HOMOROMANTISC H
BIROMANTISCH	PANROMANTIS CH	AROMANTISCH	VROUWELIJK
MASCULAINE	ANDROGYNUS	KREEUW	IN VRAGEN

Handout 2

SCHOOL	FAMILIE	RELATIEHIP	VERLIEFD WORDEN
KOMT UIT	UITGEEST	OUDERSCHAP	HUWELIJK
ZWANGERSCHAP	RECHTEN	ACTIVITEIT	GEMEENSCHAP
WERK	ETHNICITEIT	ARBEIDSONGESC HIKTHEID	INTERSEXIONEE L
GESLACHTSUITDRU KKING	DATING	VRIENDSCHAP	BIPOC
POLYAMOR	NIET- MONOGAMIE	MONOGAMIE	SIBLINGEN
GEKOZEN FAMILIE	PEER	SOCIAAL NETWERK	GEHEIMEN
MAKE-UP	MUZIEK	PET	MIJZELF

Activiteit 9 - De genderbel

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Vellen • Stiften en markers
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Genderstereotypen onderzoeken; • Bewustmaken van genderstereotypen en vooroordelen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepelingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de deelnemers in groepen van vier of vijf, ongeacht geslacht 2. Vertel hen dat jullie het gaan hebben over genderrollen (wat het volgens de maatschappij betekent om een jongen/man of een meisje/vrouw te zijn). zodat elke groep een lijst kan maken van woorden die vaak geassocieerd worden met het zijn van een jongen/man en het zijn van een meisje/vrouw". 3. Vertel elke groep dat ze drie minuten de tijd hebben om een lijst met woorden voor "jongens/mannen" en "meisjes/vrouwen" te maken. Enkele voorbeelden die naar voren kunnen komen zijn: "Jongens/mannen zijn sterk, ze houden van sport, ze zijn vaders...". "Meisjes/vrouwen zijn emotioneel, praten veel, houden van de kleur roze...". 4. Vraag elke groep om te delen wat ze op hun lijst hebben gezet. <p>Een andere versie van deze activiteit over stereotypen kan zijn</p>

	<p>Een andere versie van deze activiteit over stereotypen zou kunnen zijn om zelf een lijst met stereotype zinnen te maken en deze hardop voor te lezen, waarbij je de deelnemers vraagt om aan één kant van de ruimte te gaan staan (bijv. naar rechts wie het ermee eens is, naar links wie het er niet mee eens is. oneens)</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als je elke groep hoort praten, noteer dan de overeenkomsten en verschillen in hun antwoorden. Zeg bijvoorbeeld: "Groep 1 zei dat kinderen van sport houden. Hoeveel van jullie houden van sport?" Als je merkt dat meisjes ook hun hand opsteken, voeg dan toe: "Er zijn geen hobby's jongens of meisjes, er zijn alleen hobby's." • Om de activiteit af te sluiten, vraag je de leerlingen: "Hoe beïnvloedt de samenleving invloed op genderattitudes, -overtuigingen en -verwachtingen, genderidentiteit en genderexpressie"
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes - verdeel deelnemers in 3 ruimtes per 5 personen bij 15 deelnemers, 5 ruimtes bij 25 deelnemers. • Jamboard.
<p>Theorie</p>	<p>Genderrolstereotypen zijn de verwachtingen die we stellen aan mensen om zich te identificeren en uit te drukken volgens het binaire geslacht.</p> <p>Genderrolstereotypen kunnen van cultuur tot cultuur en in de loop van de tijd veranderen. Enkele manieren waarop genderrolstereotypen in stand worden gehouden in de samenleving zijn fysieke verschijning, persoonlijkheidskenmerken en werk.</p> <p>Genderrollen zijn niet iets dat van nature in ons zit, maar zijn aangeleerd gedrag. Soms leidt de druk die deze rollen op ons uitoefenen ertoe dat we ons gedragen op een manier die niet goed voelt.</p> <p>Als het op gedrag aankomt, wordt van meisjes verwacht dat ze beleefd, passief, zorgzaam en onderdanig zijn, terwijl van jongens wordt verwacht dat ze agressief, ongevoelig, dominant en sterk zijn. Als we het gevoel hebben dat deze stereotypen niet voor ons gelden, kunnen we veel druk voelen om ons op een bepaalde manier te gedragen, gebaseerd op de verwachtingen van de maatschappij over ons geslacht.</p> <p>Als iemand wordt gepest of geweld wordt aangedaan omdat mensen verwachten dat hij zich op een bepaalde manier</p>

	<p>gedraagt vanwege zijn genderidentiteit, ervaart hij gendergerelateerd geweld. Als we anderen pesten of pijn doen omdat ze zich identificeren of hun geslacht uitdrukken, veroorzaken we niet alleen verdriet en pijn omdat ze zichzelf zijn, maar creëren we ook een gevaarlijke omgeving voor hen en anderen.</p> <p>Lees aandachtig Module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct Digitale Gids.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je begrepen wat genderrollen en genderrolstereotypen zijn? • Hoe kunnen deze het leven van mensen beïnvloeden? • Welke stereotypen bestaan er gericht op mensen die zich niet identificeren als jongen/man of meisje/vrouw? • Hoe kun je werken aan je eigen stereotypen met betrekking tot genderrollen??
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Activiteit nr. 10 - LGBTQIA+ woordenlijstspel

Tijd	30-60 minuten
# Van deelnemers	Onbeperkt
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Tafels en stoelen • Pen • Papier • Gedrukte hand-out - "Concept" en "Definitie" kaarten voorgedrukt (afhankelijk van het aantal minigroepen) • Een grote ruimte voor 3 o 4 tafels (1 tafel per groep)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Zich bewust zijn van de diversiteit van genderidentiteiten en seksuele oriëntaties • Despecifieke woordenschat met betrekking tot genderidentiteit en seksuele geaardheid kennen • Bewust zijn van LGBTQIA-foob geweld, bewuster zijn van het geweld in taal • Gender en seksuele oriëntatie niet als vaststaande concepten beschouwen, maar als een continuüm waarop alle nuances mogelijk zijn.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkeringen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lees de Handout en zorg ervoor dat je alle termen begrijpt. Doe verder onderzoek als je twijfelt.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Print verschillende exemplaren van het downloadbare kaartspel [Handout] - of maak je eigen kaart! Om kaarten te maken, vouw je het papier in het midden zodat we de term aan de ene kant hebben en de definitie aan de andere kant. 3. Verdeel de deelnemers in subgroepen. Nodig ze uit om plaats te nemen aan de tafels waarop de kaartspellen liggen. 4. Leg uit dat ze samen verschillende woorden gaan ontdekken rond genderidentiteiten en seksuele oriëntaties. Ze beginnen met de eerste familie op de stapel, gaan dan naar de tweede, enzovoort. Binnen elke familie moeten ze ook de begrippen verkennen volgens de nummers op de voorkant. Maar wees voorzichtig! Draai de kaarten nog niet om. 5. Dan neemt één persoon de eerste kaart van de eerste familie zonder die om te draaien. Ze lezen het begrip hardop voor. De groep probeert een gemeenschappelijke definitie van het woord te bedenken. Iemand leest bijvoorbeeld "Toegewezen bij de geboorte" en de rest van de groep probeert het eens te worden over de betekenis. 6. Als de groep klaar is met discussiëren, draait ze de kaart om en leest de definitie op de achterkant. Hier staat: "Verwijst naar het vrouwelijke of mannelijke geslacht dat aan een pasgeboren kind wordt toegewezen na de bevalling, na onderzoek van de genitaliën van het kind door een arts". 7. Als iedereen het eens is met de getoonde definitie, leggen ze de kaart opzij en nemen de volgende. Als ze het er niet mee eens zijn of er iets aan willen toevoegen, kunnen ze hun toevoegingen of wijzigingen opschrijven. Ze kunnen ook zoeken op hun mobiele telefoon als er iets onduidelijk is. 8. Geef mensen ongeveer 30 tot 45 minuten om te praten (10 tot 15 minuten per gezin). Neem de subgroepen door om te zien of er nog vragen zijn. 9. Ga aan het einde van de oefening in een kring zitten. Nodig mensen uit om te praten over wat ze interessant vonden, wat ze zich afvroegen of wat ze ontdekten. Ze kunnen hun verschillende interpretaties van de termen bespreken, evenals eventuele meningsverschillen die ze hadden over bepaalde definities.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner mensen aan het verschil tussen seksuele en romantische oriëntatie en genderidentiteit, omdat sommige mensen in de war raken.

	<p>Seksuele/romantische oriëntatie verwijst naar seksuele/romantische voorkeuren, de aantrekkingskracht die men voelt voor bepaalde mensen. Genderidentiteit daarentegen verwijst naar de intieme, persoonlijke ervaring van identificatie als man, vrouw, beide geslachten tegelijkertijd, geen geslacht of een ander geslacht, ongeacht het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het publiek vraagt zich soms af waarom mensen zichzelf "labels" opplakken. Leg uit dat deze begrippen door de betrokkenen zelf worden opgeëist, omdat ze zich niet vertegenwoordigd (of ondervertegenwoordigd) voelen en waarschijnlijk geweld ervaren dat met hun identiteit te maken heeft. Deze termen stellen mensen bijvoorbeeld in staat om op internet te zoeken en snel antwoord te vinden op vragen, getuigenissen en misschien steun van mensen die soortgelijke problemen ervaren als zichzelf. Wanneer mensen op zoek zijn naar zichzelf, hun identiteit opbouwen en zichzelf leren kennen, kan dit geruststellend zijn. Bovendien kunnen we, door discriminatie onder woorden te brengen, het documenteren en de specifieke kenmerken ervan beter begrijpen, zodat we manieren kunnen voorstellen om het te bestrijden die aangepast zijn aan de kwesties waar het om gaat. • Vertel de deelnemers tot slot dat het heel normaal is om vragen te hebben over iemands genderidentiteit of seksuele geaardheid. Deze kwesties zijn veranderlijk en evolueren gedurende het leven. Als deze vragen tot ongemak leiden, moeten mensen niet aarzelen om met de begeleiders te praten, zodat zij hen in de richting van geschikte structuren kunnen sturen
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Alle camera's aan. • Woordenlijst. • Breakout ruimtes - verdeel deelnemers in ruimtes perIn kleine groepen, afhankelijk van het aantal deelnemers. • Jamboard.
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 2 "Geslacht begrijpen" van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de activiteit? • Zijn er woorden die je niet duidelijk zijn?

	<ul style="list-style-type: none"> ● Denk je dat je deze woordenschat voortaan opnieuw zult kunnen gebruiken? ● Ben je je bewust geworden van LGBTQ-foob geweld dat je pleegt/ervaart, misschien onbewust, door het taalgebruik? ● Denk je dat seksuele oriëntatie of genderidentiteit van persoon tot persoon kan veranderen? En in de loop van de tijd?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is gecreëerd door Elan Intercultureel: https://elanintercultureel.com/</p>

Handout

GESLACHT

VOORWAARDEN	DEFINITIES
GESLACHT TOEGEWZEN BIJ GEBORTE	De toestand (mannelijk, vrouwelijk, intersekse) die iemand bij zijn geboorte krijgt toegewezen. Het omvat genetisch geslacht, gonadaal geslacht en hormonaal geslacht.
GESLACHTSIDENTITEIT	Iemands interne en individuele beleving van gender. Het is iemands gevoel een vrouw, een man, beide, geen van beide of ergens anders in het genderspectrum te zijn. Iemands genderidentiteit kan hetzelfde zijn als of verschillen van wat verwacht wordt bij de geslachtsbepaling bij de geboorte.
GESCHIKTHEID/CIS	Een persoon wiens genderidentiteit overeenstemt met het geslacht dat hem of haar bij de geboorte werd toegewezen.

<p>GESLACHTSUITDRUKKING</p>	<p>Hoe iemand publiekelijk zijn geslacht uitdrukt of presenteert. Dit kan gedrag en uiterlijk zijn, zoals kleding, haar, make-up, lichaamstaal en stemgeluid.</p>
<p>GENDER BINNEN</p>	<p>Een sociaal systeem waarbij mensen geacht worden een van de twee geslachten te hebben: "man" of "vrouw". Het binaire gendersysteem is rigide en beperkend voor veel mensen van wie het bij de geboorte toegewezen geslacht niet overeenkomt met hun geslacht, of van wie het geslacht vloeibaar is en niet vastligt.</p>
<p>GENDERSPECTRUM</p>	<p>De voorstelling van gender als een continuüm, in tegenstelling tot een binair concept.</p>
<p>ROL VAN GESLACHT</p>	<p>De cultureel en historisch bepaalde verwachtingen en beperkingen die aan een persoon worden opgelegd op basis van het feit of hij of zij bij de geboorte als vrouw of als man wordt geboren.</p>

LGBTQIA+ IDENTITEIT

VOORWAARDEN	DEFINITIES
KREEUW	Een overkoepelende term die wordt gebruikt en opgeëist door sommigen wier seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit buiten de normen van het cisgender/recht vallen.
AROMANTISCH	Een persoon die weinig of geen romantische aantrekkingskracht ervaart tot mensen van welk geslacht dan ook.
NIET-BINAIR	Een overkoepelende term voor genderidentiteiten die buiten de man-vrouw binary vallen, zoals genderqueer, agender, genderfluid, etc.

<p>PANSEXUEEL</p>	<p>Een persoon die zich aangetrokken voelt tot andere mensen, ongeacht hun geslacht.</p>
<p>ASEXUEEL</p>	<p>Een persoon die weinig of geen seksuele aantrekkingskracht ervaart tot mensen van welk geslacht dan ook.</p>
<p>UITGEEST</p>	<p>De praktijk van het onthullen van de seksuele, romantische of genderidentiteit van een persoon zonder hun toestemming.</p>
<p>BIROMANTISCH</p>	<p>Een persoon die zich romantisch aangetrokken voelt tot mensen van twee of meer dan twee geslachten.</p>

TRANS*-IDENTITEIT

VOORWAARDEN	DEFINITIES
<p>GENDERKWEKER</p>	<p>Een persoon wiens genderidentiteit noch mannelijk noch vrouwelijk is, een combinatie is van de twee binaire genders, zich op een continuüm tussen die twee genders bevindt of op de een of andere manier genderqueer is. Zowel genderqueer als non-binair kunnen gezien worden als overkoepelende termen of als meer specifieke identificaties. Sommige, maar niet alle, genderqueer mensen identificeren zich als transgender.</p>
<p>DRAG KING/KONINGIN</p>	<p>Een persoon die extreme genderpresentatie gebruikt en stereotypen bespeelt als basis voor optredens. Drag performers kunnen elke genderidentiteit of seksuele geaardheid hebben.</p>
<p>OVERDRACHT MAN</p>	<p>Een persoon aan wie bij de geboorte een vrouw is toegewezen en die zich identificeert als man.</p>

<p>TRANSVROUW</p>	<p>Een persoon aan wie bij de geboorte een man is toegewezen en die zich identificeert als vrouw.</p>
<p>AGENDER</p>	<p>Een persoon die: zich niet identificeert met een geslacht, in het bijzonder het binaire geslacht; niet mannelijk, niet vrouwelijk, niet beide of geen van beide; zich genderneutraal voelt; het concept van gender verwerpt; het concept van gender persoonlijk irrelevant vindt.</p>
<p>GROTER</p>	<p>Bigender is een genderidentiteit waarbij iemand twee genders heeft of ervaart. De genders kunnen elke combinatie van twee genders zijn en die genders kunnen binair ("man" of "vrouw") of niet-binaire genders zijn. Ze kunnen gelijktijdig of afwisselend ervaren worden, en ze kunnen niet gelijk of op dezelfde manier ervaren worden.</p>
<p>GEKOZEN NAAM</p>	<p>Een gekozen naam is een methode waarbij elk individu een voorkeur kan kiezen voor een naam die door de persoon zelf of door een ander individu wordt voorgesteld.</p> <p>Transgenders kiezen meestal een nieuwe naam wanneer ze sociaal veranderen omdat hun geboortenaam niet bij hun genderidentiteit paste of omdat de naam een vorm van onvrijwillig genderexclusivisme was.</p>

A close-up photograph of a hand holding a needle, with the hand and needle appearing as a light, semi-transparent overlay against a light grey background. The hand is positioned palm-up, with the needle held between the thumb and index finger. The background is a soft, out-of-focus grey. The image is framed by dark red curved shapes in the top-left and bottom-right corners.

Module 3

Gendergerelateerd geweld voorkomen

Activiteit 1 - De piramide van verkrachtingscultuur

Tijd	Ongeveer 45-60 minuten
# Van deelnemers	10 tot 20 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Groot papier of een whiteboard. • Markers of gekleurde stiften. • Gedrukte hand-out (piramide van verkrachtingscultuur en gerelateerde termen)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het continuüm van geweld herkennen, van genormaliseerd gedrag tot seksueel geweld. • Onderzoeken hoe normalisering kan leiden tot verloedering en seksueel geweld kan bestendigen. • Kritisch denken over maatschappelijke normen en gedrag aanmoedigen. • Het beeld van de piramide van verkrachtingscultuur collectief reproduceren door met de groep te brainstormen over de verschillende vormen van GBV.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

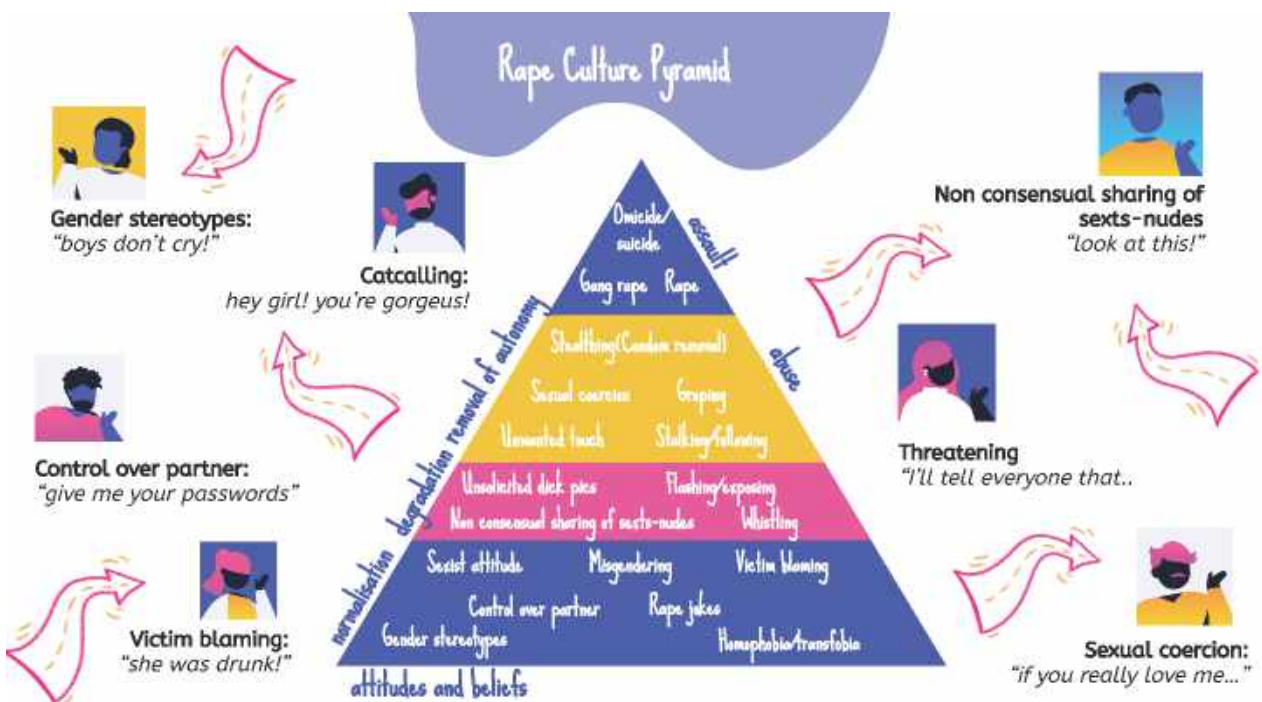
<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om de beurt vormen van seksegerelateerd geweld op te noemen. 2. Noteer op de flip-over de woorden die naar voren zijn gekomen door ze in een denkbeeldige piramidevorm te plaatsen, waarin: <ul style="list-style-type: none"> • onderaan de meest "genormaliseerde" en minder ernstige vormen staan; <p>De meer systemische en ernstige vormen bovenaan staan;</p> <ul style="list-style-type: none"> • de ernstigste aan de top <p>NB: om er zeker van te zijn dat je de woorden correct plaatst, is het misschien handig om een geprinte versie van de piramide bij je te hebben [Hand-out].</p> 3. Als er genoeg formulieren zijn, kun je de vorm van de piramide tekenen, zodanig dat alle woorden erin staan, en verder gaan met het toevoegen van begeleidende woorden en uitleg aan de zijkanten, zoals bij de Handout. 4. Begin nu met het introduceren van het concept van de piramide van verkrachtingscultuur, waarbij de lagen van subtiel gedrag tot meer gewelddadige acties worden uitgelegd. Bespreek het continuüm en hoe normalisering bijdraagt aan seksueel geweld. 5. Geef hand-out 2 om dieper in te gaan op de verschillende soorten GBV: vraag de groep of de woorden die ze hebben gebrainstormd dezelfde zijn als in de hand-out, en of ze de woorden kennen die ze niet hebben opgenomen; probeer samen definities te geven en te discussiëren over hun positie in de piramide, met de nadruk op de concepten die aan de zijkanten van de tekening staan; vraag of de getoonde voorbeelden hen bekend voorkomen, en vraag hen nieuwe toe te voegen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zoals eerder gezegd, neem de tijd om vertrouwd te raken met de piramide van verkrachtingscultuur in Handout 1 voordat je met deze activiteit begint: met de verschillende lagen aan de zijkanten en met de positie die de belangrijkste vormen van GBV innemen. • Relateer de discussie aan levensechte scenario's, nieuwsverhalen of mediaportretten om de leerlingen te helpen de relevantie van het onderwerp in hun leven te begrijpen. • Tijdens het definiëren van de verschillende vormen van GBV, kunt u de nadruk leggen op enkele positieve gedragingen die er tegenover kunnen staan en die respect, instemming en gezonde relaties bevorderen. Sluit de sessie af met tijd voor reflectie en feedback.

	Moedig leerlingen aan om na te denken over wat ze hebben geleerd en bespreek eventuele verdere vragen of gedachten die ze hebben
Hoe maak je de activiteit online	Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van: <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Breakout ruimtes
Theorie	Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.
Debriefing	Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen: <ul style="list-style-type: none"> • Wat is volgens jullie de definitie van een gezonde relatie? Welk gedrag draagt bij aan het creëren van een respectvolle en veilige omgeving? • Ben je wel eens getuige geweest van gedrag waar je je ongemakkelijk bij voelde, maar dat normaal leek? Kun je voorbeelden geven? • Hoe denk je dat de maatschappij sekserollen en relaties portretteert in media, films of advertenties? • Zijn er maatschappelijke boodschappen of stereotypen over relaties of seksen die je twijfelachtig of verontrustend vindt? • Hoe beïnvloeden woorden, taal of grappen onze perceptie van anderen of onze interacties met hen? • Kunnen grappen of taal soms bijdragen aan het creëren van een ongemakkelijke of onveilige omgeving? Kun je voorbeelden geven?
Bronnen	This activity was developed within the LoveAct project (www.thegendertalk.eu) and inspired by Reclamation Magazine

Handout 1

De piramide van verkrachtingscultuur is een conceptueel raamwerk dat wordt gebruikt om het continuüm van gedragingen, houdingen en maatschappelijke normen te illustreren die bijdragen aan seksueel geweld en dit geweld in stand houden. Het laat zien hoe minder ernstige gedragingen, die vaak door de samenleving worden genormaliseerd, deel uitmaken van hetzelfde onderdrukkingssysteem als de ernstigste gedragingen, die bovenaan de piramide staan; en hoe ogenschijnlijk minder ernstige handelingen, wanneer ze worden genormaliseerd en ongeadresseerd blijven, kunnen escaleren en bijdragen aan een cultuur die seksueel geweld mogelijk maakt en vergoelijkt.

Rape Culture Pyramid



Handout 2

Inleidende voorbeeldvragen

Deze vragen zijn bedoeld om leerlingen aan te moedigen na te denken over maatschappelijke normen, gedragingen en houdingen die kunnen bijdragen aan een cultuur waarin gebrek aan respect, objectivering en genormaliseerd gedrag kunnen leiden tot seksueel geweld. Het zet aan tot kritisch denken en discussie over het creëren en bevorderen van respectvolle en veilige omgevingen.

1. Normen en gedrag begrijpen:

- Wat definieert volgens jou een gezonde relatie? Welk gedrag draagt bij aan het creëren van een respectvolle en veilige omgeving?
- Ben je ooit getuige geweest van gedrag dat je ongemakkelijk voelde, maar dat normaal leek? Kun je voorbeelden delen?

2. Culturele boodschappen verkennen:

- Hoe denk je dat de maatschappij genderrollen en relaties portretteert in media, films of advertenties?
- Zijn er maatschappelijke boodschappen of stereotypen over relaties of genders die je twijfelachtig of verontrustend vindt?

3. Toestemming en grenzen:

- Wat betekent het woord "toestemming" voor jou? Waarom is het belangrijk in een relatie of interactie?
- Hoe denk je dat onbegrip over toestemming van invloed kan zijn op relaties of interacties tussen individuen?

4. Schadelijk gedrag herkennen:

- Wat zijn bepaalde gedragingen of houdingen die er volgens jou toe bijdragen dat bepaalde mensen zich ongemakkelijk of niet gerespecteerd voelen?
- Heb je ooit subtiel gedrag waargenomen of ervaren dat misschien onschuldig lijkt, maar bijdraagt aan een cultuur van gebrek aan respect of objectivering?

5. Impact van taal en grappen:

- Hoe beïnvloeden woorden, taal of grappen onze perceptie van anderen of onze interacties met hen?
- Kunnen grappen of taal soms bijdragen aan het creëren van een ongemakkelijke of onveilige omgeving? Kun je voorbeelden geven?

6. Verantwoordelijkheid en interventie:

- Vind je dat individuen de verantwoordelijkheid hebben om in te grijpen als ze getuige zijn van gedrag dat kan bijdragen aan disrespect of schade?
- Welke strategieën kunnen worden gebruikt om gedrag dat disrespect of het schenden van grenzen normaliseert in sociale omgevingen of relaties aan te pakken of te voorkomen??

7. Het continuüm van gedrag begrijpen:

- Wat zijn volgens jou de verschillende niveaus of lagen van gedrag die bijdragen tot het creëren van een omgeving waarin seksueel geweld kan voorkomen?
- Hoe kan ogenschijnlijk onschuldig gedrag escaleren tot ernstiger vormen van gebrek aan respect of geweld??

Lagen van de piramide van verkrachtingscultuur

Genderstereotypen: Vooringenomen en ongenueanceerde ideeën over de rollen, gedragingen en eigenschappen die geschikt worden geacht voor individuen op basis van hun geslacht.

Grappen over verkrachting: Humoristische opmerkingen die de ernstige en traumatische daad van seksueel geweld bagatelliseren of bagatelliseren.

Homofobie/Transfobie: Vijandigheid, discriminatie of vooroordelen tegen personen op basis van hun seksuele geaardheid (homofobie) of genderidentiteit (transfobie).

Seksistische houding: Discriminerende overtuigingen hebben of vooringenomen meningen uiten op basis van geslacht, wat vaak leidt tot ongelijke behandeling of kansen.

Controle over partner: Macht en invloed uitoefenen op een partner, waarbij vaak sprake is van manipulatie, dwang of vrijheidsbeperking..

Slachtoffer Verwijten: Het toeschrijven van schuld of verantwoordelijkheid aan het slachtoffer van een misdrijf of schadelijk gedrag, in plaats van de dader verantwoordelijk te stellen.

Misgendering: Verwijzen naar of aanspreken van iemand met taal of voornaamwoorden die niet overeenkomen met hun genderidentiteit.

Fluiten: Een hoog geluid maken, vaak als uiting van goedkeuring of aantrekkingskracht, meestal gericht op iemand.

Catcalling: Seksueel suggestieve opmerkingen, geluiden of gebaren maken naar iemand in een openbare ruimte, vaak ongevraagd en respectloos.

Ongevraagde pik foto's: Expliciete foto's van mannelijke genitaliën sturen zonder toestemming van de ontvanger.

Niet-vrijwillig delen van sexts en naaktfoto's: Intieme of expliciete beelden van iemand verspreiden zonder diens uitdrukkelijke toestemming.

Flitsen/Blootgeven: Het tonen van iemands genitaliën of privé lichaamsdelen in een openbare omgeving zonder toestemming.

Stalken/volgen: Aanhoudend iemand tegen zijn wil in de gaten houden, volgen of lastigvallen, waardoor hij angstig of ongerust wordt.

Ongewenste aanraking: Het aangaan van lichamelijk contact zonder de uitdrukkelijke toestemming of wens van de persoon die wordt aangeraakt.

Seksuele dwang: Manipulatie, bedreigingen of druk gebruiken om iemand tegen zijn wil te dwingen seksuele activiteiten te ondernemen.

Tasten: Iemands lichaam op een seksuele manier aanraken zonder toestemming, vaak met ongewenste avances.

Bedreigen: De intentie overbrengen om iemand schade te berokkenen of angst aan te jagen, vaak gebruikt om anderen te intimideren of te controleren.

Stiekem doen (condoom verwijderen): Het verwijderen van een condoom tijdens geslachtsgemeenschap zonder medeweten of toestemming van de partner.

Verkrachting: Gedwongen geslachtsgemeenschap of penetratie zonder de uitdrukkelijke en vrijwillige toestemming van alle betrokken partijen.

Bendeverkrachting: Seksueel geweld waarbij meerdere daders betrokken zijn die zich aan een slachtoffer opdringen.

Doodslag/zelfmoord: Het doden van een andere persoon (moord) of zichzelf (zelfmoord).

Activiteit 2 - De boom van GBV

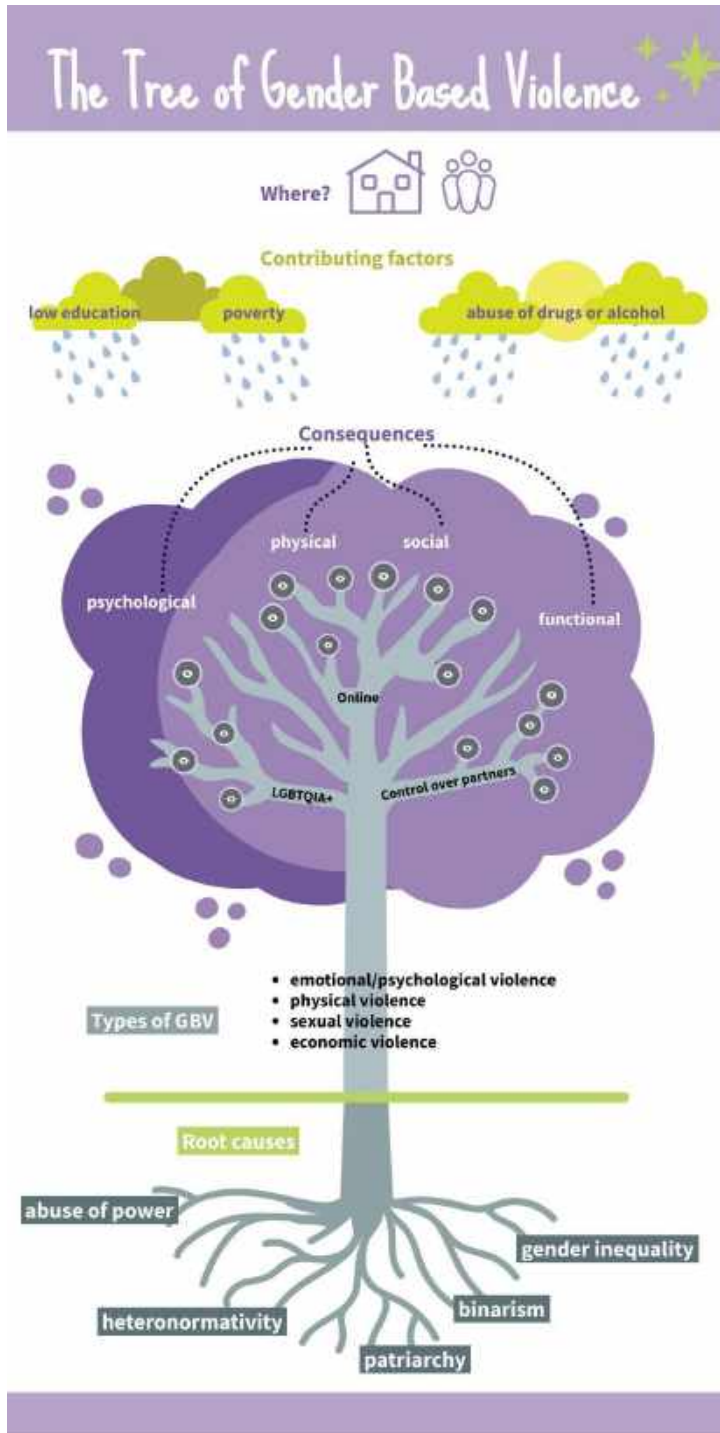
Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	10 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Grote vellen papier of een whiteboard. • Markers, gekleurde stiften of tekenmateriaal. • Gedrukte hand-outs
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Met de groep focussen op de onderliggende oorzaken van GBV en het verschil benadrukken tussen onderliggende oorzaken en "bijdragende factoren". • De impact van GBV op individuen en de samenleving onderzoeken, praten over de verschillende vormen en de gevolgen ervan. • Kritisch denken aanmoedigen over strategieën om GBV aan te pakken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak kennis met de Handout met de Boom van GBV, en lees alle bijbehorende uitleg over wortels, takken, bladeren en wieken (zie ook de Digitale Gids, Module 3). 2. Vraag de deelnemers om, zonder het concept van de Boom van GBV te introduceren, om de beurt woorden op te noemen die gerelateerd zijn aan de oorzaken van gendergerelateerd geweld. 3. Noteer op de flip-over de woorden die naar voren komen door ze in een denkbeeldige boomvorm te plaatsen: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Worteloorzakenwoordenschat</u> moet uitsluitend onderaan de flip-over worden gezet, waar je later de wortels van je boom zult tekenen..

	<ul style="list-style-type: none"> • Afhankelijk van de bereidheid van je groep over het onderwerp, kunnen deelnemers op je vraag antwoorden door woorden te noemen die niet echt "hoofdoorzaken" zijn: sommige kunnen <u>types, gevolgen of bijdragende factoren zijn</u> - in dit geval, wees klaar om deze woorden elders te noteren vanaf de wortels, op de juiste plaats (takken, bladeren, wethers), zoals weergegeven in de Handout. <p>4. Als er genoeg woorden zijn weergegeven, kun je beginnen met het tekenen van de vorm van de boom en het concept van de Boom van GBV introduceren, op een manier die de metaforische voorstelling van de verschillende posities die woorden innemen tussen wortels, takken, bladeren en wortels duidelijk maakt, en waarom hun woorden zijn gepositioneerd over.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erken en respecteer verschillende gezichtspunten en interpretaties. Benadruk dat er geen goede of foute voorstelling is; de focus ligt op het begrijpen van onderling verbonden factoren. • Het bespreken van GBV kan emoties oproepen. Heb aandacht voor de reacties van deelnemers en faciliteer het gesprek op een gevoelige en ondersteunende manier. • Herhaal de belangrijkste inzichten uit de discussies en benadruk de onderlinge samenhang van GBV-factoren. • Sluit af met het benadrukken van het belang van het aanpakken van de onderliggende oorzaken om GBV te voorkomen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Breakout ruimtes
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat vond je het belangrijkste aan het identificeren van de wortels van de GBV boom? • Was het verschil tussen hoofdoorzaken en bijdragende factoren duidelijk voor de groep? Waarom denk je dat ze vaak verward worden? • Hoe denk je dat het aanpakken van deze oorzaken kan bijdragen tot het voorkomen van GVB?

	<ul style="list-style-type: none"> • Waren er specifieke manifestaties die volgens jou het meest voorkomen of zorgwekkend zijn? Waarom? • Was je verbaasd over sommige gevolgen?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout

De boom van GBV



De onderdelen van de GBV-boom

Elk deel van de GBV-boom vertegenwoordigt onderling verbonden elementen die bijdragen aan het voortduren en de complexiteit van seksueel geweld. Deze onderdelen illustreren hoe systemische, maatschappelijke en individuele factoren in elkaar grijpen om het probleem van GBV in stand te houden en te verergeren.

Wortels - Onderliggende oorzaken:

De wortels zijn de onderliggende **oorzaken van GBV**: GBV ontstaat door de houding en de praktijken van een samenleving op het gebied van genderdiscriminatie. Gewoonlijk worden geslachten in starre rollen en machtsposities geplaatst, waarbij vrouwen en andere geslachten vaak een ondergeschikte positie innemen ten opzichte van mannen. Deze "geaccepteerde" genderrollen versterken de veronderstelling dat mannen **beslissingsbevoegdheid** en controle hebben over de rest van de bevolking. Bij GBV proberen daders (wie ze ook zijn) **privileges, macht en controle** te behouden. Daarnaast noemen we als een van de onderliggende oorzaken het feit dat in contexten waarin er een gebrek aan bewustzijn is over mensenrechten, gendergelijkheid, democratie en geweldloze manieren om problemen op te lossen, versterkt kunnen worden.

Onderliggende oorzaken zijn onder andere:

- machtsmisbruik
- Ongelijkheid tussen mannen en vrouwen
- patriarchaat
- Heteronormativiteit
- Gender binair

Weer / Temperatuur - Bijdragende factoren: Zon, regen, wolken vertegenwoordigen het "klimaat" waarin de boom groter en sterker kan worden. Ze vertegenwoordigen alle zogenaamde "bijdragende factoren": hoewel ongelijkheid tussen mannen en vrouwen en machtsmisbruik de hoofdoorzaken zijn van alle vormen van GBV, kunnen verschillende andere factoren het type en de omvang ervan beïnvloeden, waardoor iemand kwetsbaarder wordt voor GBV. Bijdragende factoren worden vaak verward met oorzaken, maar het is belangrijk om ze te onderscheiden om GBV te bestrijden.

Bijdragende factoren zijn onder andere:

- misbruik van middelen
- economische ongelijkheid
- gebrek aan onderwijs;
- gebrek aan sociale steun, bijvoorbeeld van instellingen of gezinnen.

Takken - Type GBV: De stam en de takken van de boom vertegenwoordigen de verschillende soorten GBV die kunnen voorkomen. Ze kunnen gegroepeerd worden in vier algemene categorieën (emotioneel of psychologisch misbruik, fysiek misbruik, seksueel misbruik, economisch misbruik), die opklimmen tot de takken van de boom. In

de afbeeldingen hebben we de meest voorkomende vormen bij adolescenten weergegeven.

Soorten GBV zijn onder andere:

- Psychologisch geweld, dat psychologische schade veroorzaakt. Het omvat pesten, intimidatie, stalken, controle, dwang, isolatie, verbale belediging en meer.
- Fysiek geweld, waarbij schade wordt toegebracht en fysiek geweld wordt gebruikt, zoals slaan, schoppen, stompen en meer.
- Seksueel geweld verwijst naar seksuele handelingen die worden uitgevoerd zonder toestemming van de ander. Het omvat verkrachting, aanranding, mensenhandel, ongewenst seksueel verbaal gedrag en meer.
- Economisch geweld verwijst naar handelingen die economische schade veroorzaken. Het omvat het beperken van financiële middelen, schade aan eigendommen, beroving, beperking van werk en meer.

Bladeren - Gevolgen van GBV: de bladeren zijn de gevolgen van GBV voor slachtoffers of overlevenden en hun omgeving, en zijn verstrekkend: van de fysieke gevolgen tot de emotionele en psychologische gevolgen.

Gevolgen van GBV zijn onder andere:

- Psychische gevolgen: zich schamen, angstig, depressief, verlies van eetlust, moeite met school of studie en meer
- Fysieke gevolgen: gezondheidsproblemen, zelfbeschadiging, soa's, ongewenste zwangerschappen en meer.
- Functioneel: een route veranderen of een profiel afnemen.
- Sociale gevolgen: uitsluiting, afwijzing of isolement door familie, vrienden.

Activiteit 3 – Toestemming onderzoeken

Tijd	45 minutes
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out - Eén scenario per aantal deelnemers (zie hand-outs) • Flip-over • Pennen, potloden, kleuren
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het begrip instemming en het belang daarvan bij het voorkomen van GBV begrijpen. • De dynamiek van gezonde relaties, grenzen en respectvol gedrag herkennen. • Het raakvlak tussen toestemming en GBV bespreken, waarbij het belang van duidelijke communicatie en wederzijds respect wordt benadrukt.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de deelnemers in kleine groepen en geef scenario's of casussen die te maken hebben met toestemming en GBV [Hand-out]. 2. Vraag hen om de aan- of afwezigheid van toestemming in elk scenario te bespreken, te analyseren en te identificeren. 3. Vraag elke groep om hun bevindingen en discussies over de scenario's te presenteren aan de grotere groep.

	<p>4. Stimuleer discussies en reflecties over verschillende perspectieven, vat de belangrijkste punten samen over toestemming en de rol daarvan bij het voorkomen van GBV.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuleer een open, niet-oordelende omgeving waarin iedereen zich op zijn gemak voelt om zijn gedachten en ervaringen te delen. • Erken dat discussies over GBV en toestemming sterke emoties kunnen oproepen. Stimuleer respectvol luisteren en bevestiging van elkaars perspectieven. • Vraag deelnemers om hun belangrijkste conclusies of inzichten van de activiteit te delen. Welke aspecten spraken hen aan en waarom? • Ga in op misvattingen of vragen die tijdens de activiteit naar voren kwamen. Gebruik dit als een gelegenheid om juiste informatie en verduidelijking te geven.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Breakout ruimtes.
Theorie	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe heeft deze activiteit je begrip van toestemming in relatie tot GBV beïnvloed? • Heeft een specifiek scenario of aspect van de discussie je persoonlijk geraakt? Zo ja, waarom? • Hoe belangrijk denk je dat het stellen en respecteren van persoonlijke grenzen is bij het voorkomen van GBV? • Heeft de activiteit je kijk veranderd op het belang van het duidelijk aangeven van grenzen in relaties of interacties?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Yioula Papatsori binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout

Wangedrag op school:

Op de middelbare school krijgt Lisa te maken met ongewenste avances van haar klasgenoot Tom. Ondanks Lisa's duidelijke weigering en ongemak, blijft Tom doorgaan, waardoor ze een bedreigende schoolomgeving krijgt en Lisa's grenzen worden geschonden..

Online chatten:

David en Emma chatten al een tijdje online. Emma begint ongevraagde en expliciete berichten van David te ontvangen. Ondanks Emma's duidelijke desinteresse en verzoeken om te stoppen, gaat David door, overschrijdt haar grenzen en geeft haar een onveilig gevoel online.

Relatiedynamiek:

In een relatie begint Taylor zich ongemakkelijk te voelen bij de fysieke avances van hun partner Alex. Ondanks dat Taylor haar ongemak uit, wuift Alex het weg omdat hij denkt dat een relatie automatisch toestemming impliceert, wat leidt tot een schending van Taylors grenzen.

Party-incident:

Sarah gaat naar een feestje waar ze een vriend, John, ontmoet. Ondanks Sarah's ongemak blijft John aandringen op fysieke toenadering. Sarah geeft duidelijk haar grenzen aan, maar John negeert haar toestemming, waardoor ze zich ongemakkelijk en kwetsbaar voelt.

Discussie in de klas:

In een les seksuele voorlichting verschuift het onderwerp naar toestemming en gezonde relaties. Een leerling maakt zich zorgen over de druk die hij voelt van zijn partner om intieme activiteiten te ondernemen. De docent bespreekt dit gevoelige onderwerp en benadrukt het belang van het respecteren van grenzen en het garanderen van toestemming in relaties.

Druk van leeftijdsgenoten op een feestje:

Een groep tieners gaat naar een feestje waar sommigen anderen onder druk zetten om deel te nemen aan activiteiten waar ze zich ongemakkelijk bij voelen, en beweren dat het allemaal voor de lol is. Een leerling voelt zich ongemakkelijk en vraagt advies aan een betrouwbare opvoeder over hoe ze met de situatie moeten omgaan en voor hun grenzen moeten opkomen.

Dilemma sociale media:

Een leerkracht hoort leerlingen discussiëren over de privéfoto's van een klasgenoot die zonder hun toestemming op sociale media worden verspreid. De betrokken leerlingen beweren dat het als grap bedoeld was en dat ze wederzijds toestemming hadden, terwijl anderen het een schending vinden. De leerkracht grijpt in om de situatie aan te pakken en advies te geven.

Activiteit 4 - Omgekeerde brainstorm over toestemming

Tijd	25 minuten
# Van deelnemers	6 tot 16 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out • Post-its en pen voor elke deelnemer; • Flip-over papier en markers; • Plakband of verwijderbare stopverf om flipchartpapier op de muur te plakken.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Definiëren wat toestemming is. • Het concept van toestemming op een collaboratieve manier onderzoeken
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin de activiteit met het geven van een korte definitie van instemming, in één of twee zinnen, en zorg voor een algemeen begrip van wat het woord betekent; 2. Nodig nu de deelnemers uit om een "omgekeerde brainstorm" te beginnen, door de zin "Toestemming is niet..." af te maken en hun antwoorden individueel op Post-it papiertjes te schrijven met één antwoord per Post-it; 3. Verzamel de Post-its en plak ze op de flip-over, of schrijf ze over als ze niet goed leesbaar zijn; 4. Probeer op basis van de antwoorden samen een definitie te maken van wat toestemming is. Deel vervolgens de uitgedrukte definitie [Hand-out] uit, lees ze en controleer of ze volledig is, of dat de deelnemers ze verder moeten uitwerken; <p>Voorbeeld van omgekeerde brainstorm over toestemming - Seksuele toestemming gaat niet over:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Niet akkoord gaan / weigeren; › Aarzelen, twifelen; › Niets zeggen; › Een onderhandeling; › Gericht zijn op iemands verlangen › Onbegrip; › Niet luisteren naar je eigen grenzen en/of die van anderen; › Een ruimte zonder woorden; › Iets "niet sexy"; › Een overeenkomst die op een koude en/of wantrouwende manier wordt gegeven; › Iets vanzelfsprekends als je in een relatie / huwelijk zit; › Iets definitiefs: het is niet omdat we één keer "ja" hebben gezegd dat we de volgende dag; › Automatisch: het is niet omdat we "ja" hebben gezegd tegen een seksuele praktijk dat we "ja" zullen zeggen tegen andere seksuele praktijken; › Een ja tegen alles en altijd; › Een situatie waarin partners niet vrij zijn om zich te uiten of vrijelijk hun mening te geven. mening te geven; › Een akkoord dat wordt gegeven wanneer men daartoe niet in staat is: bijvoorbeeld, wanneer een persoon onder invloed is van alcohol of drugs; › Een overeenkomst tussen een volwassene en een persoon jonger dan 15 jaar.
--	--

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt bespreken in hoeverre toestemming alleen relevant is bij seksueel gedrag of ook in andere contexten. • Introduceer het concept van Reverse Brainstorming aan de deelnemers en benadruk het doel ervan: het onderzoeken van obstakels of belemmeringen voor het gewenste resultaat. • Leid gesprekken terug naar het doel van het begrijpen van obstakels voor toestemming.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, waardoor het scherm kan worden gedeeld. • Jamboard of andere digitale borden.
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke uitdagingen of barrières heb je geïdentificeerd tijdens de omgekeerde brainstormsessie bij het zoeken naar manieren om toestemming te bevorderen? • Hoe heeft het nadenken over manieren om toestemmingsgerelateerde situaties te belemmeren of te verergeren geholpen bij het begrijpen van de obstakels voor het bevorderen van een toestemmingscultuur? • Welke onconventionele of onverwachte ideeën kwamen naar voren tijdens het omgekeerd brainstormen die mogelijk licht kunnen werpen op nieuwe benaderingen om toestemmingsgerelateerde kwesties aan te pakken? • Hoe kunnen deze 'omgekeerde' oplossingen unieke inzichten verschaffen in het begrijpen van de complexiteit van toestemming?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu), geïnspireerd door GARCES, le collectif féministe.</p>

Handout

Wat is de betekenis van "toestemming"?

Instemming is de instemming om deel te nemen aan een intieme of seksuele activiteit - wat het ook is: dit betekent dat je, voordat je iets met iemand begint, moet weten of die persoon dat ook wil. Instemming is de bereidheid om samen te zijn, het is het ontmoetingspunt van gemeenschappelijke verlangens. Het is een kwestie van persoonlijke grenzen en respect voor de grenzen van anderen; van zichzelf en je verlangens kennen en in staat zijn die te communiceren; van inchecken als dingen niet duidelijk zijn; van verantwoordelijkheid, voor het vragen of geven. Om consensueel te zijn, moeten alle betrokkenen het eens zijn over seks. Zonder toestemming zijn seksuele activiteiten aanranding of verkrachting. Als we echter even stilstaan en de term analyseren, zullen we merken dat het woord zelf niet genoeg is om de complexiteit van wat het betekent te begrijpen. Terwijl iemand bijvoorbeeld "ja" zegt, kan hij of zij zich schamen, bang zijn of niet de middelen hebben om "nee" te zeggen: ondanks het feit dat de persoon expliciet en verbaal instemt, is de waarheid het tegenovergestelde.

Wat is de omgekeerde brainstormaanpak?

Omgekeerd brainstormen is een probleemoplossingstechniek die een uitdaging of probleem benadert door obstakels of belemmeringen voor het gewenste resultaat te identificeren in plaats van direct oplossingen te brainstormen. In plaats van oplossingen te zoeken, genereren deelnemers opzettelijk ideeën die het bereiken van het doel belemmeren of verhinderen.

Zo werkt het:

Identificeer het probleem of doel: Begin met het definiëren van het probleem of het formuleren van het gewenste doel. In de context van toestemming kan dat zijn het begrijpen van de barrières voor heldere communicatie of respectvol gedrag.

Genereer obstakels: In plaats van te brainstormen over oplossingen, moedig je deelnemers aan om te brainstormen over obstakels, moeilijkheden of gedragingen die het bereiken van het doel in de weg kunnen staan. In de context van toestemming kan dit bijvoorbeeld inhouden dat je nadenkt over wat het moeilijk maakt voor individuen om duidelijk hun grenzen aan te geven of gemakkelijk 'nee' te zeggen.

Oplossingen omkeren: Als er eenmaal een lijst met obstakels is opgesteld, draai deze dan om in potentiële oplossingen. Door deze obstakels om te draaien, kun je innovatieve benaderingen of strategieën ontdekken om ze te overwinnen, wat leidt tot een duidelijker pad naar het gewenste resultaat.

Evalueren en verfijnen: Evalueer de omgekeerde obstakels of hindernissen en verfijn ze tot bruikbare strategieën of benaderingen die de oorspronkelijke uitdaging aanpakken.

In de context van toestemming kan Reverse Brainstorming het identificeren van belemmeringen voor open communicatie of positieve toestemming inhouden, zoals maatschappelijke normen, angst voor veroordeling of gebrek aan educatie, en vervolgens deze belemmeringen omzetten in potentiële strategieën om een open dialoog te bevorderen, educatieve campagnes of ondersteunende omgevingen om respectvol gedrag aan te moedigen.

Deze techniek moedigt deelnemers aan om een probleem vanuit een andere invalshoek te benaderen, verborgen uitdagingen bloot te leggen en creatieve oplossingen te genereren door obstakels opzettelijk om te buigen in mogelijkheden voor verandering of verbetering.

Activiteit 5 - De kunst van het vragen: Onderhandelen over toestemming

Tijd	30 minuten
#Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-outs • Labels of scotch • Marker
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Op veel manieren "nee" leren zeggen of op een comfortabele manier persoonlijke antwoorden geven • Experimenteren met grenzen, taboes aanpakken • Deelnemers de kans geven om te experimenteren hoe ze seksualiteit op verschillende manieren kunnen verwoorden
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nodig de deelnemers uit om een fictiepersonage te kiezen voor deze activiteit, vervolgens hun fictienaam op te schrijven en uit te leggen waarom ze die gekozen hebben. 2. Vraag de deelnemers om tweetallen te vormen. Elk tweetal krijgt de voorgedrukte lijst met vragen en antwoorden [Handout]. De een krijgt de vragen, de ander de antwoorden. Ze mogen niet naar elkaars papier kijken. 3. Vertel de tweetallen dat ze de vragen één voor één moeten lezen en moeten wachten op het antwoord van hun partner. Na zes vragen wisselen ze van rol. Ze hoeven niet te praten, alleen de vragen en antwoorden hardop van het papier aan elkaar voor te lezen. 4. Nodig ze uit om als volgt te werken: <ul style="list-style-type: none"> • Instructies voor persoon A: "Lees deze vragen één voor één voor aan je partner en wacht op diens antwoord. Als je je niet op je gemak voelt bij het lezen van een van de vragen, sla die dan over en ga naar de volgende." • Instructies voor persoon B: "Je kunt elk antwoord uit de gegeven antwoorden voorlezen of je kunt je eigen antwoord verzinnen. Voel je vrij om te experimenteren! Je kunt elk antwoord kiezen. Het doel van de oefening is om te spelen, om te oefenen hoe het zou voelen om allerlei antwoorden te geven." 5. Geef aan tweetallen aan wanneer het tijd is om van rol te wisselen: degene die aan het vragen was krijgt het papier met de antwoorden en vice versa. 6. Als de tweetallen klaar zijn met het stellen en beantwoorden van alle vragen, kom dan terug naar de plenaire vergadering en nodig de deelnemers uit om hun ervaringen en gevoelens te delen. Hebben de antwoorden geleid tot acties of niet? Waarom? Vraag hen of ze de oefening nuttig vonden en op welke manier (of niet, en waarom).
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maak duidelijk dat de gespeelde activiteit een fictie is: hoewel de scenario's heel echt zijn, kan het feit van het leggen het gesprek gemakkelijk beëindigen na een NEE! • Om ervoor te zorgen dat de ruimte veilig en comfortabel blijft, kun je de deelnemers zelf de koppels laten kiezen in plaats van dat jij ze creëert. • Afhankelijk van de doelgroep kun je de lijst met vragen "afzwakken" door voedsel of dieren te gebruiken, of geen seksuele situaties (maar vergeet niet om een parallel te maken met echte seksuele scenario's). • Om dezelfde reden kun je de paren voorstellen om het scenario te kiezen waarmee ze willen spelen, in plaats van er

	<p>zelf een toe te wijzen, omdat sommige scenario's triggers kunnen zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wees je altijd bewust van het triggerende potentieel van de scenario's. • Stel na elk spel vragen aan de hele klas en laat ze allemaal samen antwoorden.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, waarbij het delen van schermen mogelijk is. • Jamboard of andere digitale borden.
Theorie	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handelde je voor jezelf of vanuit het perspectief van je personage? Verandert dit je beslissingen? Waarom? • Hoe heeft de activiteit je begrip vergroot van wat toestemming is binnen relaties of interacties? • Hebben de scenario's die tijdens de activiteit werden gepresenteerd licht geworpen op de complexiteit van onderhandelen over toestemming? • Welke uitdagingen of grijze gebieden hebben de scenario's aan het licht gebracht als het gaat om onderhandelen over toestemming, vooral in levensechte situaties? • Hoe kunnen individuen door deze uitdagingen navigeren om wederzijds begrip en respect voor grenzen te verzekeren? • Wat zou de juiste benadering en reactie zijn geweest om dat gesprek in goede banen te leiden? Hoe heb je op de vraag gereageerd en wat was jouw interpretatie van de vraag?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu).</p>

Handout

Lees deze vragen één voor één voor aan je partner en wacht op diens antwoord. Wissel na zes vragen van rol. Je hoeft niet te praten, alleen de vragen en antwoorden hardop van je papier aan elkaar voor te lezen.

VRAGEN

Laat je papier niet aan je partner zien. Als je je niet op je gemak voelt bij het stellen van een van de vragen, sla die dan over en lees de volgende.

1. Mag ik je kussen?
2. Ik wil je!
3. Mag ik je vastbinden?
4. Kun je op me gaan liggen?
5. Ik wil dat je me likt.
6. Mag ik je vingers in een openbare ruimte?
7. Kunnen we anale seks proberen/doen?
8. Mag je er een vinger bij doen?
9. Kunnen we rollenspellen doen?
10. Vind je het erg als ik mezelf nu aanraak?
11. Mag ik je tenen likken?
12. Mag ik je hand aftrekken?

ANTWOORDEN

Je kunt één antwoord kiezen op de vraag die je van je partner krijgt. Je kunt ook je eigen versies maken.

1. Ja, natuurlijk. Ik doe mee!
2. Graag!
3. Wauw! Geweldig! Heel graag!
4. Ja, natuurlijk. Maar zullen we een veilig woord afspreken?
5. Oké, maar eerlijk gezegd heb ik het nog nooit geprobeerd, dus misschien wil ik er wel mee stoppen als het me niet bevalt.
6. Hmm, ik weet het niet. Wat als we beginnen en dan stoppen als het niet werkt...
7. Nee, dat wil ik niet.
8. Sorry, niet nu. Misschien een andere keer / later...
9. Wat? Hoe durf je?
10. Hmm. Laten we wat drinken! (in plaats daarvan) (of om mee te beginnen)
11. Nou, dat hangt ervan af. Wil je geven of ontvangen?
12. Wat bedoel je?
13. Nu? Hier? Zullen we naar mijn huis gaan?
14. Tuurlijk. Maar vind je het erg als ik begin?

Activiteit 6 - JA zeggen, NEE zeggen

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	6 tot 15 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een kamer die breed genoeg is om te bewegen • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Helpen om ons bewust te worden van onze emoties bij verschillend gedrag. • Vertrouwen opbouwen in het uiten of we ja of nee willen zeggen - verbaal en non-verbaal.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<p>Leg de deelnemers uit dat ze in deze activiteit op verschillende manieren toestemming zullen onderzoeken, waarbij ze specifieke instructies zullen volgen (opgedeeld in aparte kleine activiteiten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ICE-BREAKER - Lichaamsactiviteit: <ol style="list-style-type: none"> 1. Begin deze reeks met enkele lichaamsactiviteiten zodat de deelnemers zich meer op hun gemak en verbonden voelen met hun lichaam en zich meer bewust worden van hun lichamelijke gewaarwordingen voor de rest van de activiteiten. Begin met het lezen van de volgende instructies: "Begin in een langzaam tempo door de kamer te lopen.... Verwelkom je gedachten en laat ze gaan... <i>Verwelkom je fysieke, mentale, emotionele gevoelens...</i>

	<p><i>Of ze nu prettig of onprettig zijn... Verwelkom ze zoals ze zijn en laat ze gaan... Word je bewust van je houding, je bewegingen, je ruggengraat...</i></p> <p><i>Voel het gewicht van je voeten op de grond...</i></p> <p><i>Besteed aandacht aan je ademhaling, je ademhaling...</i></p> <p><i>Is het langzaam of snel? Voel je lichaamsademhaling, de bewegingen van de lichaamsademhaling...</i></p> <p><i>Wees tijdens je wandeling nieuwsgierig, verken alle hoeken, ga naar plekken waar je nog nooit bent geweest, verken de grenzen...</i></p> <p>2. <i>Probeer verschillende stijlen van lopen, langzamer en sneller... Kijk wat voor jou op dit moment het prettigst lijkt."</i></p> <p><i>Stel tijdens het lopen voor dat de deelnemers twee seconden stoppen als ze iemand tegenkomen en diegene in de ogen kijken, voordat ze weer verder lopen. Ze herhalen deze ervaring verschillende keren met nieuwe deelnemers. Als de activiteit deelnemers ongemakkelijk maakt, kunnen ze naar het puntje van hun neus of de schouder van de andere persoon kijken;</i></p> <p>3. <i>Vraag de deelnemers vervolgens om even te pauzeren en hun ogen te sluiten. Vraag hen om in en uit te ademen: adem een aantal keer tegelijk in en uit. Vervolgens focussen ze zich op hun fysieke sensaties en emoties, voordat ze hun wandeling hervatten;</i></p> <p>4. <i>Vraag de mensen vervolgens om elkaar met een lichaamsdeel te begroeten. Geef de volgende instructies:</i></p> <p><i>"Wanneer je een nieuwe persoon passeert, stop dan twee seconden en zeg 'hallo' met je hand. Loop dan verder. Na een aantal interacties, nodig ze uit om elkaar te begroeten met andere lichaamsdelen: "met je voeten", "met je pink", "met je rug", enz. De deelnemers mogen niet spreken. Stel voor dat ze tekens maken als ze elkaar niet willen aanraken;</i></p> <p>5. <i>Stel vervolgens voor dat ze hun stembanden en middenrif wakker maken door verschillende geluiden te maken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>›Mime een locomotief: tch tch tch tch tch tch;</i> <i>›Doof een kaars met een korte ademhaling;</i> <i>›Een kat achtervolgen: psssttt!</i> <i>›Meerdere keren achter elkaar "shush" zeggen: shush shush</i> <i>›shush shush; ' Lachen: Ah ah ah ah ah;</i> <i>›Het gehijg van een hondje nadoen;</i> <p>6. <i>Vertel de mensen om weer normaal door de kamer te lopen. Vraag hen te denken aan een eenvoudig gebaar dat ze die ochtend hebben gemaakt. Terwijl ze nog steeds lopen, moeten ze nu dit gebaar nadoen, zonder te stoppen met lopen. Nodig hen uit om te genieten, om plezier te hebben met dit gebaar: ze kunnen de beweging overdrijven of zo minimaal mogelijk</i></p>
--	---

maken. Deelnemers kunnen dan een geluid toevoegen. Daarna kunnen ze de gebaren van andere mensen nadoen. Probeer tot slot iedereen samen hetzelfde gebaar te laten maken;

Oefeningen voor grenzen:

• **Ochtendrituelen - 2 minuten**

1. Vraag mensen om in tweetallen te werken: de een is de acteur, de ander een spiegel. Zet de twee deelnemers tegenover elkaar. De acteur mag alles doen, de spiegel doet hem na. Dan wordt er van rol gewisseld zonder het ritme te verbreken.
2. Geef enkele instructies voor het nabootsen (met telkens een nieuwe partner):
 - *Je doet je ochtendrituelen;*
 - *Je bent in de ruimte;*
 - *Je bent op het strand;*
 - *Je bent op een feestje met je vrienden.*

• **JA en NEE / 6 min**

1. **Verdeel** de groep in tweeën. De ene groep moet altijd 'JA' zeggen en de andere groep moet altijd 'NEE' zeggen. Vraag de mensen eerst om elkaar gewoon te 'begroeten' met de woorden JA en NEE, en vraag hen dan om in het bijzonder te communiceren met mensen van de andere groep.
2. Moedig ze aan om in een **goed tempo** te lopen, andere woorden gebruiken is niet toegestaan. Wissel na drie minuten van groep.

• **JA en NEE in paren / 4 min**

1. Vraag de deelnemers om te paren. Persoon "A" moet alleen het woord "Ja" herhalen. Persoon "B" zegt alleen het woord "Nee".
2. "A" en "B" moeten samen spelen en deze woorden op een dramatische manier zeggen.
3. Laat de deelnemers twee minuten experimenteren en draai dan de rollen om. Vraag hen na deze twee minuten van rol te wisselen.

• **Experimenteren met JA & NEE door verbale communicatie / 5 min**

1. Vraag de deelnemers om te paren. Wijs één persoon aan als "A" en één persoon als "B". Mensen in paren staan tegenover elkaar (A staat tegenover B);
2. Lees een instructie voor uit deze lijst:

	<p>› Hand schudden;</p> <p>› Kus en wang</p> <p>› Een knuffel geven;</p> <p>› Streel de wang</p> <p>› Kus de schouder;</p> <p>3. Na elke instructie moet "A" eerst beslissen of hij "B" een hand wil geven. Als het antwoord "JA" is, vragen ze "B": "Mag ik je hand schudden?". Zo niet, dan zwijgen ze;</p> <p>4. Als "A" het aan "B" vraagt, dan is het de beurt aan B om te beslissen of ze ook instemmen met "handen schudden", en ze zeggen ja of nee;</p> <p>5. Als "B" "ja" antwoordt, hebben "A" en "B" de voorgestelde interactie (hier schudden ze elkaar de hand);</p> <p>6. Als je alle items hebt voorgelezen, vraag je A en B om van rol te wisselen;</p> <p>• Experimenteren met JA & NEE via non-verbale communicatie / 20 tot 25 minuten</p> <p>1. Nodig de deelnemers uit om een nieuwe persoon te zoeken en te kiezen wie "A" gaat spelen en wie "B";</p> <p>2. "A" moet nu proberen fysiek contact te maken met "B", zonder te praten. "B" moet non-verbaal duidelijk maken of hij het eens is met dit fysieke contact of niet. "A" moet opletten en zich aanpassen. Controleer of de deelnemers deze instructies echt begrepen hebben, het is waarschijnlijk nuttig als je de activiteit illustreert met een co-facilitator of een van de deelnemers;</p> <p>3. Ga door met het voorlezen van deze instructielijst en nodig paren uit om te spelen, dit keer zonder te vragen:</p> <p>› Kus de nek;</p> <p>› Raak de neus aan;</p> <p>› Leg je gewicht op de ander;;</p> <p>› Ruik de nek;</p> <p>› Raak de billen aan;</p> <p>› Raak de borst aan.</p> <p>4. Geef de deelnemers twee minuten de tijd om deze non-verbale manier van communiceren te verkennen;</p> <p>5. Draai de rollen nog twee minuten om;</p> <p>6. Vraag elke deelnemer na afloop van de activiteit om een vel papier te pakken en twee kolommen te maken. In de linkerkolom noteren ze de non-verbale signalen die aangeven dat hun partner toestemming gaf. In de rechterkolom noteren ze de non-verbale signalen die aangeven dat hun partner niet instemde met de voorgestelde fysieke interactie. Geef ze 3-5 minuten om hierover na te denken;</p>
--	--

	<p>7. Bied aan om dezelfde paren opnieuw te vormen en met hun partners te controleren of de signalen die zij interpreteerden als "instemmend" of "afwijzend" correct waren. Laat ze 5-10 minuten discussiëren;</p> <p>8. Ga weer in een kring zitten. Vraag de deelnemers om hun gevoelens te delen over de verschillende ervaringen die ze net hebben gehad.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doe de lichaamsactiviteiten van tevoren om het proces van deze activiteiten te vergemakkelijken. Optreden in het openbaar kan een bron van stress zijn voor deelnemers en ze kunnen uiteindelijk de belangrijkste punten overslaan of missen. Neem de tijd om stap voor stap de lichaamsbeweging te oefenen en de stem te gebruiken; • Wat betreft het vormen van tweetallen kun je mensen willekeurig aan elkaar koppelen terwijl je ervoor zorgt dat de deelnemers zich op hun gemak voelen bij hun tweetallen. Het doel van willekeurige paren is om te oefenen "nee" te zeggen tegen iemand bij wie je je niet noodzakelijk op je gemak voelt (die je niet goed kent), wat voor sommige mensen moeilijker kan zijn. Hoewel dit interessant lijkt, is het niet de bedoeling om deelnemers te dwingen of te remmen: <u>mensen toestaan om nee te zeggen kan ook deel uitmaken van de oefening.</u> • Als afsluiting kun je uitleggen dat als seksuele partners voor de lange termijn non-verbale seksuele communicatie willen gebruiken, het belangrijk is om ervoor te zorgen dat de interpretaties van "ja" en "nee" de juiste zijn. Dit is dus een oefening die ze met hun partners kunnen doen om ervoor te zorgen dat er een goed wederzijds begrip is. Ze kunnen ook een "veiligheidswoord" of "veiligheidsteken" verzinnen om te gebruiken als ze zich ongemakkelijk voelen of willen stoppen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Niet beschikbaar</p>
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>

<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun je voorbeelden uit de activiteit aanwijzen die je zou kunnen relateren aan situaties in je eigen leven met betrekking tot toestemming? Hoe zou je de geleerde lessen kunnen toepassen? • Hoe kunnen de principes van positieve toestemming die je tijdens deze activiteit hebt geleerd, praktisch worden toegepast in alledaagse interacties? • Wat waren de belangrijkste leerpunten of lessen uit de activiteit "Zeg JA Zeg NEE" met betrekking tot toestemming? • Hoe kunnen de inzichten uit deze activiteit bijdragen aan het creëren van een meer respectvolle en toestemmingsbewuste omgeving?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu).</p>

Activiteit 7 - Gevoel van consensus

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Kamer • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een reflectie- en discussieruimte bieden over het belang van consensus door middel van fictieve situaties uit het echte leven die het gebrek eraan kunnen aantonen. • Relaties bevorderen die gebaseerd zijn op consensus en respect, door te leren een assertieve communicatie te gebruiken die ruimte laat voor consensus, en niet de andere die de ander dwingt. • Leren dat alleen "Ja" "Ja" is, waarbij ook de non-verbale taal als communicatiekanaal wordt gezien om het verlangen van een ander te begrijpen. • Jongeren de gelegenheid bieden na te denken over de factoren die ten grondslag liggen aan seksueel geweld om dit soort situaties in de toekomst te voorkomen en het bewustzijn van seksuele consensus te vergroten. • Iedereen beter in staat stellen om stelling te nemen tegen seksueel geweld en gelijkwaardige, gelukkige en gezonde relaties op te bouwen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduceer de activiteit door alle deelnemers te vragen naar de betekenis van 'toestemming', in de context van de emotionele relatie. Vraag hen om op het papierbord voorbeelden te geven van verschillende soorten toestemming. 2. Verdeel de groep in tweeën: VRAGEN-groep en ANTWOORDEN-groep. Leg uit dat elk koppel een geïmproviseerde korte scène moet uitbeelden over een gemeenschappelijk voorval van instemming of discriminatie. De scène wordt bestuurd volgens de gekozen kaarten (Handout): een van de koppels neemt de vragenkaart en de andere de antwoordenkaart. 3. De vragenkaarten bevatten verschillende scherpe en gesloten vragen - ze accepteren alleen ja/nee als antwoord. Degene die de vragen stelt kan kiezen of hij erop wil staan of niet, terwijl degene die antwoordt zijn positie kan bepalen door te antwoorden met de woorden die op de gekozen kaart staan. (Zie de hand-out voor vragen en antwoorden) 4. Als het koppel de scène heeft opgevoerd, nodig je de andere deelnemers uit om tussenbeide te komen, te debatteren en commentaar te geven op de geschetste situatie, en indien nodig een van de twee 'acteurs' te vervangen en letterlijk hun plaats in te nemen.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt vragen of de deelnemers voor zichzelf handelen of vanuit het perspectief van hun personage: verandert dit hun beslissingen? Waarom? • Maak duidelijk dat de gespeelde activiteit een fictie is: hoewel de scenario's heel echt zijn, kan het feit van het leggen het gesprek gemakkelijk beëindigen na een NEE! • Om ervoor te zorgen dat de ruimte veilig en comfortabel blijft, kun je de deelnemers zelf de koppels laten kiezen in plaats van dat jij ze creëert. • Afhankelijk van je doelgroep kun je de lijst met vragen "afzwakken" door voedsel of dieren te gebruiken, of geen seksuele situaties (maar vergeet niet om een parallel te maken met echte seksuele scenario's). • Om dezelfde reden kun je de koppels voorstellen om het scenario te kiezen waarmee ze willen spelen, in plaats van er zelf een toe te wijzen, omdat sommige scenario's triggers kunnen zijn. • Wees je altijd bewust van het triggerende potentieel van de scenario's. • Stel na elk spel vragen aan de hele klas en laat ze allemaal samen antwoorden.

<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt waarbij het scherm kan worden gedeeld.
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe benadrukte de activiteit de rol van effectieve communicatie bij het verkrijgen en geven van toestemming? • Heeft de activiteit assertiviteit aangemoedigd bij het aangeven van persoonlijke grenzen en het respecteren van de grenzen van anderen? • Heeft de activiteit geleid tot discussies of reflecties over empathie bij het overwegen van de perspectieven van anderen met betrekking tot toestemmingsgerelateerde beslissingen? • Hoe hebben de scenario's in de activiteit empathie bevorderd ten opzichte van personen die problemen met toestemming ondervinden? • Wat zou de juiste aanpak zijn geweest om dat gesprek te voeren? Hoe reageerde je op de vraag en wat was je interpretatie van de vraag?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu).</p>

Handout

Voorbeelden van vragen:

- a. Wil je naar de bioscoop?
- b. Wil je met me uit eten?
- c. Kun je me een naaktfoto sturen?
- d. Mag ik je aaien?
- e. Kun je me je telefoonnummer geven?
- f. Mag ik je naar huis begeleiden?
- g. Wil je afspreken voor een kopje koffie?
- h. Zullen we naar mijn huis gaan?
- i. Mag ik je een kus stelen?

Antwoord voorbeelden:

- a. Neem me niet kwalijk, ik moet gaan.
- b. Yeeeeeees! (uitbundig)
- c. Vergeet het maar.
- d. Ik weet het niet
- e. Nee.
- f. Nee.
- g. Misschien...
- h. Zeker.
- j. Ja... (onzekerheid tonen met non-verbale taal)
- k. Eindelijk! Ja!
- l. Stilte (vermijdende blik)
- m. Ik voel me niet goed.
- n. Ik weet het niet zeker...

Activiteit 8 - Van gezond naar ongezond - Children First onlinespel

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar voor elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone of tablet met internettoegang. • Online spel Kinderen Eerst hier downloaden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 ○ Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id154989798
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Preventie en aanpak van datinggeweld vanaf jonge leeftijd (12-18 jaar) door middel van gamification. • Bijdragen aan het veranderen van het gedrag en de houding van jongeren die tienergeweld bij afspraakjes in de hand werken, het risico verkleinen om slachtoffer te worden en ook toekomstige episodes van gendergerelateerd geweld in hun relaties voorzien, door in contact te komen met levensechte scenario's.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbeperkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om de game app te downloaden op hun telefoon/tablet. 2. Organiseer de spelsessie door de deelnemers een personage te laten kiezen om mee te spelen OF door ze in groepen te verdelen en aan elke groep een personage toe te wijzen. 3. Het spel moet in liggende modus worden gespeeld. 4. Zorg ervoor dat je de taal selecteert waarin je wilt spelen (Italiaans, Engels of een andere taal). 5. Leg uit dat het spel begint met het splash screen van het spel Children First. De gebruiker kan op start drukken en naar het scrollscherf van de scenario's gaan. Na het splash-scherf wordt het scenarioselectiescherf geopend, waarmee de gebruiker door de verschillende scenario's kan scrollen. Er kan naar links of rechts worden gescrold van het eerste naar het laatste scenario. Alle spelscenario's beginnen met een inleidend scherf dat de zaak beschrijft en informatie geeft over de hoofdpersoon van het scenario. 6. Vertel ze, nadat ze het scenario hebben geselecteerd, dat ze door de tekst moeten scrollen om de beschrijving van de hoofdrol te lezen en vervolgens op het gezichtje moeten klikken om naar het scherf met de scenariobeschrijving te gaan. De gebruiker kan op de knop Doorgaan tikken en beginnen met spelen. 7. Tijdens het scenario kan de gebruiker ofwel op Volgende/Continue onderaan het scherf drukken om naar het volgende scherf te gaan of een van de optionele antwoorden kiezen (door op de betreffende tekstballon te klikken). Het is belangrijk om te vermelden dat het scherf voor het kiezen van antwoorden scrollbaar is. 8. Elk antwoord levert de gebruiker een aantal punten op die worden opgeteld en getoond terwijl de gebruiker door het scenario beweegt. Gebaseerd op de totale score toont het laatste scherf een samenvattend bericht, dat de gebruikers motiveert om stereotypen te veranderen, hen beloont voor de inspanning en hen aanmoedigt om het scenario opnieuw te spelen. 9. Vanaf het eindscherf kan de gebruiker teruggaan naar het scenarioselectiescherf en doorgaan met een ander scenario.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als individuele of groepen klaar zijn met het spel, ga dan een discussie aan waarin je antwoord kunt geven op de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wat gebeurde er in jouw scenario? Vertel het verhaal aan de groep. ○ Zou je de ervaring van [personage] omschrijven als een vorm van geweld? Zo ja, wat voor soort geweld?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Is dit soort geweld, volgens jou, GENDER-BASED VIOLENCE? ○ Waarom lijdt X volgens jou onder dit geweld? Heeft hij/zij iets verkeerd gedaan? Heeft hij/zij schuld? ○ Welke POWER RELATIES zijn er tussen deze koppels (wie heeft de macht in het beschreven koppel?)? ○ Wat wil of probeert de ABUSER in dit verhaal volgens jou te bereiken? ● Je kunt de nadruk leggen op begrippen als 'victim blaming', slachtofferschap en machtsongelijkheid als je de verschillende scenario's met je groep bespreekt. ● Je kunt een discussie beginnen over hun ervaringen met soortgelijke episodes in hun leven, maar onthoud altijd dat zulke onderwerpen je groep kunnen triggeren. Houd er rekening mee dat er in de klas slachtoffers of overlevenden van GBV kunnen zijn en dat het belangrijk is om retraumatisering te voorkomen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt en schermdeling toestaat ● Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees a.u.b. zorgvuldig module 2 - Gender begrijpen en module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe heeft de oefening bijgedragen aan je begrip van het voorkomen van datinggeweld onder jongeren? ● Kun je inzichten delen die je hebt opgedaan tijdens de discussies op basis van scenario's over gezonde relaties en grenzen? ● Op welke manieren heeft de oefening de traditionele genderstereotypen uitgedaagd? ● Hoe kunnen samenwerkingsprojecten, zoals voorgesteld, een omgeving bevorderen die gelijkheid en respect stimuleert? ● Hoe kan de oefening individuen helpen assertiever te worden in het uiten van hun behoeften en het stellen van grenzen? ● Welke waarschuwingssignalen van ongezonde relaties heb je besproken en hoe kan dit bewustzijn bijdragen aan de preventie van geweld?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu), geïnspireerd door de Children First e-game.</p>

Activiteit 9 - Te moeilijk om NEE te zeggen

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	6 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flipovers • Markeerstiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Verschillende vormen van seksueel pesten en intimidatie herkennen waarmee jongeren vaak te maken krijgen; • Verschillende reacties op ongewenste seksuele toenadering of pesten oefenen; • De gevaren voor jongeren, met name vrouwen, van vage of dubbelzinnige seksuele toenaderingen en reacties begrijpen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduceer de activiteit door de deelnemers te vragen of ze wel eens gehoord hebben van gevallen van seksuele intimidatie. 2. Vraag de deelnemers, als er een lijst klaar is, te brainstormen over hoe ze zouden kunnen reageren op de verschillende vormen van intimidatie die op de lijst staan en noteer deze ook. 3. Vraag vervolgens minstens twee vrijwilligers die een rol willen spelen in een reactie op ongewenste seksuele toenadering, pesten of intimidatie. Geef hen enkele voorbeelden van mogelijke scenario's, indien nodig, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Ongewenste opmerkingen maken over iemands uiterlijk • Een ander onder druk zetten om iets te doen wat hij/zij niet wil door middel van emotionele chantage (bijv. "dat zou je doen als je van me hield") • Een ander uitschelden en beledigen met homofobe taal 4. Geef de vrijwillige duo's een paar minuten om hun schets te kiezen en voor te bereiden. Als ze moeite hebben met het kiezen van een scenario, geef ze er dan zelf een. 5. Vraag de vrijwilligers om hun scène na te spelen voor de anderen in de groep; 6. Vraag het stel vervolgens om dezelfde scène nog een keer te spelen, waarbij je de andere deelnemers uitnodigt om in te vallen en hun eigen reacties op de dialoog voor te stellen. Ze kunnen dit doen door 'Freeze' te roepen, waarna degenen die de scène spelen stoppen en de persoon die 'Freeze' roept een van de personages in de dialoog vervangt. De scène gaat verder met een ander voorstel om het probleem op te lossen. Op deze manier kan de dialoog in een andere, misschien effectievere of assertievere richting gaan. Dit biedt de toeschouwers een manier om een actieve rol te spelen in het voorstellen van alternatieve manieren om seksuele gemeenschap te vragen en te weigeren. Ga door met één schets totdat er geen suggesties meer zijn vanuit het publiek, of totdat de spelers maximaal drie keer zijn vervangen; 7. Ga verder met het volgende vrijwilligerspaar en herhaal de procedure. Probeer alle deelnemers die willen deelnemen aan de dialoog daartoe de gelegenheid te geven, uiteraard binnen de grenzen van de beschikbare tijd. Ga daarna verder met debriefing en evaluatie.
--	--

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als je deelnemers vraagt om na te denken over mogelijke oplossingen en ze komen met antwoorden die fysiek geweld suggereren, stel ze dan voor om na te denken over andere manieren om geweldloos te reageren; • Zorg ervoor dat u het onderwerp pesten en intimidatie onder jongeren aansnijdt. • Zorg ervoor dat je met je groep mogelijke oplossingen onderzoekt om problemen op te lossen die nu al onder hen bestaan of die in de toekomst kunnen ontstaan; Zorg voor bewustwording over de noodzaak om te reageren op geweld en het te melden.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hoe heeft de activiteit licht geworpen op de machtsdynamiek binnen relaties en hun invloed op het vermogen om nee te zeggen in situaties van GBV? 2. Op welke manieren benadrukten de scenario's de complexiteit waarmee mensen te maken kunnen krijgen wanneer ze nee zeggen? 3. Wat waren enkele scenario's of situaties die in de activiteit naar voren kwamen waarin individuen het een uitdaging vonden om nee te zeggen? Hoe werden deze uitdagingen in beeld gebracht? 4. Hoe bracht de activiteit de moeilijkheden in beeld die sommige personen kunnen tegenkomen bij het weigeren of het stellen van grenzen? 5. Hoe voelde je je tijdens de activiteit? Was het moeilijk om voorbeelden van seksuele intimidatie en pesterijen uit te beelden? Waarom? 6. Was het makkelijk om te reageren op pesten? Waarom, of waarom niet? Waarom is het voor sommige mensen moeilijk om te reageren op seksuele intimidatie? 7. Waren de voorgestelde reacties gewelddadig van aard? Is dit ooit een goed idee? 8. Waarom besluiten sommige mensen om extreme vormen van seksuele intimidatie, zoals verkrachting of aanranding, niet te melden?

	<p>9. Wie of wat zou je kunnen helpen bij het reageren op ongewenste seksuele toenaderingen of het reageren op seksuele intimidatie en, indien nodig, het melden ervan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat kunnen jongeren doen om hun leeftijdsgenoten bewust te maken van seksuele intimidatie en hoe ze daarop kunnen reageren?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (www.isex-project.eu).</p>

Activiteit 10 - Cyberpesten en online lastigvallen

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out • Internettoegang (optioneel) • Papier en pennen • Flip-over of whiteboard (optioneel)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het begrip cyberpesten en online intimidatie begrijpen. • Verschillende vormen van cyberpesten herkennen. • De gevolgen van cyberpesten voor individuen bespreken. • Strategieën herkennen om cyberpesten te voorkomen en aan te pakken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de deelnemers in groepen. 2. Om het ijs te breken en het onderwerp te introduceren, vraag je de groepen om de quizvragen te beantwoorden (elke groep eerst, daarna gezamenlijk de oplossingen delen). Overweeg daarnaast het gebruik van platforms zoals Quizlet of Kahoot voor interactieve betrokkenheid bij het onderwerp. 3. Wijs na de quiz elke groep een specifieke vorm van cyberpesten toe (bijvoorbeeld cyberstalking, online shaming, trolling - een volledige lijst staat in de hand-out) - Betrek de deelnemers erbij door te vragen naar hun bekendheid met deze verschillende vormen. Als

	<p>alternatief kun je de leerlingen vragen online onderzoek te doen naar de verschillende vormen van cyberpesten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vraag hen om onderzoek te doen en een korte presentatie (of sketch) voor te bereiden waarin ze laten zien wat dit soort cyberpesten inhoudt, wat de voorbeelden zijn en wat de mogelijke gevolgen zijn. 5. Vraag elke groep om hun bevindingen te presenteren. 6. Zorg voor een discussie na elke presentatie, zodat andere groepen vragen kunnen stellen of van gedachten kunnen wisselen.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Moedig bij het bespreken van de presentaties en groepsdiscussies een open dialoog aan over ervaringen, zorgen en effectieve strategieën tegen cyberpesten. • Bespreek de rol van omstanders en hoe je leeftijdsgenoten die met cyberpesten worden geconfronteerd, kunt ondersteunen. • Je kunt ook nadenken over effectieve manieren om lessen over cyberpesten in het lesprogramma of bewustwordingscampagnes binnen de school te integreren.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe heeft de activiteit je begrip van Cyberpesten en online intimidatie vergroot? • Waren er scenario's of voorbeelden die je bijzonder troffen of nieuwe inzichten boden? • Heeft de activiteit licht geworpen op waarschuwingssignalen of gedrag dat wijst op Cyberpesten of online intimidatie? • Hoe kunnen mensen de eerste tekenen van dergelijk online gedrag herkennen en erop reageren? • Hebben de scenario's of discussies emotionele reacties of bezorgdheid opgeroepen over de prevalentie van Cyberpesten en online intimidatie? • Hoe kan bewustwording van de emotionele impact van deze acties helpen bij het aanpakken en voorkomen ervan?

Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door Yioula Papatsori binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)
----------------	---

Handout

Quiz: Cyberpesten en online intimidatie

VRAAG 1: WAT IS CYBERPESTEN?	VRAAG 2: WAT IS EEN VOORBEELD VAN CYBERPESTEN??	VRAAG 3: WAT IS ONLINE INTIMIDATIE?
<p>A) Een term die wordt gebruikt voor het bevorderen van positieve interacties online</p> <p>B) Elke vorm van pesten die plaatsvindt met behulp van elektronische apparaten en digitale platforms</p> <p>C) Een soort gamestrategie met virtuele wedstrijden</p>	<p>A) Het sturen van een beleefd meningsverschil in een e-mail</p> <p>B) Iemands privégegevens of foto's delen zonder toestemming</p> <p>C) Meningsverschillen respectvol bespreken op online forums</p>	<p>A) Een methode om digitale veiligheidstips te promoten</p> <p>B) Een term om internetetiquette te promoten</p> <p>C) Voortdurend, ongewenst en beledigend gedrag dat gericht is op een individu online</p>
VRAAG 4: JUIST OF ONJUIST: "Cyberpesten komt alleen voor bij tieners en jongvolwassenen".	VRAAG 5: WELKE VAN DE VOLGENDE ACTIES KAN CYBERPESTEN EN ONLINE INTIMIDATIE HELPEN VOORKOMEN?	VRAAG 6: WELKE STAPPEN KUN JE NEMEN ALS JIJ OF IEMAND DIE JE KENT SLACHTOFFER IS VAN CYBERPESTEN?

<p>A) Niet waar B) Waar</p>	<p>A) Respectvolle en positieve online interacties aangaan B) Persoonlijke informatie online delen met vreemden C) Iemands ongemak negeren in online gesprekken</p>	<p>A) Reageer met agressieve berichten om jezelf te verdedigen B) Documenteer de pesterijen, blokkeer de pester en rapporteer het misbruik aan het platform C) De berichten negeren en hopen dat ze ophouden</p>
<p>VRAAG 7: HOE KAN IEMAND BIJDRAGEN AAN EEN VEILIGERE ONLINE OMGEVING?</p>	<p>VRAAG 8: WAT IS DE ROL VAN OMSTANDERS BIJ HET VOORKOMEN VAN CYBERPESTEN?</p>	
<p>A) Respectvol en vriendelijk zijn in online interacties en ongepast gedrag melden B) Privé-informatie openlijk delen op sociale media C) Deelnemen aan online roddels of het verspreiden van geruchten</p>	<p>A) De situatie negeren om er niet bij betrokken te raken B) Meedoen om de acties van de pester te steunen C) Ingrijpen en gevallen van cyberpesten melden bij de juiste autoriteiten of platforms</p>	

Quiz: Antwoorden

<p>1. B 2. B 3. C 4. A</p>	<p>5. A 6. B 7. A 8. C</p>
--	--

Types of Cyberbullying

Deze vormen van cyberpesten kunnen ernstige emotionele, psychologische en zelfs fysieke gevolgen hebben voor personen en moeten serieus en verantwoord worden aangepakt.

Intimidatie	Een persoon herhaaldelijk beledigende, bedreigende of kwetsende berichten sturen.
Uitsluiting	Iemand opzettelijk uitsluiten van online groepen, chats of activiteiten om hem te isoleren of buiten te sluiten.
Imitatie	Valse accounts aanmaken of zich online voordoen als iemand anders om de reputatie van een ander te vernederen, in diskrediet te brengen of te schaden.
Doxing	Iemands privégegevens online publiceren, zoals zijn adres, telefoonnummer of persoonlijke gegevens, zonder toestemming
Uitgaan	Het publiekelijk delen van iemands persoonlijke of gevoelige informatie, inclusief geheimen, seksuele geaardheid of privégesprekken.
Cyberstalking	Iemand online voortdurend in de gaten houden, volgen of lastigvallen en angst of verdriet veroorzaken.
Flaming	Deelnemen aan vijandige en agressieve online ruzies of geschillen
Trollen	Waarbij vaak sprake is van beledigingen, denigrerend taalgebruik of bedreigingen.
Cyberpesten bij volmacht	Opruiende of provocerende inhoud plaatsen met de bedoeling anderen van streek te maken of conflicten uit te lokken.

Activiteit 11 - GBV en mediavertegenwoordiging

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	3 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard of flip-over • Potloden en stiften • Advertenties, filmfragmenten of tv-programma's (online of vooraf door u geselecteerd) waarin gendernormen en rollen worden getoond, of waarin gevallen van GBV aan bod komen. • Gedrukte hand-outs
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Analyseren hoe reguliere media GBV weergeven • Reflecteren op de invloed van mediaportretten op de perceptie van GBV
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voorzie de leerlingen van geselecteerd mediamateriaal (je kunt verschillende media gebruiken: video's, advertenties, posts enz.) over genderrollen en geweld, evenals de leidende vragen [Hand-out]. 2. Vraag hen om in kleine groepjes stereotypen en gewelddadig gedrag te identificeren en te bespreken aan de hand van de leidende vragen, waarbij ze hun observaties en percepties noteren. 3. Bevorder de discussie tussen de groepen en stimuleer een kritische analyse van de boodschappen, stereotypen en de invloed op de maatschappelijke perceptie.

	<p>4. De groepen uitnodigen om hun observaties en inzichten te delen met de grotere groep om zo een collectief begrip te bevorderen.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Denk na over strategieën om mediageletterdheid en kritisch denken te integreren in de aanpak van GBV binnen educatieve omgevingen. • Een open dialoog aanmoedigen over de invloed van media op de perceptie van GBV. • Bespreek manieren om schadelijke voorstellingen uit te dagen en tegen te gaan door mediageletterdheid en activisme.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>De weergave van GBV in de media is van groot belang voor de vorming van maatschappelijke percepties, houdingen en reacties ten aanzien van deze kritieke kwestie, en speelt vaak een centrale rol in het publieke debat over GBV.</p> <p>Heel vaak dragen de portretten van incidenten met GBV, of het nu in nieuwsberichten, films of sociale media is, inherente vooroordelen, stereotypen en sensatiezucht met zich mee die zowel de maatschappelijke opvattingen over gender, machtsdynamiek en geweld kunnen weerspiegelen als bestendigen. Bovendien zien we veelvuldige victim-blaming tendensen, waarbij mediabeelden onbedoeld opvattingen kunnen versterken die verantwoordelijkheid of schuld bij de slachtoffers leggen in plaats van de onderliggende oorzaken van geweld aan te pakken, wat bijdraagt tot het doodzwijgen van slachtoffers en het maatschappelijk verwerpen van gevallen van GBV.</p> <p>Bovendien kan het verheerlijken of bagatelliseren van gewelddadig gedrag in mediaberichten het publiek ongevoelig maken voor de ernst van GBV, waardoor de grens tussen werkelijkheid en fictie vervaagt, wat invloed heeft op hoe individuen geweld in het echte leven waarnemen en erop reageren.</p> <p>Tot slot hebben intersectionele identiteiten, waaronder ras, etniciteit, sociaaleconomische status en seksuele geaardheid, vaak invloed op de manier waarop GBV in beeld wordt gebracht: er bestaan verschillen in de zichtbaarheid en gevoeligheid van verslaggeving of weergave van gevallen waarbij gemarginaliseerde gemeenschappen betrokken zijn,</p>

	<p>wat de behoefte aan genuanceerde en inclusieve verhalen verder onderstreept.</p> <p>Mediaplatforms dienen echter ook als katalysator voor bewustwording en belangenbehartiging. Doordachte, nauwkeurige en empathische voorstellingen hebben de potentie om stereotypen uit te dagen, een dialoog op gang te brengen en maatschappelijke verandering teweeg te brengen. Ethische en verantwoordelijke verslaggeving kan licht werpen op systemische problemen, stereotypen ontcrachten en de stem van overlevenden verheffen, waardoor empathie, begrip en oproepen tot actie tegen GBV worden bevorderd.</p> <p>Bij het verkennen van de theoretische diepte van de weergave van GBV in de media is het cruciaal om zowel de invloed als de verantwoordelijkheid te erkennen die mediaplatforms hebben bij het vormen van percepties, het uitdagen van maatschappelijke normen en het pleiten voor een rechtvaardiger en empathischer begrip van GBV.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe heeft de activiteit je perceptie over hoe GBV in de media wordt geportretteerd beïnvloed of veranderd? • Denk na over persoonlijke vooroordelen of veronderstellingen die uitgedaagd of versterkt werden door de besproken voorstellingen. • Hoe beïnvloeden mediabeelden van GBV maatschappelijke houdingen, reacties of percepties ten opzichte van slachtoffers en overlevenden? • Kunnen mediabeelden dienen als katalysator voor maatschappelijke verandering met betrekking tot houdingen en reacties op GBV? • Hoe kunnen mediabeelden van GBV gebruikt worden voor educatieve doeleinden of pleitbezorging om het bewustzijn te vergroten en empathie te kweken? • Bespreek het potentieel van mediageletterdheidsprogramma's of campagnes om schadelijke voorstellingen aan te pakken en geïnformeerde discussies te bevorderen.
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Yioula Papatsori binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout

Leidende vragen voor media-analyse

<p>Uitbeelding van GBV</p>	<p>Hoe beelden de media gevallen van GBV uit, zoals intiem partnergeweld, aanranding of intimidatie?</p> <p>Wat zijn de gemeenschappelijke verhalen of stereotypen over slachtoffers en daders in deze voorstellingen?</p>
<p>Invloed van taal en beeldspraak</p>	<p>Hoe beïnvloedt het taalgebruik in mediaberichten of -voorstellingen de publieke perceptie van GBV?</p> <p>Welke rol spelen visuele voorstellingen, zoals afbeeldingen of video's, bij het vormen van houdingen ten opzichte van GBV?</p>
<p>Vooringenomenheid en framing</p>	<p>Is er sprake van vooroordelen of specifieke beeldvorming in de berichtgeving van de media over gevallen van GBV? (bijv. beschuldigen van slachtoffers, sensatiezucht, geweld als geïsoleerde incidenten beschrijven)</p> <p>Hoe kan deze vooringenomenheid of inkadering het begrip en de reacties van het publiek op GBV beïnvloeden?</p>
<p>Dekking en intersectionaliteit</p>	<p>Wordt er in de media verschillend bericht over GBV-incidenten op basis van geslacht, etniciteit, sociaaleconomische status of andere intersecties van de betrokken personen?</p> <p>Hoe beïnvloedt intersectionaliteit de weergave en zichtbaarheid van GBV in de media?</p>
<p>Verantwoordelijkheid en ethiek</p>	<p>Welke ethische overwegingen moeten de media in acht nemen wanneer ze verslag uitbrengen over GBV-gerelateerde incidenten?</p> <p>Hoe kan verantwoorde verslaggeving bijdragen aan het vergroten van het bewustzijn en het bestrijden van GBV?</p>
<p>Invloed op de samenleving</p>	<p>Hoe beïnvloeden mediabeelden van GBV maatschappelijke houdingen, percepties en reacties ten opzichte van slachtoffers, overlevenden en het probleem zelf?</p> <p>Kunnen mediapresentaties invloed hebben op sociale normen en gedrag met betrekking tot GBV?</p>
<p>Vergelijking en trends</p>	<p>Zijn er merkbare veranderingen of trends in de manier waarop de media GBV in de loop der tijd hebben geportretteerd? Zo ja, wat kan deze veranderingen hebben beïnvloed?</p>

	<p>Hoe verhoudt de mediapresentatie van GBV zich tot verschillende platforms (bijv. nieuws, amusement, sociale media)?</p>
<p>Oproep tot actie en belangenbehartiging</p>	<p>Hoe kunnen mediapresentaties van GBV worden gebruikt om bewustzijn te creëren, te pleiten voor verandering en steun te bieden aan overlevenden?</p> <p>Welke rol kunnen mediakanalen spelen in het promoten van accurate, empathische en steun biedende verhalen over GBV?</p>

Activiteit 12 - GBV voorkomen via kunst

Tijd	40 minuten
# Van deelnemers	Kleine tot middelgrote groepen van 4 tot 8 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over of whiteboards • • Kunstbenodigdheden (papier, potloden, stiften, verf, canvas, enz.) • Toegang tot referentiemateriaal of afbeeldingen met betrekking tot GBV-preventie (optioneel) • Ruimte om kunst te maken (kan op afstand worden gedaan als deelnemers hun kunstbenodigdheden bij zich hebben)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De rol van kunst in bewustwording en preventie van GBV onderzoeken. • Creatieve expressie en begrip van GBV-kwesties aanmoedigen door middel van kunst. • Empathie en empowerment bevorderen door artistieke creatie en reflectie.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Om de activiteit te starten, faciliteer je een brainstorm over hoe kunst het bewustzijn kan vergroten en kan pleiten voor GBV-preventie, en noteer je de belangrijkste ideeën op een bord of flip-over. 2. Vraag de deelnemers om kunstwerken te maken op basis van de ideeën die tijdens het brainstormen naar voren zijn gekomen: moedig verschillende artistieke media en stijlen aan om hun ideeën uit te drukken en geef ze wat tijd om er individueel aan te werken.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Als de hele groep klaar is, organiseer dan een tentoonstelling (als de vorm het toelaat!) van de kunstwerken. 4. Vraag elke deelnemer om zijn kunstwerk te delen en de inspiratie erachter uit te leggen. Faciliteer een reflectieve discussie over de emoties en boodschappen die door de kunst worden overgebracht.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner de deelnemers eraan dat het maken van het kunstwerk een individueel werk voor hen is om over na te denken en stimuleer een omgeving waarin tieners zich op hun gemak voelen om zich creatief uit te drukken. Benadruk respect, empathie en vertrouwelijkheid om een veilige en inclusieve sfeer te waarborgen. • Moedig tieners aan om verschillende kunstvormen te gebruiken - zoals tekenen, schilderen, poëzie, muziek of theater - om emoties, ervaringen en perspectieven met betrekking tot GBV-preventie te verkennen. Benadruk hoe kunst een krachtig instrument kan zijn voor communicatie en belangenbehartiging. • Open discussies initiëren over GBV, toestemming, gezonde relaties en stereotypen, waarbij kunst gebruikt wordt als een katalysator voor gesprekken. • Stel tieners in staat om hun kunst te gebruiken als een middel om het bewustzijn over GBV te vergroten en te pleiten voor verandering binnen hun gemeenschap. Moedig hen aan om thema's als empowerment, gelijkheid en respect te verkennen in hun artistieke creaties.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe heeft de kunstactiviteit je geholpen om je gedachten en gevoelens te uiten over het voorkomen van GBV? • Welke kunstvorm vond je het meest effectief in het overbrengen van boodschappen over de preventie van GBV?

	<ul style="list-style-type: none"> • Beschrijf de emoties of boodschappen die je met je kunstwerk wilde overbrengen in verband met de preventie van GBV. Hoe heb je deze concepten gevisualiseerd door middel van je kunst? • Denk na over de impact van het maken van kunst over het onderwerp van GBV preventie. Hoe heeft deze activiteit je begrip of gevoelens over het onderwerp beïnvloed? • Denk je dat kunst kan dienen als een krachtig instrument voor het verhogen van bewustzijn en het bevorderen van verandering met betrekking tot de preventie van GBV? Waarom wel of waarom niet? • Welke boodschappen of thema's zag je in de kunstwerken die je leeftijdsgenoten maakten over de preventie van GBV? Viel een bepaald kunstwerk je op en waarom?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Michalis Karakonstantis binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 13: Doen en laten! (kaartspel)

Tijd	45 minuten
#Van deelnemers	Minstens 3 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-out - Kaartenset (3 x sets van 20 kaarten) • 3 x touw (3 m) • 3 x 3 kaarten (3 x rood, 3 x geel, 3 x groen) • Minimaal 1 begeleider per groep (3)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewustzijn en bewustzijn creëren over onze eigen grenzen en over de grenzen van andere mensen. • Deelnemers in staat stellen hun eigen grenzen te ontdekken en hun taboezones te uiten.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereiding <ol style="list-style-type: none"> 1. Creër voldoende ruimte in de kamer zodat de touwen recht op de grond kunnen liggen. Laat genoeg ruimte over om rond de touwen te bewegen en te lopen. 2. Markeer de zones van elk touw: leg de rode kaarten ("niet ok!") en de groene kaarten ("ok!") op elk uiteinde van een touw. Leg de gele kaarten ("ik weet het niet", "misschien", "hangt ervan af") in het midden van elk touw. 3. Verdeel de deelnemers in 3 groepen en verdeel elke groep rond elk touw.

	<p>4. Verdeel de kaarten (3 x ca. 20 kaarten - Handout), schud ze en geef 2-3 omgedraaide kaarten in elke hand van elke deelnemer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Instructies voor de activiteit <ol style="list-style-type: none"> 1. Vertel de deelnemers dat elke groep om de beurt de kaarten uit hun handen moet sorteren in de 3 verschillende zones op de grond. Vermeld dat de deelnemers moeten verwijzen naar hun eigen lichaam en hun eigen gevoelens. 2. Noem een paar voorbeelden van de kaarten (bijvoorbeeld: "iemand 's nachts volgen tot aan zijn huis", "iemand intensief van boven naar beneden bekijken" en "iemand's borsten vastpakken") zodat de activiteit duidelijker wordt en de deelnemers zich een beeld kunnen vormen van het onderwerp. 3. Voeg toe dat al deze zinnen van de kaarten acties zijn die hen overkomen zonder toestemming of dat ze deze acties uitvoeren zonder toestemming te vragen. 4. Vertel dat ze niet elke kaart hoeven te gebruiken als ze dat niet willen. Ze kunnen de kaarten binnen elke groep omwisselen of de kaarten ook aan een andere deelnemer geven. 5. Benadruk dat er geen goede of slechte beslissingen zijn en moedig hen aan om op een respectvolle manier te debatteren tussen de groepen en de verschillen tussen hun klasgenoten te erkennen. 6. Elke groep moet de kaarten samen in de zones sorteren. 7. Vertel ze dat als ze de volgorde van een kaart van een teamgenoot willen veranderen, ze moeten uitleggen waarom. 8. Om ervoor te zorgen dat het debat rustig verloopt, kun je voorbeelden geven zoals: "voor mij is X een heel intiem deel van mijn lichaam, voor mij komt het op een andere plek te liggen", "zoals mijn ouders zijn zou ik niet aangeraakt mogen worden bij X", "ik vind dat dit daar moet liggen vanwege mijn cultuur, mijn familie, mijn religie, mijn ideologie, etc". 9. Zorg ervoor dat elke groep een begeleider heeft die zorgt voor respect en bemiddelt in geval van nood. 10. Wijs erop dat deelnemers altijd om advies kunnen vragen of vragen kunnen stellen als iets onduidelijk is. 11. Vermeld dat elke groep 15 minuten heeft voor deze taak. 12. Als het eerste deel klaar is, vraag dan aan de groepen om van tafel te wisselen en andere beslissingen van de
--	---

	<p>andere deelnemers te bekijken. Ze moeten deze vergelijken en de verschillen en overeenkomsten aangeven. Vertel ze dat, als ze vragen hebben, ze die kunnen stellen aan andere groepen die zullen kiezen of ze wel of niet willen antwoorden.</p> <p>Geef ze 15 minuten om naar andere touwen te kijken en commentaar te geven.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bevorder de dialoog door de leerlingen te vragen commentaar te geven op hun conclusies of de conclusies van andere groepen en of ze het gemakkelijk vonden om het met hun teamgenoten eens te zijn. • De invloed van culturele voorstellingen wordt niet altijd expliciet gemaakt door de deelnemers. De religieuze, familiale, sociale en culturele dynamiek geeft ook 'regels' over comfort- en taboezones. Breng bepaalde punten naar voren die je tijdens de activiteit hebt opgemerkt, als ze nog niet genoemd zijn • Onthoud dat deelnemers tot de conclusie moeten komen dat iedereen zijn eigen grenzen en taboezones heeft. Als ze niet uit zichzelf tot deze conclusie komen, begeleid ze dan in deze richting door voorbeelden, informatie en/of hints te geven. • De deelnemers moeten duidelijk communiceren over hun eigen do's en don'ts en ze moeten de comfort- en taboezones van anderen respecteren. Bovendien moeten ze toestemming vragen als ze andermans lichaam mogen aanraken. • Bedenk dat deze activiteit ook kan worden omgevormd tot een "bewegend debat": er zijn 3 velden in de klas (groen: ok / geel: idk, hangt ervan af, ik wil niet antwoorden / rood: niet ok). De leerkracht leest bepaalde zinnen hardop voor. De leerlingen moeten voor elke zin in elk veld positie innemen en dan over deze zin debatteren tussen de groepjes. Dit is interactiever en de leerlingen kunnen zich een beter beeld vormen van de verdeling/uitkomst. • Houd er rekening mee dat de discussie idealiter 15 minuten duurt. • De activiteit kan verbonden worden met de activiteit: Silhouet • Gebruik een grote ruimte om de activiteit uit te voeren, zodat de deelnemers meer ruimte hebben om te bewegen en rond te lopen. • Zorg ervoor dat de begeleiders er altijd op letten dat de discussie tussen de deelnemers respectvol blijft, door de deelnemers eraan te herinneren open te blijven en niet te oordelen.

<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast op de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kahoot • Interactieve whiteboardtoepassingen
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kunt u de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke van de 3 conclusies heeft je het meest verrast? Waarom? • Wat is volgens jou de oorsprong van de verschillen in de waargenomen keuzes? Waarom? • Kun je voorbeelden geven?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Robin Kindler, Carla Johannes en María Alonso van Élan Interculturel voor het LoveAct-project.</p>

Handout:



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

KAARTSPEL

1. Downloaden
2. Afdrukken
3. Spelen!

[Download hier](#)

Activiteit 14 - Theatervoorstelling

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	Kleine tot middelgrote groepen van 4 tot 8 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Ruimte voor beweging en optreden • Optioneel: Kostuums, rekwisieten of eenvoudige podiumopstelling (indien beschikbaar en haalbaar))
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het gebruik van theater onderzoeken als een middel om voorlichting te geven over de preventie van GBV. • Het aanmoedigen van creativiteit, empathie en begrip van GBV kwesties door middel van rollenspel. • Leerlingen in staat stellen om GBV preventieboodschappen over te brengen door middel van optredens.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Om de activiteit te starten, faciliteer je een brainstorm over de belangrijkste boodschappen en ideeën om het bewustzijn te vergroten en te pleiten voor GBV-preventie, en noteer je de belangrijkste ideeën op een bord of flip-over. 2. Vraag de deelnemers om op basis van de ideeën die tijdens het brainstormen naar voren zijn gekomen gezamenlijk scripts en scenario's te ontwikkelen en leg uit dat ze die later samen zullen spelen; noteer ze op extra papier (kijk in de hand-out voor indicatieve scenario's). 3. Geef de groepen de tijd om hun scripts in te studeren of om improvisaties uit te voeren, na te spelen of te vertellen.

	<p>4. Moedig discussie aan over emoties die worden opgeroepen en de doeltreffendheid van het overbrengen van boodschappen over GBV-preventie.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Reflecteren over de effectiviteit van het gebruik van theater voor voorlichting over GBV-preventie. • Bespreek strategieën om op theater gebaseerde activiteiten verder te integreren in bewustwordingsprogramma's over GBV. • Discussies aanmoedigen over de impact van theater bij het overbrengen van boodschappen over de preventie van GBV. • Manieren bespreken om de voorstelling verder te verfijnen of uit te breiden voor een breder publiek.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A platform that allows online meetings allowing screen sharing • All cameras on • Breakout rooms • Jamboard or other digital boards
Theorie	<p>Lees module 3 - GBV voorkomen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe verbeeldde of onderzocht de theatervoorstelling de verschillende aspecten van GBV? Welke boodschappen of emoties bracht het over? • Denk na over de reacties van het publiek tijdens en na de voorstelling. Hoe heeft de uitbeelding van GBV hun emoties of gedachten beïnvloed? • Bespreek momenten of scènes die het publiek sterk aanspraken wat betreft GBV thema's. • Analyseer de personages of verhalen in de voorstelling. Hoe hebben ze bijgedragen aan het begrijpen van de dynamiek van GBV of aan preventie? • Waren er specifieke personages die opvielen in het uitbeelden van rollen gerelateerd aan GBV? Wat maakte hen impactvol?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Michalis Karakonstantis binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout

Scenario 1. Titel: Peer Pressure en dwang

- Omgeving: School- of collegeomgeving.
- Scenario: Situatie waarin een leerling zich onder druk gezet voelt om tegen zijn wil deel te nemen aan intieme activiteiten als gevolg van druk of dwang van klasgenoten. Richt zich op het belang van toestemming en het weerstaan van druk van leeftijdsgenoten.

Scenario 2. Titel: Geweld op afspraak

- Omgeving: Middelbare school of sociale bijeenkomst.
- Scenario: Beeldt een romantische relatie af waarin de ene partner agressief gedrag, controle of jaloezie vertoont ten opzichte van de andere partner, wat leidt tot emotionele of fysieke schade. Benadrukt het herkennen van tekenen van datinggeweld en het zoeken van hulp.

Scenario 3. Titel: Cyberpesten en online intimidatie

- Omgeving: Online of sociale mediaplatforms.
- Scenario: illustreert cyberpesten onder leerlingen, waarbij kwetsende berichten, geruchten of bedreigingen worden uitgewisseld die emotioneel leed en sociaal isolement veroorzaken. Richt zich op de impact van online pesten en het belang van digitale veiligheid.

Scenario 4. Titel: Homofoob of transfoob pesten

- Omgeving: School of sociale omgeving.
- Scenario: Laat een situatie zien waarin een leerling wordt geconfronteerd met pesterijen, discriminatie of verbaal geweld vanwege zijn seksuele geaardheid of genderidentiteit. Benadrukt de impact van homofoob of transfoob gedrag en het belang van inclusiviteit en respect.

Scenario 5. Titel: Ongewenste fysieke aanraking

- Omgeving: School of openbare ruimte.
- Scenario: Beeldt een situatie uit waarin een leerling ongewenst lichamelijk contact of betasting ervaart in een drukke schoolomgeving. Benadrukt persoonlijke grenzen, toestemming en de impact van ongewenste aanraking.

Activiteit 15 - Versterking van de strijd tegen gendergerelateerd geweld

Tijd	40 minuten
# Van deelnemers	Kleine tot middelgrote groepen van 4 tot 8 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Papier, markers of kunstbenodigdheden • Flipovers of whiteboards (optioneel) • Toegang tot lesmateriaal over de preventie van GBV (online artikelen, video's) • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het concept 'empowerment' onderzoeken in de context van de preventie van GBV. • Begrip bevorderen van persoonlijke grenzen, assertiviteit en interventie door omstanders. • Deelnemers aanmoedigen om te brainstormen en acties voor te stellen om zichzelf en anderen te beschermen tegen GBV.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faciliteer een discussie over wat empowerment betekent in de context van GBV [zie Handout]. Verken persoonlijke grenzen, assertiviteit en tussenkomst van een omstander door middel van levensechte scenario's of voorbeelden. 2. Verdeel de deelnemers in kleine groepen. Geef elke groep de opdracht om te brainstormen over uitvoerbare

	<p>stappen of strategieën om zichzelf en anderen te beschermen tegen GBV.</p> <p>3. Nodig elke groep uit om hun ideeën te presenteren aan de grotere groep. Faciliteer discussies over de haalbaarheid en de impact van de voorgestelde strategieën.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Reflecteren over de doeltreffendheid van de activiteit in het betrekken van leerlingen en het bevorderen van zelfverwezenlijking. • Vervolgacties of workshops bespreken om empowermentstrategieën te versterken. • Discussies aanmoedigen over persoonlijke ervaringen en de toepassing van empowermentstrategieën in het dagelijks leven. • Manieren verkennen om gezamenlijk te pleiten voor een veiligere en meer mondige gemeenschap.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Empowerment tegen GBV houdt een veelzijdige aanpak in die gebruik maakt van verschillende theorieën en kaders om geweld aan te pakken en te voorkomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empowermenttheorie: De empowermenttheorie legt de nadruk op het geven van controle over het eigen leven, het stimuleren van agency en het opbouwen van capaciteiten om weloverwogen beslissingen te nemen en actie te ondernemen tegen GBV. Het richt zich op strategieën die het gevoel van eigenwaarde versterken, het bewustzijn van rechten vergroten en toegang bieden tot middelen, met als doel mensen in staat te stellen zich te verzetten tegen geweld en dit te voorkomen. • Sociale leertheorie: De sociale leertheorie onderstreept de invloed van sociale omgevingen bij het vormen van gedrag. Empowerment tegen GBV houdt in het bevorderen van positief gedrag en houdingen door observatie, modellering en versterking. Het benadrukt de rol van onderwijs, rolmodellen en gemeenschapsinterventies bij het vormen van normen die geweld afwijzen en respectvolle relaties bevorderen. • Trauma-geïnformeerde praktijk: De empowerment van overlevenden van GBV impliceert het begrijpen van de gevolgen van trauma en het aannemen van

	<p>traumageïnformeerde praktijken. Deze benadering geeft prioriteit aan veiligheid, vertrouwen, keuze, samenwerking en empowerment voor overlevenden in herstel. Het benadrukt het creëren van ondersteunende, niet-oordelende omgevingen die de effecten van trauma erkennen en passende ondersteuning bieden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mensenrechten en intersectionaliteit: Een empowerment benadering van GBV sluit aan bij mensenrechtenprincipes en erkent ieders recht om vrij van geweld, discriminatie en ongelijkheid te leven. Intersectionaliteit erkent hoe meerdere identiteiten (ras, klasse, seksualiteit, etc.) elkaar kruisen en vorm geven aan geweldservaringen, waardoor interventies nodig zijn die zich richten op uiteenlopende behoeften. • Gemeenschapsgerichte benaderingen: Empowerment tegen GBV omvat vaak gemeenschapsstrategieën die verschillende belanghebbenden betrekken, collectieve actie stimuleren, schadelijke normen aanvechten en sociale verandering bevorderen. Deze benaderingen erkennen het belang van betrokkenheid, mobilisatie en belangenbehartiging van de gemeenschap bij het voorkomen van en reageren op GBV. <p>Empowerment tegen GBV impliceert een holistisch begrip van de veelzijdige aard van geweld, waarbij benaderingen worden gebruikt die theorie, praktijk, pleitbezorging en betrokkenheid bij de gemeenschap combineren om zinvolle veranderingen teweeg te brengen in houdingen, gedrag en systemen die geweld in stand houden.</p> <p>Voor meer informatie: Empowerment Theory, Social Learning Theory, Trauma-Informed Practice, Human Rights and Intersectionality, Community-Based Approaches</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe belangrijk is onderwijs en pleitbezorging bij het voorkomen en aanpakken van GBV in onze samenleving? • Welke stappen kunnen individuen of groepen nemen om te pleiten voor beleidsveranderingen of bewustwordingscampagnes tegen GBV? • Hoe zeker voel je je in je vermogen om in te grijpen als omstander in potentiële situaties van GBV?

	<ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn enkele manieren waarop we een ondersteunende omgeving kunnen creëren voor overlevenden van GBV in onze gemeenschappen? • Welke uitdagingen voorzie je bij het implementeren van strategieën voor empowerment tegen GBV, en hoe kunnen we deze overwinnen? • Welke rol kan ieder van ons spelen in het verder versterken van individuen en het bestrijden van GBV na deze trainingssessie?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door Michalis Karakonstantis binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)

Handout

Wat is empowerment in het kader van GBV?

Empowerment binnen het GBV-kader verwijst naar het proces van het uitrusten van individuen of gemeenschappen met de kennis, middelen, vaardigheden en bevoegdheden om hun rechten te doen gelden, geïnformeerde beslissingen te nemen en acties te ondernemen die leiden tot hun welzijn en veiligheid in de context van GBV. Het omvat:

Agentschap en autonomie: Empowerment benadrukt het belang van individuen die de vrijheid en controle hebben om keuzes te maken over hun leven, relaties en lichaam zonder dwang of angst.

Bewustzijn en onderwijs: Het verstrekken van informatie, onderwijs en bewustzijn over GBV, instemming, gezonde relaties en rechten is cruciaal om mensen in staat te stellen GBV te herkennen, te voorkomen en er effectief op te reageren.

Zelfvertrouwen opbouwen: Empowerment omvat het bevorderen van een gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen en eigenwaarde bij mensen, zodat ze kunnen opstaan tegen geweld, hun grenzen kunnen aangeven en hulp kunnen zoeken wanneer dat nodig is.

Toegang tot hulpbronnen en ondersteuning: Het gaat om het verzekeren van toegang tot ondersteunende diensten, middelen en netwerken die hulp bieden aan overlevenden, zodat ze hulp kunnen zoeken, toegang krijgen tot juridische, medische of psychologische ondersteuning en kunnen herstellen van de gevolgen van GBV

Vaardigheden en capaciteiten: Empowerment omvat het ontwikkelen van vaardigheden zoals communicatie, kritisch denken, probleemoplossing en

assertiviteit die mensen in staat stellen om met vertrouwen door relaties en situaties te navigeren.

Belangenbehartiging en participatie: Empowerment stimuleert actieve participatie, betrokkenheid en belangenbehartiging binnen gemeenschappen om maatschappelijke normen aan te vechten, gendergelijkheid te bevorderen en te pleiten voor beleid dat GBV voorkomt.

Veilige omgevingen creëren: Het gaat om het creëren van een omgeving die veiligheid, respect en gelijkheid bevordert, discriminatie uitdaagt en culturen stimuleert waarin GBV niet wordt getolereerd.

Empowerment in het GBV-kader is veelzijdig en streeft naar het creëren van omstandigheden waarin individuen de kennis, vaardigheden en ondersteuning hebben om weloverwogen keuzes te maken, zichzelf te beschermen tegen geweld en actief bij te dragen aan het voorkomen en aanpakken van GBV.

Activiteit 16 - Hoe reageren? Collegiale ondersteuning

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	Kleine tot middelgrote groepen van 4 tot 8 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Papier, stiften of kunstbenodigdheden • Flipovers of whiteboards • Gedrukte of digitale bronnen over reageren op GBV (artikelen, richtlijnen) • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De impact van GBV op individuen en het belang van een ondersteunende omgeving begrijpen. • Vaardigheden ontwikkelen om effectief te reageren als je getuige of slachtoffer bent van GBV. • Het bevorderen van een cultuur van collegiale ondersteuning binnen de schoolgemeenschap.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de deelnemers in kleine groepen en geef elke groep een scenario waarin jongeren getuige of zelf slachtoffer kunnen zijn van GBV [Hand-out]. 2. Vertel de groepen dat ze moeten discussiëren over de impact van GBV op individuen en vervolgens moeten brainstormen over ondersteunende strategieën om te reageren op GBV. 3. Elke groep presenteert zijn ondersteunende strategieën door middel van een rondgang. Deelnemers geven feedback en aanvullende inzichten.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Introduceer het onderwerp GBV en het belang van een ondersteunende schoolomgeving. Bespreek de rol van

	<p>leeftijdsgenoten bij het bieden van ondersteuning aan diegenen die getuige of getuige zijn geweest van GBV.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reflecteren op de effectiviteit van de activiteit in het bevorderen van collegiale ondersteuning en het aanpakken van GBV in de schoolomgeving. ● Bespreek de implementatie van programma's of initiatieven voor collegiale ondersteuning. ● Persoonlijke reflecties delen over de rol van collegiale ondersteuning bij het reageren op GBV. ● Manieren verkennen om actief bij te dragen aan een ondersteunende schoolcultuur.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt ● Alle camera's aan ● Breakout ruimtes ● Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Reageren op situaties van gendergerelateerd geweld (GBV) houdt in dat men begrijpt hoe complex het is om effectieve ondersteuning te bieden en tegelijkertijd prioriteit te geven aan de veiligheid, autonomie en het welzijn van de getroffen. Collegiale ondersteuning binnen de context van GBV houdt in dat collega's emotionele, sociale of informatieve hulp bieden aan mensen die GBV ervaren of erdoor getroffen worden. Hier is wat theoretisch begrip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Empowermentbenadering: Een effectieve aanpak van GBV benadrukt de empowerment van overlevenden door hun autonomie en agency te respecteren. Het gaat om het verstrekken van informatie, opties en hulpbronnen terwijl overlevenden hun eigen keuzes kunnen maken wat betreft het zoeken van hulp of ondersteuning. ● Trauma-geïnformeerde zorg: Het begrijpen van de impact van trauma is cruciaal. Trauma-geïnformeerde reacties omvatten het herkennen van de tekenen en symptomen van trauma bij overlevenden en reageren met empathie, gevoeligheid en niet-oordelende steun. ● Actief luisteren en empathie: Collegiale ondersteuning steunt op actieve luistervaardigheden en empathisch begrip. Het gaat om het bieden van een veilige ruimte voor overlevenden om hun gevoelens en ervaringen te uiten zonder oordeel. ● Veiligheidsplanning: Het aanmoedigen van veiligheidsplanning houdt in dat je samen met overlevenden strategieën identificeert om de veiligheid

	<p>te vergroten, zowel fysiek, emotioneel als digitaal, rekening houdend met hun individuele omstandigheden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen en zelfzorg: Peer supporters moeten duidelijke grenzen stellen en hun beperkingen erkennen in het bieden van professionele hulp. Prioriteit geven aan zelfzorg is cruciaal om burnout of emotionele uitputting te voorkomen. • Culturele gevoeligheid en inclusiviteit: Het erkennen van verschillende culturele perspectieven en ervaringen is essentieel. Collegiale ondersteuning moet inclusief zijn en gevoelig voor verschillende identiteiten, culturen en achtergronden. • Verwijzing en samenwerking: Peer supporters moeten bekend zijn met beschikbare hulpbronnen en doorverwijzingstrajecten, en indien nodig overlevenden begeleiden naar professionele diensten of gespecialiseerde ondersteuning. Samenwerking met professionals of autoriteiten kan nodig zijn in bepaalde situaties. • Toestemming en Vertrouwelijkheid: Het respecteren van beslissingen van overlevenden en het verkrijgen van hun toestemming voordat er actie wordt ondernomen is van cruciaal belang. Vertrouwelijkheid bewaren binnen ethische grenzen is fundamenteel voor het opbouwen van vertrouwen. • Educatie en belangenbehartiging: Collegiale ondersteuning bestaat uit het informeren van leeftijdsgenoten over GBV, het bevorderen van bewustzijn, het uitdagen van stereotypen en het pleiten voor een ondersteunende en respectvolle omgeving. <p>Door deze theoretische aspecten in de praktijk te brengen, kunnen collegiale ondersteuners effectievere, empathischere en meer empowerment bieden aan slachtoffers van gendergerelateerd geweld binnen hun peergroup of gemeenschap.</p> <p>Voor meer informatie here en here.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bespreek het belang van steun van leeftijdsgenoten bij de aanpak van GBV-situaties. Hoe draagt collegiale ondersteuning bij aan het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving?

	<ul style="list-style-type: none"> • Denk na over de voordelen of sterke kanten van netwerken van collegiale ondersteuning bij het bieden van hulp aan mensen die te maken hebben met GBV. • Welke specifieke strategieën of benaderingen zijn tijdens de discussie naar voren gekomen die een persoon die GBV ervaart effectief kunnen ondersteunen? • Hoe kunnen empathie, actief luisteren en een niet-oordelende houding geïntegreerd worden in de collegiale ondersteuning van mensen die te maken hebben met GBV?
<p>Bronnen</p>	<p>Bronnen Deze activiteit is ontwikkeld binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout

Deze scenario's zijn bedoeld om situaties uit te beelden waarin leerlingen getuige kunnen zijn van verschillende vormen van gendergerelateerd geweld en bieden de gelegenheid voor educatieve discussies, rollenspellen of trainingssessies om dergelijke incidenten aan te pakken en er effectief op te reageren.

Scenario 1:

Tijdens een schoolevenement merkt een groep leerlingen op dat een klasgenoot in een openbare gelegenheid het slachtoffer wordt van verbaal geweld en denigrerende opmerkingen van zijn partner. Het slachtoffer lijkt zichtbaar overstuur en ongemakkelijk, maar probeert de opmerkingen van zich af te zetten.

Scenario 2:

In de gang van de school ziet een leerling een verhitte ruzie tussen twee klasgenoten. Een van hen wordt agressief, duwt de ander tegen een kastje en dreigt met lichamelijk letsel terwijl hij grove taal schreeuwt.

Scenario 3:

Tijdens een online les zijn studenten getuige van denigrerende en seksistische opmerkingen van anonieme deelnemers aan de chat naar een medestudent. Het slachtoffer lijkt zich ongemakkelijk te voelen, maar reageert niet en geeft aan zich ongemakkelijk te voelen door middel van lichaamstaal.

Scenario 4:

Een groep leerlingen hoort geruchten en roddels de ronde doen over de relatie van een medeleerling, waarin sprake is van controlerend gedrag en isolatie door de partner. Deze gesprekken leiden tot bezorgdheid over het welzijn en de veiligheid van de leeftijdsgenoot..

Scenario 5:

Leerlingen zien op het schoolplein dat een medeleerling tekenen van verdriet, blauwe plekken of verwondingen vertoont die niet eenvoudig te verklaren zijn. De medeleerling wil niet praten over de oorzaak van de verwondingen als hem dat wordt gevraagd en vertoont tekenen van angst of ongemak.



Module 4

Seksuele gezondheid begrijpen

Activiteit 1 - Toegang tot gezondheidszorg

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Schoolbord/Interactief bord
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De mogelijke barrières bij de toegang tot seksuele en reproductieve gezondheid begrijpen De noodzaak benadrukken om voor ons eigen lichaam te zorgen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin deze oefening met een brainstorm - ook in kleine groepjes - over: verantwoordelijkheid, vertrouwen, gezondheid, lichaam, preventie. Voorbeelden: gezonde sociale relaties, geestelijke gezondheid, gezondheid vanuit een cultureel perspectief (aangezien er grote verschillen zijn tussen landen, maar ook in gezinnen wat betreft hoe vaak we naar de gezondheidszorg gaan); 2. Elke groep kan een poster maken en later kunnen ze hun kleine idee vergelijken en presenteren; 3. Vraag de leerlingen een aantal redenen te geven waarom mensen van hun leeftijd naar de dokter gaan of gezondheidszorg zoeken. De antwoorden kunnen zijn: sport- of andere verwondingen, verkoudheid/griep/keelpijn, jaarlijkse controle;

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Vraag hen om enkele redenen toe te voegen waarom iemand gezondheidszorg nodig zou kunnen hebben, specifiek met betrekking tot seksuele en reproductieve gezondheid. Antwoorden kunnen zijn: voorschriften voor anticonceptie, pijnlijke menstruatie, ongewone afscheiding uit de genitaliën, nieuwe knobbels of bulten rond of op de genitaliën, zwangerschap; 5. Vraag de leerlingen enkele redenen te noemen waarom tieners misschien geen gezondheidszorg zoeken, in het bijzonder voor zorgen over seksuele of reproductieve gezondheid. Antwoorden kunnen zijn: ze voelen zich ongemakkelijk om over hun reproductieve anatomie te praten, ze schamen zich voor een lichamelijk onderzoek, ze zijn bang dat hun bezoek aan hun ouders/voogden wordt gemeld, ze voelen zich ongemakkelijk bij mannelijke/vrouwelijke artsen; 6. Bedenk samen met de klas waar tieners terecht kunnen met vragen over seksuele en reproductieve gezondheid. Probeer specifieke informatie over hulpbronnen in uw gemeenschap die gespecialiseerd zijn in tienerklanten toe te voegen. 7. Maak als klas een lijst met suggesties die het gemakkelijker zouden maken om naar de dokter of de kliniek te gaan. U kunt de ideeën in drie groepen verdelen: <ul style="list-style-type: none"> o voor het bezoek; o tijdens het bezoek; o na het bezoek. 8. Verdeel de groep in kleine groepjes en maak kleine brainstormsessies over hoe gênante of uitdagende situaties in de gezondheidszorg overwonnen kunnen worden. Verzamel tips, hints die kunnen helpen. Zoals "neem iemand mee die je vertrouwt".
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • U kunt een lijst opstellen met gezondheidsdiensten in uw land die informatie en/of screenings aanbieden met betrekking tot seksuele gezondheid om met de leerlingen te delen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt en schermdeling toestaat • Alle camera's aan • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>

<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je na de activiteit? • Ben je je meer bewust van hoe je gezondheidszorg kunt vinden?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Activiteit 2 - Als ik ongesteld ben

Tijd	60 – 90 minuten
# Van deelnemers	10 tot 15 deelnemers (of meer)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Het is mogelijk om deze activiteit te doen zonder materialen of met een korte presentatie over menstruatie [zie Module 4]. • Maak een 'Toverdoos' - een papieren doos voor vragen • Misschien wil je maandverband meenemen (verschillende soorten maandverband, tampons, bekers) • Groot papier, stiften, kleurpotloden en/of tijdschriften (en schaar, lijm) voor het maken van collages
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Taboes aan de orde stellen & jongeren helpen om van de schaamte rond menstruatie af te komen • Seksuele hygiëne bespreken • Jongeren helpen persoonlijke ruimte en grenzen te herkennen, in te stellen en te beschermen • Het seksuele lichaam demedicaliseren - jongeren in staat stellen toegang te krijgen tot hun eigen lichaam - door educatie en het wegnemen van schaamte en veroordeling.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduceer de 'Magic Box', de plek waar jongeren anoniem een papiertje met hun vragen op kunnen plakken. 2. Vraag hen als ijsbreker om op een stuk papier woorden voor menstruatie te schrijven. Moedig hen aan om alles op te schrijven wat in hen opkomt - zelfs domme dingen. Verzamel de papiertjes en schrijf de woorden

	<p>op het bord. Schrijf er alles op en vertel dat je dit later gaat bespreken. Begin met een korte presentatie of het tonen van een informatieve film over de menstruatiecyclus (geschikt voor de leeftijdsgroep waarmee je werkt).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Vraag hen om groepjes te vormen en zorg ervoor dat ze zich zo veilig mogelijk voelen bij de mensen die ze in de groep delen. 4. Neem een groot (A3 of groter) vel papier en vraag hen om de inwendige vrouwelijke organen met kleur te tekenen in de verschillende fasen van de menstruatiecyclus (wijs één fase toe per groep). Als ze klaar zijn, presenteren de groepen hun deel, zodat de hele klas de hele cyclus behandelt. 5. Ga in de grote groep in een kring zitten. Begin een discussie over menstruatie: vraag eerst wat voor cycli ze kennen in de natuur of in het menselijk leven (zoals de seizoenen, etc.). Bespreek eerst de menstruatiecyclus vanuit een natuurlijk perspectief. 6. Plaats de doos in het midden van de kring en vraag de leerlingen om één vooroordeel of taboe met betrekking tot menstruatie op te schrijven. Vraag hen hun papier te vouwen en in de doos te doen. 7. Open de doos en lees de taboes en vragen die ze eerder hebben geplaatst. Probeer de vragen te beantwoorden, maar moedig de groep aan om de vragen samen te beantwoorden. 8. Begin de discussie door opnieuw naar het zwarte bord te kijken met de woorden over menstruatie. Je kunt samen 'analyseren' wat je ziet, of er iets is dat verband houdt met de culturele aspecten of taboes van menstruatie. 9. Bespreek persoonlijke / privéruimte & veiligheid: wat hebben we nodig om op een veilige manier met onze eigen persoonlijke lichaamshygiëne om te gaan. 10. Bespreek bijvoorbeeld ideeën over wat het betekent om mensen die ongesteld zijn wel of niet te respecteren (bijvoorbeeld hoe je ongepaste opmerkingen kunt vermijden tegen de persoon die ongesteld is of gaat worden, zoals "je bent onuitstaanbaar, je bent al ongesteld..."). 11. Vraag de deelnemers om als afsluitende kring ideeën te bedenken voor nieuwe rituelen die op de een of andere manier te maken hebben met het menselijk lichaam, met cycli en relevant zijn in hun leven. Geef ze na het verzamelen van deze ideeën een groot papier
--	--

	<p>(als het een grote groep is, verdeel ze dan in tweeën) en vraag ze om de volgende woorden op te schrijven, te tekenen of een collage te maken.</p> <p>12. Maak een poster over menstruatie met een positieve boodschap. Gebruik alle 'ingrediënten', alles wat je in deze workshop hebt geleerd: wetenschappelijke informatie, ideeën, taboes, praktische dingen, ideeën over de rituelen, enz. Belangrijk: het moet een positieve boodschap zijn! Ze kunnen een informatieve poster maken, een uitnodiging voor een evenement, een activistische campagneposter, enz.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruatie kan besproken worden in gemengde gendergroepen of in aparte groepen, maar wees je bewust van het verschil tussen veiligheid en intimiteit. Genderhomogene groepen betekenen niet noodzakelijk veiligheid voor iedereen. • Gebruik de ijsbreker om dit onderwerp te openen, het taboe van stilte te doorbreken en informatie in te winnen over het kennisniveau van de leerlingen over het onderwerp • Vermeld tijdens de discussie dat menstruatie in menselijke samenlevingen altijd door cultuur is gereguleerd - zoals alle natuurlijke lichaamsprocessen. • Als ze er niet over beginnen, kun je taboes bespreken zoals: pijn, bloed, vrouwelijke seksualiteit, praten over deze dingen in een gezin als taboe. Je kunt het hebben over schaamte - als ze het kennen, en je kunt de leerlingen vragen of ze denken dat het mogelijk is om het te vermijden of te genezen als je het hebt ervaren. • Denk erover na om je meer bewust te worden van je eigen houding, gevoelens, mate van schaamte over het onderwerp voordat je een lezing voor een groep gaat geven. Een bepaald niveau van kennis, vertrouwen en eerlijkheid is nodig om deze activiteit te vergemakkelijken. • Zorg ervoor dat je het verschil tussen biologische sekse en geslacht bespreekt en dat sommige jongens ook ongesteld kunnen zijn, terwijl sommige meisjes dat niet zijn.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden

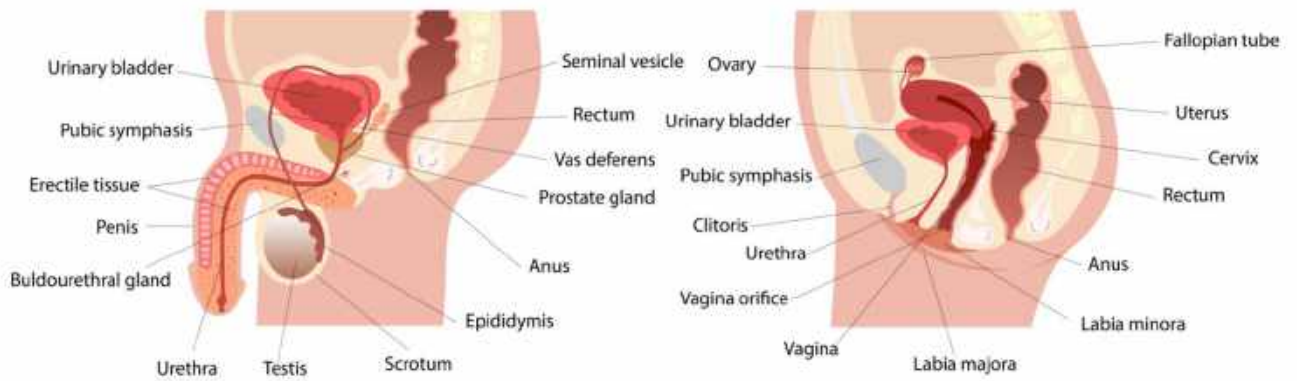
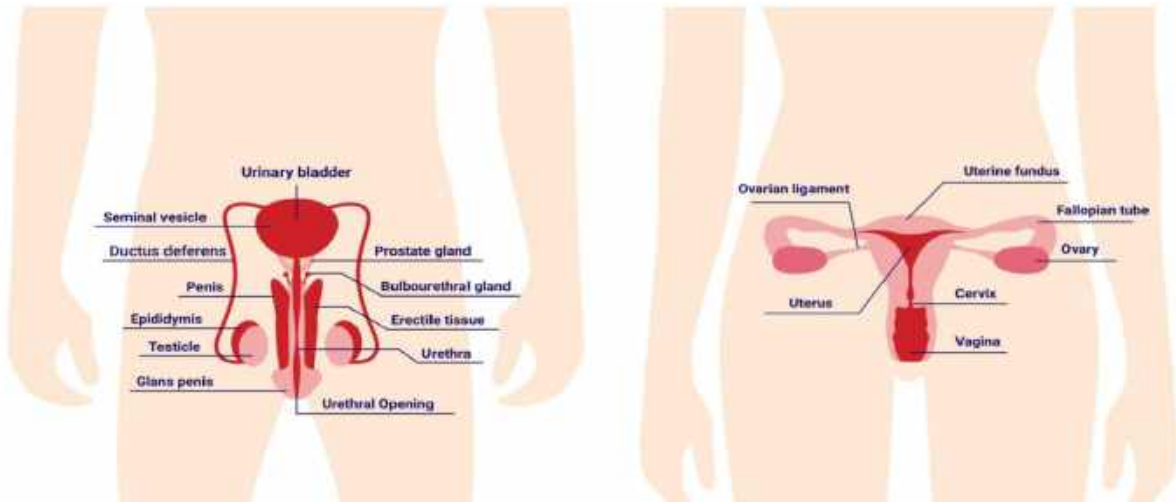
Theorie	Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na het praten over menstruatie en vooroordelen daaromheen? • Voel je je meer op je gemak om informatie over dit onderwerp te delen/ Heb je het gevoel dat je mensen die ongesteld zijn begrijpt?
Bronnen	Deze activiteit is aangepast aan het ISEX-project (https://isex-project.eu)

Activiteit 3 - Inwendige en uitwendige geslachtsorganen

Tijd	25 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out (foto's van het interne seksuele en reproductieve gezondheidssysteem voor elke deelnemer)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De anatomie van het inwendige seksuele en reproductieve gezondheidssysteem in het menselijk lichaam verduidelijken. Onderscheid maken tussen lichaamsdelen en functies die te maken hebben met (meer) genot en respectievelijk voortplanting Bewust maken van het sensuele/plezier aspect van het lichaam.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Deel de foto's [Handout] uit aan de deelnemers en vraag hen om de lichaamsdelen die ze zien te benoemen. Vraag hen na 10 minuten hun antwoorden te delen. Nadat ze hun antwoorden hebben gedeeld, kun je de plaatjes op een ppt/projector laten zien en de verschillende lichaamsdelen en hun functies presenteren.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Bespreek de functie van de lichaamsdelen en zorg ervoor dat de discussie niet alleen gericht is op de reproductieve functie en dat het niet strikt medisch is.

	<ul style="list-style-type: none"> • Benadruk het aspect van plezier en respect voor wat plezierig kan zijn voor elke persoon. • Omdat dit soort discussies leerlingen een ongemakkelijk gevoel kunnen geven, moet de activiteit worden voorbereid door uit te leggen dat we allemaal ons lichaam moeten kennen en moeten weten hoe het functioneert: seksualiteit, plezier en voortplanting maken deel uit van de normale functies van het menselijk lichaam. • Zorg ervoor dat u informatie geeft over de variaties die kunnen worden gevonden in het voortplantingssysteem en het bestaan van interseksuele personen (lees meer hierover in module 2).
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je het gevoel dat je de AMAB en AFAB genitaliën herkent? • Kun je de verschillende manieren herkennen waarop iemand genot op zijn lichaam kan ervaren?
Bronnen	<p>Deze activiteit is aangepast van het P+orn Gesprek (https://theconversation.org/)</p>

Handout



Activiteit 4 - Informatie over soa's en hiv

Tijd	25 minuten
# Van deelnemers	Naar 15 tot 25 deelnemers (leeftijdsgroep: +16 jaar)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Bewustwording vergroten over soa's en hiv Het stigma rond soa's en hiv doorbreken
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Vraag de deelnemers om zich in groepjes van 2 te verdelen; Laat ze een mondeling gesprek tussen partners naspelen over hoe je een positieve en negatieve soa- of hiv-status aan een partner vertelt en hoe je daar respectvol op reageert. Je kunt ze rollen toewijzen (bijv. ouder-zoon; vriendin-vriendin; vriend-vriendin; polyamoreus stel), vertellen wie van het stel de persoon is die de informatie bekendmaakt en ook de specifieke soa toewijzen) Vraag hen na afloop met elkaar te delen hoe ze zich voelden: Was het moeilijk om te delen dat je positief bent voor een soa? Hoe was het voor de persoon die het hoorde? Wisten ze hoe ze moesten reageren? Koppels kunnen dan met de groep delen hoe het was om deze oefening te doen.

	<p>5. Om de activiteit af te sluiten, kunt u enkele voorbeelden van dialogen geven, hetzij door hen uit te nodigen om het te doen, te koppelen met een leeftijdsgenoot, of door videomateriaal te verstrekken. Voorbeelden staan in de Handout.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Overweeg, als vervolg op deze activiteit, een rollenspel waarbij de groepen samen toepasbare levensechte scenario's ontwikkelen over deze respectvolle communicatie (d.w.z. door middel van kleine dramaspelletjes). • Enkele kwesties die in de discussie aan de orde kunnen komen zijn: "Moet ik dergelijke informatie met al mijn exen delen?", "Waar liggen de grenzen?". Hier zou je kunnen zeggen dat iedereen het geval per geval moet beoordelen, rekening houdend met zowel de noodzaak om de eigen lichamelijke gezondheid te beschermen als de geestelijke gezondheid en sociale risico's (bijv. pesten). Vergeet niet dat sommige soa's bijzonder gevaarlijk zijn en moeten worden gecommuniceerd. Informatie over hiv niet bekendmaken is bijvoorbeeld een vorm van gendergerelateerd geweld. • Je zou andere manieren kunnen onderzoeken om over deze kwesties te communiceren dan een persoonlijke confrontatie: bv. anonieme berichten. • Je zou kunnen vermelden dat het belangrijk is om je bewust te zijn van de rollen en verantwoordelijkheden van de persoon die de informatie ontvangt wanneer je met gelijkaardige situaties van onthulling geconfronteerd wordt: het is goed om te vragen "wie is er nog meer op de hoogte?"; altijd om toestemming te vragen indien een handeling vereist is ("mag ik....?"); vertrouwelijkheid bewaren.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na deze gesprekken? • Voel je je klaar om zo'n gesprek te hebben met een partner/vriend/familielid etc.?

Bronnen	Deze activiteit is aangepast aan het ISEX-project (https://isex-project.eu)
----------------	---

Handout

DIALOOGVOORBEELD

- **Student 1:** "Hé, ik heb mijn uitslagen van de soa-kliniek ontvangen en ik ben positief getest op genitale herpes. Ik ben deze week begonnen met een antivirale behandeling en heb veel goede informatie gekregen van de kliniek."
- **Student 2:** "Bedankt dat je het me hebt laten weten. Ik ben hier om je te steunen. Hoe voel je je?"
- **Student 1:** "Bedankt voor het vragen. Dit is niet het makkelijkste gesprek om te hebben, maar ik weet dat het belangrijk voor je is om mijn status te weten, vooral omdat we dichterbij elkaar zijn gekomen in onze relatie en aan seks denken. De antivirale medicatie die ik neem heeft al mijn symptomen doen verdwijnen en ik voel me echt positief."
- **Student 2:** "Je hoeft je nergens voor te schamen. Soa's komen zo vaak voor. Kun je me wat meer vertellen over hoe we veiliger kunnen vrijen als en wanneer we besluiten om seks te hebben?"
- **Student 1:** "Natuurlijk! De antivirale medicatie zou de overdracht op een heel laag niveau moeten houden en het gebruik van een condoom houdt ons extra beschermd als en wanneer we besluiten om seks te hebben."
- **Student 2:** "Geweldig! Bedankt dat je me je status hebt verteld. Ik respecteer en waardeer alle goede informatie. Ik zal me ook laten testen en je mijn status laten weten als ik mijn resultaten krijg..".

Activiteit 5 - Stigma en mythes rond soa's en hiv

Tijd	30-50 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Het bewustzijn over soa's vergroten en soa's destigmatiseren. Stereotypen en mythes over soa's bestrijden.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Begin met het voorlezen aan de groep van de Handout over stigma en mythes rond soa's en hiv. Vraag de groep na het voorlezen: <ul style="list-style-type: none"> "Welke mythes heb je nog meer gehoord over soa's?" "Wat zijn enkele bronnen waar we online betrouwbare informatie over soa's kunnen vinden?" "Hoe zit het in onze gemeenschap?" "Welke aanvullende vragen heb je over soa's?" Vraag de groep welke strategieën ze zouden volgen als ze merken dat iemand veroordelend is of als iemand lijdt onder stigmatisering. Facilitators kunnen kleine groepjes van 3 of 4 maken wanneer de groepjes bespreken hoe om te gaan met

	<p>het stigma. De groepjes delen hun bevindingen met elkaar.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Om een open discussie te stimuleren, haal je Covid-19 aan als een voorbeeld waar iedereen zich in kan vinden - voor bescherming, communicatie, sociale interacties, oordeel, stigma, enz. • Je kunt de groep vragen wat ze geleerd hebben van Covid-19 dat hen kan helpen met betrekking tot soa's.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale bordes
Theorie	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was je je bewust van deze mythes? • Heb je gemerkt dat je in sommige ervan geloofde? • Hoe voel je je daar nu over?
Bronnen	<p>Deze activiteit is aangepast van het P+rn Conversatieproject (https://theconversation.org/educators)</p>

Handout

MYTHEN

Veel van het stigma en de mythes rond soa's en hiv komen voort uit onjuiste informatie.

“Het hebben van een soa is vies, gênant of beschamend”

☑ Het hebben van een soa is niets om je voor te schamen. Veel mensen krijgen soa's en er zijn veel medicijnen die helpen bij de behandeling en vaak ook genezing.

“Iemand die soa-positief is, heeft seks met veel mensen “

☑ Soa's komen veel voor. Het is mogelijk om een soa over te dragen als iemand voor het eerst seks heeft of door andere seksuele aanrakingen. Sommige mensen worden geboren met hun soa.

“Je kunt aan iemand zien of hij een soa heeft”

☑ Soa's, waaronder hiv, vertonen niet altijd symptomen. De enige manier om echt te weten of iemand die seksueel actief is een soa heeft, is door je regelmatig te laten testen door een arts.

“Je kunt hiv overdragen door aangeraakt te worden door een hiv-positief persoon”

☑ HIV wordt niet overgedragen door niet-seksueel contact zoals knuffelen of het delen van een badkamer.

“Je kunt hiv alleen via seks krijgen”

☑ Sommige kunnen ook worden overgedragen door het delen van spuiten (naalden), door bloedtransfusies met besmet bloed dat niet is getest, of van een hiv-positieve zwangere persoon die niet wordt behandeld, en het tijdens de zwangerschap of borstvoeding op de baby overdraagt.

“Soa's gaan vanzelf over”

☑ Het is altijd nodig om contact op te nemen met medische professionals. Er zijn medicijnen, vaccins en beschermingsmiddelen beschikbaar die bij juist gebruik het risico op overdracht van soa's, waaronder hiv, kunnen verlagen.

Activiteit 6 - Soa-preventieplan

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 16+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte hand-outs
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Informeren over de symptomen, behandelingen en gevolgen van soa's • De risicovermindering van soa's bespreken
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leg de papiertjes met de namen van de soa's [Hand-out 1] in een doos en vraag de leerlingen er een te kiezen 2. Vraag de leerlingen in tweetallen/kleine groepjes te discussiëren over de soa die ze hebben gekozen <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Wat zijn de belangrijkste symptomen?</i> ○ <i>Wat is de belangrijkste manier van overdracht?</i> ○ <i>Bestaat er een behandeling of vaccin?</i> ○ <i>Wat is de meest succesvolle preventiemethode?</i> 3. Ga na het delen van de ideeën verder met het overhandigen van bladen met de beschrijving van soa's; 4. Geef de leerlingen papieren met de namen van verschillende anticonceptiemethoden [Hand-out 2] en verdeel de leerlingen in groepjes van 2 personen. 5. Wijs hen rollen toe, waarbij de ene een persoon is die barrière-/anticonceptiemethoden wil gebruiken en leg de andere persoon uit welke methode hij of zij

	<p>wil gebruiken, de reden en het verband met zijn of haar seksuele gezondheid.</p> <p>6. Vraag vrijwilligers om hun gesprek voor de klas te presenteren. Begin een gesprek over het belang van respect voor het eigen lichaam en vooral het lichaam van de ander.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer eerst zoveel mogelijk vertrouwd te raken met de soa's om mogelijke vragen te kunnen beantwoorden.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Scherm delen toestaan • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Soa's de-stigmatiseren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soa's zijn een gezondheidskwestie zoals elke andere; het hebben van een soa is geen indicatie van iemands moraal of waarde, of over zijn seksuele leven en praktijken • Soa's komen veel voor en iedereen kan ze krijgen. Daarom is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn en je beter voor te bereiden <p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing:	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hebben ze iets nieuws geleerd? • Hadden ze misvattingen over een soa??
Bronnen:	<p>Deze activiteit is aangepast aan het ISEX-project (https://isex-project.eu). Aanvullende bronnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CDC - Ziekte en gerelateerde aandoeningen • WHO-richtlijnen voor de behandeling van symptomatische seksueel overdraagbare aandoeningen • WHO - HIV/AIDS

Handout

Informatie over soa's

Soa's en hiv	Informatie
<p>Chlamydia</p>	<p>Wat zijn de symptomen? De meeste mensen die positief testen op chlamydia ervaren geen symptomen. In dat geval kunnen vulva-eigenaren last hebben van abnormale vaginale afscheiding die pusachtig en geel van kleur is en/of een branderig gevoel bij het plassen. Penisbezitters kunnen last hebben van witte of slijmachtige penisuitvloeiing en een branderig gevoel bij het plassen.</p> <p>Is het te genezen? Ja, met antibacteriële medicijnen.</p> <p>Is er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als het onbehandeld blijft, kan het een bekkenontstekingsziekte veroorzaken bij vulva-eigenaren, wat onvruchtbaarheid kan veroorzaken.</p>
<p>Gonorroe</p>	<p>Wat zijn de symptomen? De meeste mensen die positief testen op gonorroe ervaren geen symptomen. Als dat wel het geval is, kunnen vulva-eigenaren abnormale vaginale afscheiding ervaren met een dikke groene of gele branderige sensatie bij het plassen. Penisbezitters kunnen last hebben van penisuitvloeiing met een witte, gele of groene kleur en een branderig gevoel bij het plassen.</p> <p>Is het te genezen? Ja.</p> <p>Is er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als het onbehandeld blijft, kan het een bekkenontstekingsziekte veroorzaken bij vulva-eigenaren, wat onvruchtbaarheid kan veroorzaken.</p>
<p>Hepatitis B</p>	<p>Wat zijn de symptomen? Sommige mensen kunnen griepachtige symptomen krijgen, geelzucht, waardoor de ogen en huid geel worden, en donkergekleurde urine.</p> <p>Is het te genezen? Hoewel er geen medicatie bestaat die Hepatitis B geneest, kan het immuunsysteem van veel mensen de infectie na verloop van tijd op natuurlijke wijze bestrijden.</p> <p>Bestaat er een vaccin? Ja. Het hepatitis B-vaccin beschermt effectief tegen de overdracht van de infectie.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Soms kan het chronische leverziekte veroorzaken.</p>

<p>Herpes (HSV-2)</p>	<p>Wat zijn de symptomen? Pijnlijke, terugkerende zweren op de genitaliën of de omliggende gebieden.</p> <p>Is het te genezen? Nee, maar de symptomen kunnen worden behandeld met antivirale geneesmiddelen die de intensiteit en frequentie van de symptomen kunnen helpen verminderen.</p> <p>Bestaat er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Er kan ongemak, littekenvorming en bloeding optreden op de plaats van een open zweer. Het kan ook verlegenheid of schaamte veroorzaken omdat het een van de meest gestigmatiseerde soa's is.</p> <p>Wat zijn de symptomen? Hiv vertoont vaak geen symptomen, maar kan na 2-4 weken na blootstelling griepachtige symptomen veroorzaken.</p> <p>Is het te genezen? Nee, maar het is te behandelen met antivirale medicatie die de overdracht van het virus op anderen tijdens seks kan verminderen of stoppen.</p>
<p>HIV ((humaan immunodeficiëntievirus)</p>	<p>Is er een vaccin? Nee, maar er is wel PrEP en PEP, medicijnen die het risico op overdracht van hiv exponentieel verkleinen. PrEP is een uiterst effectieve pil die dagelijks of op verzoek kan worden ingenomen door hiv-negatieve mensen om het risico op overdracht van hiv te verminderen. PEP is een kortdurende behandeling voor mensen die in de afgelopen 72 uur al zijn blootgesteld aan hiv (d.w.z. verkrachting, geprikt met een naald, etc.). PEP helpt voorkomen dat iemand besmet raakt met hiv door te voorkomen dat het virus zich in het lichaam nestelt. PEP is een zeer strenge behandeling omdat het zal leiden tot ziekte tijdens het nemen van de medicatie om ervoor te zorgen dat het immuunsysteem alle vreemde elementen bestrijdt. Hoofdpijn, misselijkheid, diarree en overgeven zijn veel voorkomende bijwerkingen van PEP.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als HIV onbehandeld blijft, kan het leiden tot Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS), dat verschillende infecties en andere levensbedreigende ziekten kan veroorzaken.</p>
<p>Humaan papillomavirus (HPV)</p>	<p>Wat zijn de symptomen? HPV vertoont vaak geen symptomen. Sommige soorten HPV kunnen genitale wratten en genitale kanker veroorzaken. De meest voorkomende vorm is baarmoederhalskanker. Is het te genezen? Nee, maar de symptomen kunnen worden bestreden door behandeling en sommige soorten HPV kunnen na verloop van tijd worden bestreden door het immuunsysteem.</p> <p>Bestaat er een vaccin? Ja. Het HPV-vaccin is beschikbaar ter bescherming tegen de verschillende typen HPV die wratten en kanker kunnen veroorzaken. Het wordt aanbevolen dat mensen het vaccin krijgen voordat ze seksueel actief worden. Vaccins zijn beschikbaar voor alle geslachten en vanaf de vroege adolescentie.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Er zijn bepaalde soorten HPV die verschillende soorten kanker kunnen veroorzaken, waaronder baarmoederhalskanker bij bezitters van een vulva en peniskanker bij bezitters van een penis</p>
<p>Syfilis</p>	<p>Wat zijn de symptomen? Er zijn drie stadia van syfilisinfectie. In het eerste stadium van syfilis kunnen er pijnloze zweertjes ontstaan op de genitaliën, anus of mond. In het tweede stadium kan uitslag optreden en kunnen griepachtige symptomen optreden. In het derde stadium van syfilis kunnen de symptomen beginnen te verdwijnen, maar meer ernstige problemen veroorzaken aan interne organen en de hersenen.</p> <p>Is het te genezen? Ja, het is gemakkelijk te genezen als het vroeg wordt behandeld.</p> <p>Is er een vaccin? Nee.</p>

	<p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als het niet behandeld wordt, kan syfilis in het derde stadium problemen veroorzaken aan het zenuwstelsel, waaronder de hersenen, en zelfs de dood tot gevolg hebben.</p>
<p>Trichomoniasis (Trich)</p>	<p>Wat zijn de symptomen? De meerderheid van de mensen die positief testen op trich heeft geen symptomen, zeer milde symptomen die jeuk, ongemak voor vulva-eigenaren en afscheiding en pijnlijk plassen voor penis- en vulva-eigenaren kunnen veroorzaken. Symptomen kunnen komen en gaan, het lichaam heeft hulp nodig om het te bestrijden.</p> <p>Is het te genezen? Ja, met antibiotica.</p> <p>Is er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Trich veroorzaakt waarschijnlijk vaginitis bij vulva-eigenaren, wat irritatie of ontsteking van de vulva kan veroorzaken en abnormale vaginale afscheiding kan veroorzaken.</p>
<p>Gistinfecties</p>	<p>roodheid van de vulva. Penisbezitters kunnen last hebben van witte penisuitvloeiing en/of jeuk en een branderig gevoel aan de penis.</p> <p>Is het te genezen? Ja. Het kan behandeld worden met antischimmelmedicatie.</p> <p>Bestaat er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als de infectie onbehandeld blijft, zal deze zich verder verspreiden waardoor een huidinfectie en mogelijke openingen in de huid ontstaan en het gevoel van ongemak toeneemt.</p> <p>Is het te voorkomen? Er kunnen stappen worden ondernomen om het risico op een schimmelinfectie te verlagen, waaronder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Geurvrije producten gebruiken om je vulva schoon te maken. ● Niet douchen of de vaginale opening schoonmaken. ● Voor vulva-eigenaren, van voor naar achter afvegen na het poepen en/of plassen. ● Ademend ondergoed dragen dat geen warmte of vocht vasthoudt (bijvoorbeeld van katoen). ● Vochtige of natte kleding uittrekken. ● Verwisselen van inlegkruisjes in ondergoed elke 6-8 uur als dat nodig is.
<p>Urineweginfecties (UTI's)</p>	<p>Wat zijn de symptomen? Symptomen van een UTI kunnen zijn: een branderig gevoel bij het plassen, een verhoogde drang om vaker te plassen, koorts, pijn in de onderbuik, pijn in de onderrug, troebel gekleurde urine of bloed in de urine voor zowel penis- als vulva-eigenaren.</p> <p>Is het te genezen? Ja. Een UTI kan overgaan met medicijnen.</p> <p>Bestaat er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als het niet behandeld wordt, kan het blijvende schade aan de nieren veroorzaken.</p> <p>Is het te voorkomen? Er zijn stappen die kunnen worden genomen om het risico op het krijgen van een urineweginfectie te verlagen, waaronder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regelmatig plassen, vooral na geslachtsgemeenschap. ● Elke dag regelmatig vocht en water drinken. ● Voor eigenaars van een vulva, van voor naar achter afvegen na het poepen en/of plassen.
<p>Krabben/Puberluizen</p>	<p>Wat zijn de symptomen? Voor zowel penis- als vulva-eigenaren kunnen de symptomen bestaan uit intense jeuk van het schaamhaar rond de geslachtsdelen, soms in dun haar zoals de wenkbrauwen of wimpers, aanwezigheid van zeer kleine bruine of witgekleurde beestjes en ovale gele of witgekleurde eitjes (neten) die zich vasthechten aan het schaamhaar. Soms kan iemand koorts hebben.</p> <p>Is het te genezen? Ja. Je kunt gels en shampoos gebruiken die de schaamluizen effectief doden. Als de shampoos niet effectief zijn, is er ook medicatie beschikbaar voor mensen met intensere gevallen.</p> <p>Is er een vaccin? Nee.</p> <p>Zijn er mogelijke gevolgen? Als ze niet behandeld worden, zullen de krabben/puberluizen zich blijven vermenigvuldigen en het gevoel van jeuk en lichamelijke en geestelijke ongemak vergroten.</p>

Handout 2

Anticonceptie methode	Informatie
<p>Condoms</p>	<p>Condoms zijn membranen van verschillende materialen (latex, polyurethaan, polyisopreen) die werken als een barrière rond of in de genitaliën. Er zijn twee categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitwendige condoms: beter bekend als "mannencondoms" zijn bedoeld om te worden gedragen door mensen met een penis; • Inwendige condoms: beter bekend als "vrouwencondoms" zijn bedoeld om te worden gedragen door mensen met een vagina. <p>Terwijl uitwendige condoms enkele ogenblikken voor de geslachtsgemeenschap kunnen worden gedragen, kunnen inwendige condoms zelfs enkele uren van tevoren worden gedragen; omdat de inwendige condoms in het vaginakanaal moeten passen, kun je ze onderscheiden van de uitwendige condoms doordat ze in een enkele grotere verpakking zitten.</p> <p>Uitwendige condoms kun je bijna overal vinden: drogisterijen, winkels, supermarkten en ze zijn vrij betaalbaar. Helaas kunnen we niet hetzelfde zeggen van de interne: ze zijn moeilijk te vinden en hun prijs is oneerlijk hoog; je kunt ze online vinden en via sommige drogisterijen waarschijnlijk met een specifieke bestelling vereist.</p> <p>Elk condoom, uitwendig of inwendig, moet één keer per geslachtsgemeenschap gebruikt worden: ze zijn wegwerpbaar en je kunt ze niet meerdere keren hetzelfde gebruiken.</p>
<p>Tanddam/ mondkapje</p>	<p>De dental dam, ook wel "orale dam" genoemd, is een latex rechthoek die wordt gebruikt om veilig orale seks te hebben: je hoeft hem alleen maar aan te brengen op het genitale of anale gebied dat je gaat stimuleren om hem te gebruiken als barrière om soa's te voorkomen. Een gebitsbeschermer is gewoon een barrièremethode.</p>
<p>Geboortebeperkings pillen</p>	<p>Anticonceptiepillen zijn orale anticonceptiemiddelen die je inneemt om de eisprong te remmen en het baarmoederhalsslijm dikker te maken (zie paragraaf over menstruatie), meestal oestrogeen of progestageen. Dat betekent dat deze pillen de vruchtbaarheidsfase van de menstruatiecyclus onderbreken. Anticonceptiepillen moeten worden voorgeschreven door een zorgverlener na wat teksten om te begrijpen welke soort pillen het beste bij je passen, afhankelijk van je gezondheidssituatie en voorkeuren. Anticonceptiepillen zijn voorbehoedsmiddelen, geen barrièremethode: ze beschermen niet tegen soa's</p>
<p>Noodpil (morning- afterpil)</p>	<p>Zoals je aan de naam kunt zien, is dit de pil die je inneemt nadat je onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt gehad en je risico loopt op ongewenste zwangerschap; het kan gebeuren dat je er een moet innemen omdat het condoom kapot is gegaan of omdat jij of je partner de dagelijkse anticonceptiepil vergeten zijn. Deze pil is het meest effectief als je hem zo snel mogelijk na de onbeschermd geslachtsgemeenschap inneemt: hij kan tot 72 uur (sommige soorten tot 120 uur) na de onbeschermd geslachtsgemeenschap worden ingenomen. Hij werkt hetzelfde als de anticonceptiepil, dus zijn functie is het remmen van de eisprong en het uitstellen van de hele menstruatiecyclus zoals die gewoonlijk verloopt. Net als de anticonceptiepil is deze pil anticonceptie, geen barrièremethode: hij beschermt niet tegen soa's.</p>

Anticonceptiepleister	<p>Het is letterlijk een pleister, waterproof, die je op je lichaam kunt plakken, meestal op de buik. Het werkt via hormonen die door de huid worden opgenomen, het geeft oestrogeen en progesteron vrij. Het beïnvloedt ook de menstruatiecyclus op dezelfde manier als anticonceptie. Gedurende drie weken wordt wekelijks een nieuwe patch aangebracht, gevolgd door een week zonder patch. Je hebt een recept nodig om het te gaan gebruiken en het beschermt je niet tegen soa's.</p>
Anticonceptiering	<p>Het is een flexibele ring die bedoeld is om in de vagina te worden ingebracht en hormonen afgeeft om de eisprong uit te stellen. Je kunt hem autonoom inbrengen en hij moet elke drie weken plus een schorsingsweek worden vervangen (je hoeft hem niet om te doen als je ongesteld bent en je kunt een nieuwe plaatsen als je ongesteld bent). Je hebt ook een recept nodig en het beschermt je ook niet tegen soa's.</p>
Intra-uterien apparaat (IUD)	<p>Het is een klein, T-vormig apparaatje dat door een arts in de baarmoeder wordt ingebracht om ongewenste zwangerschappen te voorkomen (het beschermt niet tegen soa's). Er zijn twee soorten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Koperspiraaltje: het heeft geen hormonen, maar geeft koper af dat een onherbergzame omgeving voor sperma creëert; het is tot 10 jaar effectief. ● Hormonaal spiraaltje: het geeft progestageen af, remt de eisprong, maakt het baarmoederhalsslijm dikker en verandert het baarmoederslijmvlies. Het is 3 tot 7 jaar effectief. <p>Het spiraaltje is onmiddellijk effectief als anticonceptie na het inbrengen; tot nu toe is er geen inefficiëntie. Het is geschikt voor mensen met een baarmoeder die een langdurige anticonceptie willen en het is omkeerbaar, wat betekent dat wanneer iemand besluit om deze anticonceptiemethode te onderbreken, dit mogelijk is.</p>
Permanente anticonceptiemethoden	<ul style="list-style-type: none"> ● Tubusligatie: voor mensen met een baarmoeder. Het bestaat uit een chirurgische afsluiting van de eileiders. Het voorkomt dat de vruchtbare eicel door de eileiders reist om het sperma te ontmoeten. Als je eenmaal voor deze anticonceptiemethode hebt gekozen, zijn andere methoden niet meer nodig. ● Vasectomie: voor mensen met een penis. Het bestaat uit een chirurgische blokkering van de zaadleiters, de buizen die het sperma vervoeren.

Activiteit 7 - Tandpasta

Tijd	10 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 16+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Papier • Tandpasta
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Nadenken over wat het betekent om iets in een groep te delen en over de grenzen van vertrouwelijkheid in deze omgevingen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbeperkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. De begeleider legt uit dat de groep een snelle oefening zal doen voordat de sessie begint (*vraag of iemand deze oefening al eerder heeft gedaan, om te voorkomen dat ze het aan anderen uitleggen). 2. Vraag om een vrijwilliger (of nomineer iemand). 3. Geef hem of haar een vel karton en een tube tandpasta - vertel hem of haar dat het zijn of haar taak is om de inhoud van de tandpasta op het vel karton te legen. 4. Als ze dit gedaan hebben, vraag ze dan om de kaart aan de persoon naast hen te geven. Vertel die persoon dat het zijn taak is om alle tandpasta terug in de tube te doen - maar leg uit dat ze niet in de tube mogen knippen en dat er geen stukje tandpasta op de kaart of op hun handen mag achterblijven. 5. Vraag de rest van de groep om hen te helpen/ ideeën te geven - de groep moet snel tot de conclusie komen dat het niet mogelijk is. 6. Bedank de vrijwilligers en de groep voor hun deelname.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Onthoud dat we allemaal elkaars privacy moeten respecteren en dat we die moeten beschermen.

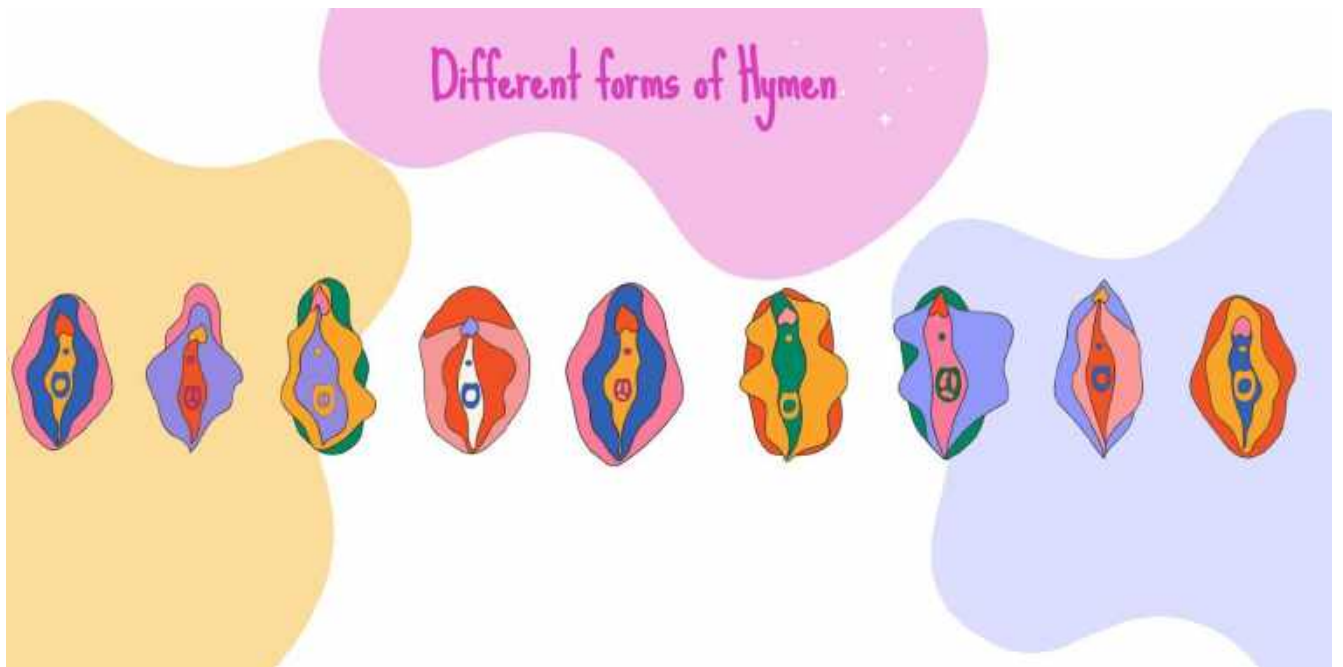
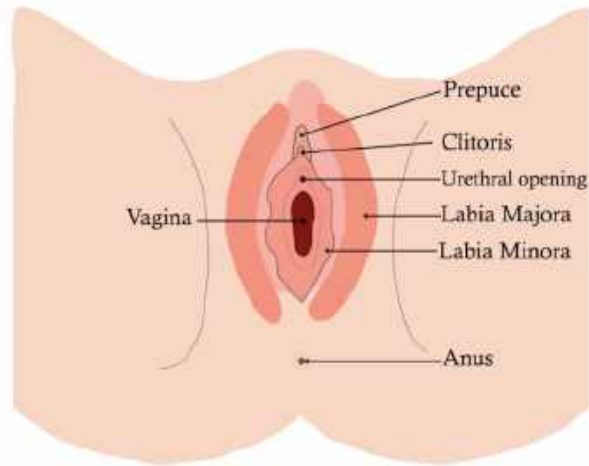
	<ul style="list-style-type: none"> • Hoewel we er aan de ene kant voor moeten zorgen dat we persoonlijke informatie alleen delen met vertrouwde mensen, moeten we aan de andere kant, als ontvangers van vertrouwelijke informatie, de privacy van mensen respecteren. Benadruk dat de belangrijkste boodschap voor de persoon is die de vertrouwelijke informatie van iemand anders ontvangt en deze verspreidt, niet voor degene die de andere persoon in vertrouwen neemt.
Hoe maak je de activiteit online	Deze activiteit kan niet online plaatsvinden
Theorie	Read Module 4 - Understanding Sexual Health of the LoveAct digital guide carefully.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ging de activiteit? • Hoe voelde je je toen je je het resultaat van de activiteit realiseerde? • Hoe zie je het concept van vertrouwelijkheid nu?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door de organisatie Our Voice (https://www.our-voices.org.uk/)

Activiteit 8 - Een vulva tekenen

Tijd	20 minuten
# Of Participants	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 14+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> A4-papier en pennen/potloden enz.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De diversiteit van vulva's beseffen De diversiteit van de anatomie van het lichaam accepteren. Het belang van de clitoris voor de vrouwelijke anatomie en genot begrijpen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Geef blanco papier aan de leerlingen en vraag hen een vulva te tekenen zoals zij zich die voorstellen, met aandacht voor alle onderdelen waaruit de vulva bestaat. Vraag vrijwilligers om hun eigen tekening te laten zien en de verschillende onderdelen van de vulva uit te leggen. Vraag de rest van de klas om de tekeningen te bespreken en enkele van de volgende vragen te stellen: <ul style="list-style-type: none"> <i>Welke tekening komt volgens jou dichtst bij de vrouwelijke anatomie?</i> <i>Wat is volgens jou de relatie tussen de vulva en vrouwelijk genot?</i> Laat de echte tekening van een vulva zien [Handout] en leg het concept 'vrouwelijk genot' en de complexiteit ervan uit.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt deze activiteit aanpassen aan Module 5 (Culturele diversiteit) wanneer je het hebt over het lichaamsbeeld en het beeld van genitaliën, om

	<p>diversiteit te bespreken (bijv. teken de perfecte vulva --> discussie over hoeveel verschillende vulva's die "de vulva-galerij" laten zien)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je kunt dezelfde activiteit ook met andere genitaliën doen.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je veel verschillen gevonden tussen jouw tekening en de echte tekening van een vulva? • Hoe vind je het verband tussen 'vrouwelijk genot' en de 'vrouwelijke anatomie'?
Bronnen	<p>Deze activiteit is aangepast van het P+rn Conversatieproject (https://theconversation.org/educators)</p>

Handout



Activiteit 9 - Uitwendige en inwendige condooms

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 14+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • A4 papier • Potloden • Gedrukte hand-out
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Weten hoe je uitwendige en inwendige condooms correct gebruikt
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbeperkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruikte.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de groep in groepjes van 3-4 leerlingen en vraag hen in de juiste volgorde te zeggen wat de stappen zijn van het gebruik van een condoom (Extern en Intern). 2. Elke groep presenteert zijn bevindingen en geeft uitleg. 3. Geef vervolgens elke groep hand-out 1 (Extern condoom) en hand-out 2 (Intern condoom) en geef een korte uitleg bij elke stap..
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner de groepen eraan dat condooms om alles kunnen worden gedaan wat voor penetratie wordt gebruikt (bijv. speeltjes voor volwassenen, penissen, enz.) en dat leren hoe je een barrièremethode correct gebruikt een belangrijk onderdeel van seksualiteit is. • Laat de onderstaande stap-voor-stap afbeeldingen voor de klas zien bij het bespreken van elk barrièremethode voorbehoedsmiddel.

	<ul style="list-style-type: none"> • Als je condooms gebruikt, is het belangrijk om te weten welk type materiaal lichaamsveilig is voor alle partners: latexallergie? • Herinner er ook aan om altijd de condoomcondities te controleren, en hoe ze bewaard zijn (koele, droge ruimte).
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.
Debriefing:	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wist je iets over inwendige condooms? • Denk je dat je weet hoe je beide condooms moet gebruiken na de activiteit?
Bronnen	Deze activiteit is aangepast van het P+rn Conversatieproject (https://theconversation.org/educators)

Handout 1 - Hoe gebruik je een uitwendig

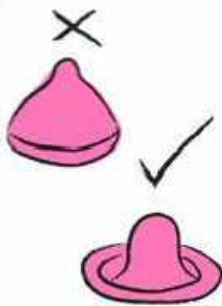
1

Check the expiration date, the packaging, and make sure there are no holes or tears.



2

Carefully open and remove the **external condom** from the package to prevent tearing.



3

Check that the condom is ready to roll down the right way. The condom's rim should appear on the outside so it can be unrolled easily.

4

Place the condom on the head of the erect, hard penis. If intact, you may need to pull back the foreskin first.



5

Pinch air out of the tip of the condom.



6

Unroll the condom all the way down the penis.

7

Before pulling out the penis after **ejaculation**, hold the condom at the base of the penis. Then pull out the penis, while holding the condom in place.



8

Carefully remove the condom, tie it in a knot so **semen** does not come out and throw it in the trash.

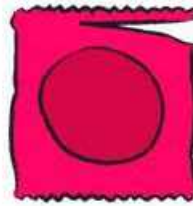
Handout 2 - Hoe gebruik je een inwendig condoom

1

Check the expiration date, and that the packaging is in good condition and make sure there are no holes or tears.

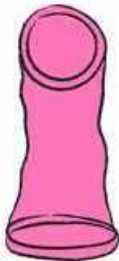
2

Carefully open and remove the **internal condom** from the package to prevent tearing. Internal condoms are extremely lubricated and may be harder to hold and keep a grip of than an **external condom**.



3

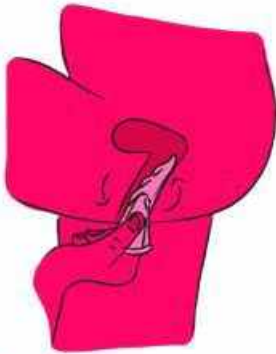
The thick, inner ring with a closed end is used for placing in the vagina or anus and holds the condom in place. The thin, outer ring remains outside of the body, covering the vaginal opening or opening of the rectum.



4


Find a comfortable position. While holding the outside of the condom at the closed end, squeeze sides of the inner ring together with your thumb and forefinger and insert into vagina or anus. It is similar to inserting a tampon or a menstrual cup.





5
Using your finger, push the inner ring as far up as it will go until it rests against the cervix or push as far up into the rectum as far up as you can. The condom will expand naturally and you may not feel it.

6
Be sure the condom is not twisted by inserting your fingers inside the vagina or anus to feel that it is in place.



7
Check that the thin, outer ring is located outside the vaginal opening or anus.

8
Guide partner's penis or adult toy into opening of the **internal condom**. Stop **intercourse** if you feel penis or adult toy slip between the condom and the walls of vagina or anus or if the outer ring is pushed into vagina or anus.

9
To remove, gently twist the outer ring and pull the **internal condom** out of vagina or anus.

10
Throw away **internal condoms** in the trash after using it one time. Do not reuse.

Activiteit 10 - Teken de veranderingen in de puberteit

Tijd	15 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 14+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> A4-papier en pennen/potloden enz.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> De verschillende soorten veranderingen begrijpen die de puberteit met zich meebrengt (lichamelijk, emotioneel, enz.) De veranderingen die iemand kan voelen bij het ingaan van de puberteit onder woorden brengen. De verschillende veranderingen beseffen die op verschillende mensen kunnen inwerken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepalingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Vraag de leerlingen een afbeelding te maken van de emotionele veranderingen die optreden tijdens de puberteit (leg uit dat dit elke denkbeeldige voorstelling kan zijn die ze hebben -> een golf, vuur, regen, smiley enz.) Vraag vrijwilligers om hun kunstwerk te delen en uit te leggen waarom ze het plaatje hebben gekozen om de emotionele veranderingen weer te geven.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik deze oefening als inleiding op het begrip puberteit.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt

	<p>scherm delen mogelijk maakt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na de activiteit? • Realiseer je je hoeveel veranderingen de puberteit op je kan hebben?
Bronnen	Deze activiteit is aangepast van het P+rn Conversatieproject (https://theconversation.org/educators)

Activiteit 11 - Levensveranderingen door het ouderschap

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	15 tot 25 deelnemers (Leeftijdsgroep: 16+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> A4-papier en pennen/potloden enz.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Het debat over adolescenten en onbedoelde zwangerschappen stimuleren.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: Pas indien nodig de activiteit aan zodat er niet veel beweging nodig is of help bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Plaats leerlingen in groepjes van 3 tot 5 leerlingen. Geef elke groep de opdracht om hun vel papier te verdelen in de volgende categorieën op: <ul style="list-style-type: none"> Gezondheid Financieel Sociaal Vraag elke groep om een lijst op te schrijven van veranderingen in iemands leven die betrekking hebben op elke categorie als reactie op adolescentie en onbedoelde zwangerschap. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> Gezondheid: Het is mogelijk dat ik vaker naar de dokter moet. Financieel: Als ik een baby krijg, zal ik kleding, luiers en andere benodigdheden moeten kopen. Sociaal: ik zal minder tijd hebben om met vrienden af te spreken.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Geef groepen 10-15 minuten om deze activiteit te voltooien. 5. Als alle groepen klaar zijn, presenteert elke groep zijn lijst.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Als de leerlingen alleen negatieve gevolgen hebben bedacht, introduceer dan enkele positieve gevolgen.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • scherm delen mogelijk maakt • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees module 4 - Seksuele gezondheid begrijpen van de LoveAct digitale gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na de activiteit? • Realiseer je je nu hoe een zwangerschap je leven kan veranderen? • Kun je nog andere gezondheids-, financiële of sociale gevolgen van onbedoelde zwangerschap bedenken waar we het nog niet over hebben gehad? • Denk je dat sommige ouders van adolescenten zouden willen dat ze ouder waren geweest toen ze een gezin stichtten? Waarom wel of niet? • Wat maakt een gezin goed voor het kind en voor de ouders
Bronnen	<p>Deze activiteit is aangepast aan het P+rn Conversation-project (https://theconversation.org/educators)</p>



Module 5

Cultuur en seksualiteit

Activiteit 1 - Wereldkaart

Tijd	10 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 2 deelnemers (afhankelijk van de ruimte)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Een ruimte met een circulatieruimte
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Deelnemers helpen elkaar beter te leren kennen. Deelnemers kennis laten maken met interculturaliteit en culturele diversiteit.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Maak een open ruimte zodat de deelnemers zich vrij kunnen bewegen. Begin met in een kring te staan. Identificeer de windstreken en gebaar naar de verschillende continenten. Vraag de deelnemers vervolgens om zich te positioneren aan de hand van de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <i>de plaats (het land) waar ze geboren zijn.</i> <i>o het land waar hun ouders geboren zijn.</i> <i>het land waar hun grootouders geboren zijn.</i> <i>het land waar ze zouden willen wonen.</i> <i>het land waar hun familie woont</i> <i>het land waar ze hun eerste vriend of liefde hebben ontmoet</i> <i>het land waar de rolpatronen van mannen en vrouwen het meest verschillen van die van henzelf, enz</i> Tussen elke vraag kun je hen vragen zich uit te drukken en een anekdote of herinnering te vertellen die verband houdt met de plaats.

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd vragen die veroordelend kunnen zijn of stereotypen kunnen versterken (bijv. Welk land is het meest vrouwonvriendelijk?). Geef de voorkeur aan open vragen waarin deelnemers hun eigen verhaal kwijt kunnen. • Stimuleer actief luisteren. • Richt de activiteit op onderwerpen die te maken hebben met het emotionele en seksuele leven: "De plaats waar ze hun eerste kus kregen, de plaats waar hun ouders elkaar ontmoetten, de plaats waar ze naartoe zouden willen reizen met hun beste vriend, minnaar, familie, enz..".
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt • Scherm delen mogelijk te maken • Alle camera's aan. • Jamboard of andere digitale borden en een afbeelding van een wereldkaart om overheen te schilderen
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde het om deze activiteit te doen? • Waren er dingen die je verbaasden? • Wat is volgens jou het doel van deze activiteit?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is voorgesteld en aangepast door Élan Intercultureel voor het LoveAct-project.</p>

Activiteit 2 - Privileges op aanvraag

Tijd	30-45 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 3 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over • Whiteboard of projector • Internetverbinding • Grote zaal met mogelijkheid tot afzondering in kleine groepen
Doelstelling n	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers bewust maken van privileges en discriminatie. • Zich bewust worden van de verschillen in de manier waarop mensen behandeld worden door in elkaars schoenen te gaan staan. • Bespreken welke soorten privileges belangrijk voor hen zijn en waarom die verschillen van die van andere leden van hun groep. • Groepen bestuderen en bespreken die beperkte toegang hebben tot bepaalde middelen en het effect dat dit gebrek aan toegang kan hebben op een individu. • Leren debatteren en naar elkaar luisteren
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de groep in kleine groepjes van 3-4 personen. 2. Leg de groep uit dat we voor het doel van deze activiteit in een wereld leven zonder de privileges die in de Handout staan. 3. Vertel hen dat ze specifieke privileges van jou moeten kopen: ze krijgen allemaal tussen de 300 en 900 euro (verschillende bedragen voor elke groep) om een privilege te kopen (elk privilege kost 100 euro) dat ze op hun "Privilegekaart"-blad moeten markeren.

	<p>4. Als groep moeten ze beslissen over welke privileges ze gedurende 5 minuten gaan discussiëren. Daarna komen ze samen met de rest van de grote groep terug om de volgende uitleg te delen en te presenteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoeveel geld ze ontvingen • Welke privileges ze kozen te kopen en waarom.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deze activiteit kan veel verschillende doelen hebben, waarvan er veel benadrukt kunnen worden in de nabespreking. Als je de activiteit wilt gebruiken om bepaalde leerdoelen/resultaten te bereiken, richt de nabespreking dan in die richting. • Het doel van de activiteit kan ernstig in het gedrang komen als niet alle leerlingen volledig kunnen deelnemen. Aarzel dus niet om een onderdeel van de activiteit creatief aan te passen om het zo inclusief mogelijk te maken.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, met schermdeling en breakoutrooms.
<p>Theorie</p>	<p>Peggy McIntosh - Witte voorrechten: De onzichtbare rugzak uitpakken http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p Hulpbronnen over verschillende vormen van privileges van het Canadese centrum voor media-educatie en digitale geletterdheid: https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? Hoe voelde het? • Was het moeilijk om te kiezen welke privileges je zou kopen? • Welke privileges op deze lijst verrasten of verrasten je? Waarom wel of niet? • Waarom denk je dat deze activiteit "Privileges te koop" heet in plaats van "Heteroseksuele Privileges te koop", "Cisgender Privileges te koop" of "Witte Privileges te koop"? • Waarom denk je dat we de groepen verschillende bedragen hebben gegeven? • Is er iets dat je verder zou willen bespreken of dat je bijzonder interessant vond? (Als niemand hier reageert, kun je als moderator een opmerking maken over een voorrecht dat je verraste toen je de lijst met voorrechten las waarover je graag verder zou willen praten). • Later kun je ze een video laten zien waarin je de privileges uitlegt.

Bronnen	Deze activiteit werd ontwikkeld in het kader van het EU-project Sexpowerment. (https://linktr.ee/sempowerment)
----------------	---

Handout

Privileges op aanvraag - lijst met privileges

1. Als ik leer over ons nationale erfgoed, zie ik dat het mensen van mijn huidskleur waren die het hebben gemaakt tot wat het is.
2. Ik kan gemakkelijk rolmodellen vinden met dezelfde seksuele geaardheid als ik.
3. Als ik me in een juridisch gevaarlijke situatie bevind, kan ik een advocaat inhuren om ervoor te zorgen dat mijn zaak eerlijk wordt behandeld.
4. Alledaagse taal en uitdrukkingen weerspiegelen mijn geslacht (bijv. postbode; "alle mensen zijn gelijk geschapen"; menselijkheid).
5. Ik kan mijn partner kussen/knuffelen/aanhankelijk zijn in het openbaar zonder bedreigd of gestraft te worden.
6. Ik kan kiezen voor "naakt" of "vlees" gekleurde verbanden of panty's en deze min of meer aanpassen aan mijn huidskleur.
7. Ik kan vrijuit mijn relaties met anderen bespreken zonder bang te zijn om veroordeeld te worden.
8. Ik kan 's avonds in mijn buurt rondlopen zonder legitieme angst voor mijn veiligheid.
9. Ik kan de televisie aanzetten of de voorpagina van de krant openslaan en mensen van mijn ras ruim vertegenwoordigd zien.
10. Als ik een slechte dag heb of in een slechte bui ben, zullen mensen niet mijn geslacht de schuld geven.
11. Ik kan me zorgen maken over racisme zonder gezien te worden als egoïstisch.
12. Ik kan me kleden zoals ik wil zonder bang te hoeven zijn dat het als verdediging gebruikt zal worden als ik verkracht word.
13. Als jongere kan ik sporten en deelnemen aan andere buitenschoolse activiteiten met mijn vrienden.
14. Ik word gemakkelijk geaccepteerd door mijn burens, collega's en nieuwe vrienden.
15. Welk seizoen het ook is, ik kan erop rekenen dat ik in slaap kan vallen in een kamer met een aangename temperatuur.
16. Ik kan naar de dokter gaan en er zeker van zijn dat hij mijn seksuele geaardheid begrijpt.
17. Als ik mijn kinderen naar privéscholen wil sturen, heb ik verschillende opties.
18. Mensen kunnen mijn seksuele geaardheid raden.
19. Ik kan over straat lopen zonder bang te zijn voor seksuele intimidatie.
20. Ik kan open zijn en mijn partner wordt geaccepteerd door mijn familie.
21. Mijn identiteit is geen seksuele fantasie.
22. Ik kan gemakkelijk publieke figuren vinden (artiesten, muzikanten, zangers, politici, journalisten, acteurs, activisten, tv-presentatoren, etc.) met dezelfde seksuele geaardheid als ik.
23. Ik heb geen medicijnen nodig om mijn lichaam op één lijn te brengen met mijn identiteit.
24. Ik heb gemakkelijk toegang tot de zorg die ik nodig heb voor mijn emotionele en seksuele gezondheid (psychiaters, gynaecologen, andrologen, enz.).
25. Ik hoef mijn geslacht of seksuele geaardheid niet toe te geven aan mijn omgeving.
26. Mijn seksuele geaardheid wordt niet beschouwd als een vorm van ontrouw.

27. Ik hoef niet uit te leggen hoe mijn seksuele relaties met mijn partner verlopen.
 28. Ik hoef mijn biologische geslacht niet aan te geven als ik met iemand praat over mijn geslacht.
 29. Niemand denkt standaard dat ik geen intiem leven heb.
 30. Ik ben niet bang dat de familie van mijn partner mij niet zal accepteren vanwege mijn etnische en culturele achtergrond.
 31. Ik kan gemakkelijk personages vinden (films, tekenfilms, enz.) met dezelfde huidskleur als ik, die gelukkig zijn in hun liefdesleven.
 32. Ik ben niet bang om overvallen te worden tijdens mijn eerste date op een dating app.
 33. Mijn familie heeft geen moeite om te communiceren met de familie van mijn partner.
 34. De maatschappij denkt niet dat ik niet in staat ben om een kind op te voeden.
 35. Ik hoef mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid niet uit te leggen op het eerste afspraakje.
 36. Ik kan de politie bellen zonder bang te hoeven zijn voor represailles.
 37. Ik heb genoeg geld om te gaan en staan waar mijn partner op vakantie wil.
 38. Als ik naar de dokter ga, luisteren ze en geven ze mijn gewicht niet de schuld van welk probleem dan ook.
 39. Ik hoef me geen zorgen te maken of de plaats waar ik naartoe ga wel toegankelijk is telkens als ik ergens nieuw naartoe ga.
 40. Ik heb geen assistent nodig als ik een administratieve procedure moet uitvoeren.
 41. Er worden geen veronderstellingen over mij gemaakt vanwege mijn geloof of dat van mijn ouders.
 42. Ik word niet uitgescholden (slet, vies, achtergesteld, pervers) als ik mijn seksuele behoeften of fantasieën uit.
-

Activiteit 3 - Start Stop Doorgaan

Tijd	30-45 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 3 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over • Ruimte aangepast aan de grootte van de groep
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • De groep helpen terug te kijken op gebeurtenissen uit het verleden en hulpbronnen vinden om verandering in gang te zetten • Zelfvertrouwen en zelfbewustzijn opbouwen
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teken de grafiek van tevoren (zie bijlage) op de flip-over of het schoolbord. 2. Vertel de deelnemers dat ze 30-45 minuten de tijd hebben om het schema van links naar rechts in te vullen. 3. Inventariseer in de kolom "Starten" wat we moeten gaan doen (aanpassingen die de groep als geheel of het individu nu al zou willen uitvoeren). 4. Inventariseer in de kolom "Stoppen" waar we mee moeten stoppen (dingen die niet nuttig zijn voor de groep of het individu, en/of geen resultaten opleveren, of schadelijk zijn). 5. Maak in de kolom "Doorgaan" de balans op van wat we moeten blijven doen (acties die goed werken, resultaten opleveren en positief worden ervaren door de groep of het individu) 6. De te ontwikkelen vraag is:

	<p><i>Wat kunnen we beginnen/stoppen/voortzetten om stereotypen te deconstrueren in zowel de individuele als de maatschappelijke sfeer, om racistische, antireligieuze, vetfobiegerelateerde seksuele stereotypen en discriminatie te voorkomen?</i></p> <p>7. Begeleid de deelnemers bij het opschrijven van de ideeën in de verschillende kolommen, gedurende 5 minuten voor elke kolom (afhankelijk van de deelnemers), en ga dan verder met de nabespreking.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Voordat je met de activiteit begint, moet je ervoor zorgen dat iedereen begrijpt wat elke kolom (Start, stop, doorgaan) vraagt om over na te denken. <p>Om ervoor te zorgen dat de retrospectieve op tijd klaar is, vergeet niet de tijd aan te kondigen die voor de hele activiteit is uitgetrokken (30 tot 45 minuten, afhankelijk van de grootte van het team) zodat de groep een idee heeft van hoe lang elke discussie zal duren.</p>
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt met schermdeling • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Start, Stop, Doorgaan Techniek uitgelegd met voorbeelden https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/</p> <p>Een geavanceerdere versie voor grote groepen: https://docplayer.fr/15869496-5-arreter-commencer-continuer.html</p>
Debriefing	<p>Bespreek elk van de voorgestelde antwoorden en vraag de rest van de groep of ze het ermee eens zijn, waarom, en nodig hen uit om concrete voorbeelden te geven van de genoemde acties.</p> <p>Als alle antwoorden besproken zijn, vraag hen dan om na te denken over of ze deze acties al dan niet uitvoeren in hun dagelijks leven.</p>
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld voor het EU-project SEXPOWERMENT https://linktr.ee/sexpowerment</p>

Activiteit 4 - Sociaal woordenboek

Time	45 minuten
# Van deelnemers	10 tot 15 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleurpapier en viltstiften • Tafels en stoelen • Ruimte groot genoeg voor 1 tafel voor een groep van 3-4 personen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Rekening houden met ieders vooroordelen en stereotypen door te tekenen • Nadenken en begrijpen waar deze voorstellingen vandaan komen, ze deconstrueren. • Differentiëren tussen stereotypen, vooroordelen en discriminatie.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak een lijst met termen die de deelnemers moeten tekenen, met minstens 3 woorden/begrippen waarop we allemaal stereotypen hebben, bijvoorbeeld: "familie"; "klein meisje"; "jongen"; "vrouw"; "Arabische man", en 1 woord waarop we geen stereotypen hebben. 2. Maak teams van 3/4 personen en nodig hen uit om een ruimte in de kamer te zoeken. Geef elk team een stapel vellen van dezelfde kleur en een viltstift. 3. Vraag elk team om een eerste ontwerper aan te wijzen en herenig ze allemaal, geïsoleerd van de rest, om hen het eerste woord te vertellen dat moet worden getekend en geraden. Let op: het woord/concept waar we geen stereotype van hebben

	<p>wordt als laatste aan de ontwerpers gegeven. Zorg ervoor dat de deelnemers zo discreet mogelijk zijn en fluister.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. De ontwerper moet vervolgens zijn/haar team zo snel mogelijk het woord laten raden door het te tekenen. Hij/zij mag niet spreken, schrijven, gebaren of zelfs symbolen of cijfers tekenen. De rest van het team mag alleen antwoorden suggereren en geen vragen stellen. 5. De groep die het eerst heeft geraden, moet zijn hand opsteken om door de begeleiders te worden geïdentificeerd. Geef punten in oplopende volgorde, afhankelijk van het aantal teams. Bijvoorbeeld bij 4 teams: het eerste team dat raadt krijgt 3 punten, het tweede 2, het derde 1 en het laatste 0. Dit maakt het mogelijk om de teams aan het eind te rangschikken. 6. Herhaal de handeling verschillende keren, waarbij je verschillende individuen of sociaal-culturele groepen voorstelt om te trekken. Eindig met een woord waarvan je denkt dat jouw groep geen gemeenschappelijke voorstelling heeft (en dus geen stereotype rond dit woord). Bijvoorbeeld de term "blanke man". Deze term is een goede ingang naar het raciale (en intersectionele) perspectief en het feit dat witte mensen niet benoemd worden, gezien worden als een raciale groep. Ze hebben daarom het voorrecht de norm te zijn, alomtegenwoordig en nooit in twijfel getrokken. 7. Als je klaar bent, laat je de tekeningen naast elkaar zien (de vier versies van elke tekening). Het doel is om te laten zien dat voor ALLE eerste termen geldt dat ze allemaal of bijna allemaal hetzelfde voorstelden. 8. Vraag de deelnemers na te denken over waar de overeenkomsten en verschillen in de tekeningen vandaan komen. Vraag hen of de afbeeldingen de werkelijkheid weerspiegelen of niet. 9. Introduceer het begrip 'stereotype' in de nabespreking.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zoek op voorhand uit welke concepten benadrukt moeten worden door de getekende woorden (stereotypen, systemische discriminatie, racisme, sociale normen, vooral het idee van witheid). • De beperkte tijd en het gebrek aan woorden doen mensen hun toevlucht nemen tot stereotypen, omdat we die gebruiken om snel te communiceren. Wees echter voorzichtig om geen woorden te gebruiken die geassocieerd worden met al te gewelddadige stereotypen. Voorbeeld: woorden die direct betrekking hebben op deelnemers aan de groep. • Als je onder de woorden die je kiest raciale vooroordelen wilt benadrukken, kun je zwart papier en witte markers gebruiken om te zien hoe de tekening en de interpretatie ervan zullen veranderen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Leg de betekenis uit van de termen migrant, immigrant, emigrant • Het kan gespeeld worden, door de keuze van specifieke woorden, met om het even welk stereotype: toeristen, biseksuele koppels, migranten. • Je kunt de activiteit voortzetten met een bijbehorende lijst van zinnen die aan het eind van de activiteit getoond worden, waarbij gevraagd wordt om te kiezen of het discriminatie is of niet. • De deelnemers kregen de opdracht om zo snel mogelijk een woord te raden zonder taal te gebruiken, dus moesten ze vertrouwen op gedeelde voorstellingen om te slagen, deze gedeelde voorstellingen zijn stereotypen. Het is normaal om ze te gebruiken als je snel moet communiceren en denken, wat vaak het geval is. Als er geen stereotypen over een populatie bestaan, is het moeilijker om ze te raden te leggen, omdat ze als de norm worden beschouwd en niet benoemd hoeven te worden. Dat is een deel van het voorrecht van niet-onderdrukte groepen. Hun kenmerken zijn "onzichtbaar".
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Alle camera's aan. • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p><u>Stereotype</u>: Een onjuiste overtuiging die vaak collectief wordt gedeeld en geïnternaliseerd in het collectieve bewustzijn. Stereotypen worden uitgedrukt door de overdrijving of extrapolatie van verschillende kenmerken die aan bepaalde sociale groepen worden toegeschreven. Ze worden gemakkelijk overgebracht en als algemene waarheden beschouwd.</p> <p><u>Vooroordeel</u>: Ongefundeerde beoordeling, oordeel en/of mening over sociale groepen, een gemeenschap, een cultuur of een religie.</p> <p><u>Discriminatie</u>: Ongunstige behandeling die aan een of meer mensen wordt toegekend vanwege hun vermeende groepsband, gericht op hun uitsluiting. Volgens sociologe Véronique de Rudder is discriminatie "het toepassen van een verschillende en ongelijke behandeling op een groep of gemeenschap, gebaseerd op een eigenschap of reeks eigenschappen, echt of denkbeeldig, sociaal geconstrueerd als een stigma". Discriminatie kan zich ook vermenigvuldigen als iemand tot meer dan één onderdrukte groep behoort. De discriminatie van een blanke vrouw is bijvoorbeeld anders dan die van een niet-blanke migrantenvrouw.</p> <p><u>Systemische discriminatie</u>: Discriminatie wordt systemisch genoemd als het cumulatief, terugkerend en historisch geconstrueerd is. Het kan</p>

	<p>zich op verschillende niveaus voordoen: individueel (micro), collectief (mezzo) en/of institutioneel (macro/structureel). Op deze manier is een systemische benadering van discriminatie evenzeer gebaseerd op sociale relaties (sekse, gender, ras, etc.) als op sociale relaties tussen individuen. Systemische discriminatie op institutioneel niveau is bijvoorbeeld de moeilijkheid voor vrouwen om toegang te krijgen tot hoge functies.</p> <p>Edith Salès-Wuillemin. Categorisering en stereotypen in de sociale psychologie. DUNOD, pp.365, 2006, PsychoSup. ffhalshs-00596051e (online beschikbaar op https://shs.hal.science/halshs-00596051/document)</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kun je de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat was het woord? Hoe heb je het weergegeven? Zie je overeenkomsten tussen jullie tekeningen? Waarom wel of niet? • Is er een manier waarop de woorden anders weergegeven hadden kunnen worden? Zouden ze moeilijker te raden zijn geweest? Voorbeeld: een familie betekent niet per se een vader, een moeder en twee kinderen, maar als we een vader en een kind hadden gezet, zouden we het dan net zo snel geraden hebben? Waarom was het moeilijker voor de laatste? • Ken je het verschil tussen stereotypen, vooroordelen en discriminatie? • Stel zinnen voor aan de deelnemers en vraag hen in welke categorie ze passen. Bijvoorbeeld: Aziatische vrouwen zijn zachtaardig (stereotype), ik weiger mijn appartement te verhuren aan een homoseksueel stel (discriminatie), zwarte mensen zijn harder (stereotype), homoseksuelen zijn te uitbundig (vooordeel), het is moeilijker om een tandam te vinden dan een uitwendig condoom (systemische discriminatie).
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Brulant-e-s binnen het SEXPO-project. (https://linktr.ee/sexpowerment)</p>

Activiteit 5: Relaties en cultuur (kaartspel)

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	Minstens 3 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaartenset (3 sets van 22 kaarten) [Hand-out]] • 3 x 3 lege tafels • Witbord of flip-over • Voldoende ruimte om rond te lopen, of een grotere ruimte • Minimaal 1 begeleider per groep (3)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Verschillende manieren van het beleven van een relatie laten zien, onderliggende hoe culturele aspecten dit kunnen beïnvloeden. • De groep in staat stellen om hun pad te ontdekken, te staan voor hun behoeften, wat belangrijk voor hen is en voor zichzelf op te komen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereiding <ol style="list-style-type: none"> 1. Maak 3 rijen van 3 lege tafels die elkaar aan de korte kant moeten raken. Laat genoeg ruimte over om te bewegen tussen de 3 rijen tafels. Idealiter vormen de rijen tafels een open "U"-vorm - 2 rijen tafels zijn evenwijdig aan elkaar en de andere rij tafels is evenwijdig aan het bord. 2. Markeer één kant van elke rij met een poster met de tekst "begin van de relatie", het andere uiteinde wordt gemarkeerd met het teken "geconsolideerde relatie".

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Verdeel de klas in 3 groepen en wijs elke groep toe aan een tafel en plaats ze bij het bord met de tekst "begin". 4. Verdeel de kaarten (3 x 22 kaarten), schud ze en leg ze omgekeerd bij het beginteken op tafel. <ul style="list-style-type: none"> • Instructies voor de activiteit <ol style="list-style-type: none"> 1. Vertel de deelnemers dat de kaarten die ze vasthouden "stappen" zijn van een romantische relatie, en dat ze, samen met hun groepjes, een pad moeten maken van wat zij voelen dat een relatie zou kunnen zijn (beginnend bij het begin en eindigend bij geconsolideerd) . 2. Noem een paar voorbeelden van de kaarten (bijvoorbeeld: "elkaars hand vasthouden in het openbaar", "trouwen" en "elkaar naakt zien") zodat de activiteit duidelijker wordt en de deelnemer zich een beeld kan vormen van het onderwerp. 3. Leg uit dat ze niet verplicht zijn om elke kaart te gebruiken. Ze kunnen kaarten binnen elke groep uitwisselen of de kaarten ook aan een andere deelnemer geven. 4. Benadruk dat er geen goede of slechte antwoorden zijn en moedig hen aan om op een respectvolle manier tussen de groepen te debatteren en de verschillen tussen hun klasgenoten te erkennen. 5. Vertel ze dat ze, voordat ze de volgorde van een door een teamgenoot geplaatste kaart veranderen, moeten uitleggen waarom. 6. Om ervoor te zorgen dat het debat vreedzaam verloopt, kun je voorbeelden geven zoals: "aangezien ik uit een conservatieve familie kom, zal voor mij X aan het einde van het pad staan", "zoals mijn ouders zijn zou ik dit pas bij X mogen doen", "ik vind dat dit er moet staan vanwege mijn cultuur, mijn familie, mijn religie, mijn ideologie, etc". 7. Zorg ervoor dat elke groep een begeleider heeft die zorgt voor respect en bemiddelt in geval van nood. 8. Ze hebben 15 minuten voor dit onderdeel 9. Als het eerste deel klaar is, wisselen de groepen van tafel en bekijken ze andere paden die door de andere deelnemers zijn gemaakt. Ze moeten deze vergelijken en de verschillen en overeenkomsten aangeven. Als ze vragen hebben, kunnen ze die stellen aan andere groepen, die kiezen of ze willen antwoorden of niet. 10. Ze hebben 15 minuten om naar andere paden te kijken en commentaar te geven.
--	---

<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Start een discussieronde - vraag de leerlingen (als ze dat willen) om 2 opmerkingen te delen over hun pad of het pad van andere groepen (wat waren de overeenkomsten of verschillen met hun overtuigingen of contexten, wat sprong er het meest uit, enz. Verwijs terwijl je dit doet naar de uitdrukkingen die je op het bord of flip-over hebt verzameld en verbind ze met de vragen. • Vraag de deelnemer wat de conclusie van deze activiteit zou kunnen zijn. Ze moeten tot de belangrijkste conclusie komen, namelijk dat er geen 'juist en correct' pad van een relatie is. Iedereen heeft verschillende verwachtingen, waarden, eigenschappen, culturele en religieuze achtergronden en opvoeding. Deze invloeden vormen hun pad van een relatie. Ze moeten dus hun eigen passende tegenhanger vinden. Mensen moeten verschillende paden van een liefdesrelatie respecteren, omdat ze willen dat andere mensen hun pad ook respecteren. Als ze niet uit zichzelf tot deze conclusie komen, begeleid ze dan in deze richting door voorbeelden, informatie en/of hints te geven. • Voor de nabespreking, luister naar de discussies van de groepen en schrijf de belangrijkste, betekenisvolle en significante opmerkingen anoniem op het bord of op een flip-over - let op uitdrukkingen met betrekking tot religie, culturele achtergrond, diversiteit, individualisme (bijvoorbeeld: "vanwege mijn religie wil ik eerst trouwen voordat ik seks heb" of "in mijn cultuur is zoenen op het eerste afspraakje oké"). De genoemde zinnen hebben niets te maken met "goed of fout", maar ze kunnen een divers en individueel beeld geven van de uitdrukkingen die de deelnemer op het bord of flip-over maakt. • Let erop dat de discussie tussen de deelnemers respectvol blijft, herinner de deelnemers eraan open te blijven en niet te oordelen. • Voor aromantische, asexuele en polyamoreuze mensen: vermeld aan het begin dat deze activiteit zich richt op romantische relaties, maar dat het interessant voor hen kan zijn om de verschillende paden van een exclusieve liefdesrelatie te zien. Als ze willen, kunnen ze zichzelf en hun standpunt inbrengen. • Het doel van deze activiteit is om deelnemers te laten beseffen dat er meer dan één manier is om zich een relatie voor te stellen. Moedig hen aan om vragen te stellen over de oorsprong van de verschillen in keuze die tussen hen zijn waargenomen en vraag de deelnemers naar de verschillende redenen die ze bij andere deelnemers hebben gehoord en die de verschillende gekozen relatiepaden zouden verklaren.
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Moedig hen aan om specifieke voorbeelden te geven om de verschillende factoren te ondersteunen. • De religieuze factor, die vaak het intieme leven van gelovigen beïnvloedt, zal waarschijnlijk genoemd worden. De familie is ook een opvoedingsfactor: familiemodellen, hoe werken de ouders als koppel, leeftijdsgenoten in het algemeen (familie, vrienden, geliefden, enz.) hebben een grote invloed. Hoewel de invloed van culturele voorstellingen niet altijd expliciet wordt gemaakt door de deelnemers, is het ook belangrijk om in gedachten te houden dat deze invloed bestaat op jongeren en vooral op de manier waarop zij hun liefdesleven waarnemen: films, tv-series, boeken, liedjes, enz. De religieuze, familiale, sociale en culturele dynamiek vormt mensen, vooral in hun benadering van relaties. Breng bepaalde punten naar voren die je tijdens de activiteit hebt opgemerkt en die niet of onvoldoende zijn genoemd door de deelnemers tijdens de slotdiscussie. • Moedig hen bijvoorbeeld aan om na te denken over de kwestie van sekse en de waargenomen verschillen, zelfs binnen dezelfde culturen, religies of culturele bases in het algemeen. • Herinner de deelnemers eraan dat de manier waarop zij hun relaties zien niet vastligt, maar zich in de loop van de tijd kan en zal ontwikkelen.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderen mogelijk maakt, waardoor schermdeling en breakout rooms mogelijk zijn • Jamboard of andere digitale borden • Kahoot
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voelde je je op je gemak? • Vond je de activiteit leuk? • Vond je het debat interessant?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Robin Kindler, Carla Johannes en María Alonso van Élan Interculturel in het kader van het LoveAct-project.</p>

Handout

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

KAARTSPEL



1. Downloaden
2. Afdrukken
3. Spelen!

[Download hier](#)

Activiteit 6: Silhouet

Tijd	30 minuten
# van deelnemers	Maximaal 10 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • 1 grote papierrol • Markeerstiften
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een gesprek beginnen over de relatie met ons eigen lichaamsbeeld en de perceptie ervan. • Lichaamsidealen en -normen uitdagen door te reflecteren op hun eigen lichaam in een collectieve voorstelling. • Een gesprek op gang brengen over dikke en raciale lichamen, waarbij bestaande taboes onder de aandacht worden gebracht.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leg het grote papier op de grond met de verschillende markers. 2. Vraag een vrijwilliger om op het papier te gaan liggen met gestrekte armen en benen, terwijl de andere deelnemers het silhouet van de vrijwilliger op het papier tekenen (zorg ervoor dat je de kleren of intieme zones van deze persoon niet aanraakt). Daarna mag de vrijwilliger opstaan. 3. Vertel de deelnemers dat ze het silhouet een naam moeten geven: het moet een geslachtsneutrale naam zijn en een naam die niet bestaat in de groep (bv. "Alex" of "Kim" of "Sasha"). Vermeld dat deze persoon noch mannelijk noch vrouwelijk is. 4. Vraag de deelnemers om met 2 verschillende kleuren, allemaal samen op hetzelfde silhouet, de zones te markeren waar ze zich wel en niet prettig bij voelen om aangeraakt te worden door anderen. Belangrijke zones die genoemd en gemarkeerd moeten worden zijn: haar, mond, wang, nek, borsten, arm, hand, taille, buik, rug, penis, vagina, popo, bovenbenen, voeten. 5. Vertel hen dat: <ul style="list-style-type: none"> ● Ze hoeven geen zone te markeren als ze dat niet willen. ● Er zijn geen goede of slechte beslissingen. ● Tussen de groepen op een respectvolle manier debatteren, met erkenning van de verschillen tussen de groepen. ● Ze kunnen altijd om advies vragen of vragen stellen als iets onduidelijk is.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Maak deelnemers bewust van het feit dat ieders lichaam uniek is, individuele comfort- en taboezones heeft en dat wat we wel of niet mooi vinden van onszelf kan verschillen van de mening van anderen. ● Benadruk tegelijkertijd dat we ons niet altijd lichaamspositief kunnen voelen: de krachten die het beeld van onszelf vormen gaan verder dan onze eigen wil, weg van het concept van zelfliefde en veel meer van systemische onderdrukking: vergeet niet om aardig voor onszelf te zijn. ● Om een vreedzaam debat te garanderen, kun je voorbeelden geven zoals: "voor mij is X een heel intiem deel van mijn lichaam, ik zal het rood markeren", "ik voel me op mijn gemak als iemand me op deze plek aanraakt, dus ik wil het groen markeren." ● Let erop dat de discussie tussen de deelnemers respectvol blijft, herinner de deelnemers eraan open te blijven en niet te oordelen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Moedig hen aan om zich af te vragen wat de oorsprong is van de verschillen in de keuzes die ze hebben gemaakt over hoe ze hun voorkeuren op het silhouet willen weergeven: zien ze een invloed die wordt gespeeld door de media of de mainstream representatie van de samenleving? • Breng bepaalde punten naar voren die je tijdens de activiteit hebt opgemerkt en die niet zijn genoemd of niet goed zijn uitgewerkt door de deelnemers tijdens de slotdiscussie, bijvoorbeeld over het onderwerp lichaamsrepresentatie.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld. • Jamboard of andere digitale borden die tekenen mogelijk maken.
Theorie	Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de activiteit? • Welke zijn de belangrijkste boodschappen die uit ons gemeenschappelijk silhouet naar voren zijn gekomen? • Vind je de discussie interessant?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door Élan Intercultureel en CESIE binnen het LoveAct-project.

Activiteit 7: Portret van het hele lichaam

Tijd	45-60 minuten
# van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Grote vellen papier of A3 papier • Markers, kleurpotloden of verf
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Onderzoeken hoe de deelnemers zich voelen over hun lichaam, lichamelijke sensaties, gebruik van het lichaam, herinneringen in het lichaam; • Een verband leggen tussen activiteiten; deelnemers worden aangemoedigd om aan hun po te werken.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nodig de deelnemers uit om een schets van hun lichaam te tekenen op een groot vel papier en vervolgens aan te geven wat ze leuk of minder leuk vinden aan hun lichaam door dat te noteren op hun lichaamsportret. Ze kunnen kleuren of woorden in de tekening gebruiken of een andere creatieve manier om hun gedachten en gevoelens op het papier uit te drukken. 2. Vertel ze dat ze niet te veel moeten nadenken en gewoon hun gevoel moeten volgen.

	<p>3. Na 10-15 minuten individueel werken, maak je kleine groepjes van 3 of 4 en nodig je de deelnemers uit om de tekening te make.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om te debriefen kun je deze oefening verbinden met de kaart van intieme relaties - vraag de deelnemers naar hun indrukken, welke verbanden ze zien. Houd de nadruk op lichamelijke gewaarwordingen en bespreek met de deelnemers hoe onze alledaagse ervaringen of onze relationele situaties ook allemaal belichaamd ervaringen zijn. Het kan nuttig zijn om iets uit te leggen over belichaamd zelfbewustzijn, dat vóór taal bestaat en geen taal nodig heeft om tot uitdrukking te komen. • Misschien wil je werken met thema's als diversiteit (leeftijd, geslacht, nationaliteit, sociale status, huidskleur, etc.) of machtsposities. Je kunt deelnemers uitnodigen om op hun lichaamskaart aan te geven waar zich het volgende bevindt: kwetsbaarheid, gevoeligheid, kracht, macht (empowerment of onderdrukking), en hoe dat verbonden is met intimiteit / seksualiteit. • Je kunt deelnemers uitnodigen om te experimenteren met wat er gebeurt als ze met kleuren proberen aan te geven waar in hun lichaam ze hun kracht voelen? Of hun huidskleur? • Er kunnen deelnemers zijn die terughoudend of verlegen zijn om te tekenen en die zeggen dat ze niet goed zijn in tekenen. Moedig deelnemers aan door te zeggen dat er geen artistieke eisen, geen verwachtingen en geen competitie zijn - het doel van deze oefening is om jezelf op een andere manier uit te drukken. Door eerst de contouren van het lichaam te tekenen, kunnen minder ervaren of verlegen deelnemers op gang komen. Het is ook bemoedigend om te zeggen dat ze later verder kunnen tekenen en hun portretten thuis of tijdens de rest van de trainingdagen kunnen afmaken. • Als sommige deelnemers het doel van deze methode in twijfel trekken en zeggen dat het 'te kinderachtig' is, kun je iets zeggen over het belang van belichaamd zelfbewustzijn. Moedig de deelnemers aan om in contact te komen met hun innerlijke kind.

<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, waardoor het scherm kan worden gedeeld • Alle camera's aan • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden.
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de nabespreking kunt u de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijn we ons bewust van hoe we ons lichaam opmerken op school, op het werk of tijdens vrijetijdsactiviteiten? • Maakt het verschil als we praten of denken over een situatie of als we die proberen te beschrijven met lichaamssensaties zoals pijn, warmte, tintelingen, etc.? • Zijn we ons bewust van stress of spanning in onze handen, armen, rug, buik, nek, benen of ergens anders als we werken of als we bij een vriend of familielid zijn? • Welke lichamelijke sensaties herinneren we ons uit het verleden? Nodig de deelnemers uit om hun lichaamsportretten te onderzoeken - speel een beetje met de mogelijke interpretatie.
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld binnen het ISEX-project (https://isex-project.eu).</p>

Activiteit 8: Bewegingscirkel

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	10 tot 20 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een kamer met genoeg ruimte om in een cirkel te staan • Blinddoeken (handdoeken, truien, sjaals, ...)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Nadenken over de invloed van stereotype opvattingen op het leven van mensen. • Praten over intersectionaliteit en de thematiek van seksueel racisme en de intersectionele racisme-seksistische dynamiek die bestaat en veel jongeren beïnvloedt terwijl ze hun seksualiteit vormgeven, ter discussie stellen. • Bewustwording creëren over hoe mensen seksistische en racistische seksuele opmerkingen kunnen krijgen vanwege hun uiterlijke verschijning en dus misschien niet worden gezien als individuen, maar in categorieën en vooroordelen worden geplaatst.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vertel de deelnemers dat ze een cirkel moeten maken met 2 armlengtes afstand aan beide kanten tussen de deelnemers, en dat ze rechtop moeten staan, voeten bij elkaar en armen aan de zijkant van hun lichaam (I-vorm). 2. Als de genoemde uitspraak hen aangaat en als ze zich persoonlijk aangesproken voelen of als de uitspraak overeenkomsten vertoont met hun wereld, moeten ze een individuele beweging met hun lichaam maken (bv. een been van het andere af bewegen, je elleboog optillen, je knieën

	<p>buigen, op een knie gaan staan, je arm naar voren strekken). Stel voor dat ze blinddoeken dragen, zodat ze zich meer op hun gemak voelen om beslissingen te nemen zonder het oordeel van anderen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Begin met het voorlezen van de uitspraken in de Handout en herinner hen eraan dat ze na elke uitspraak bepaalde individuele bewegingen moeten toevoegen, totdat ze uiteindelijk bij een individuele eindhouding uitkomen (ze mogen niet na elke uitspraak terugkeren naar hun oorspronkelijke I-positie). 4. Herinner hen eraan dat ze zelf kunnen beslissen over de intensiteit van de beweging, zolang deze maar zichtbaar is ten opzichte van de initiële I-positie. De beweging moet overeenkomen met de mate van bevestiging van de uitspraak. 5. Voeg toe dat als ze zich niet willen blootgeven aan een uitspraak, ze geen beweging hoeven te maken. 6. Vertel ze na het lezen van alle uitspraken dat ze de blinddoeken af moeten doen, terug moeten gaan in hun uiteindelijke houding, elkaars houdingen een tijdje moeten observeren en het totaalbeeld van alle houdingen moeten onthouden.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Start a discussion in which you ask participants to share observations about their own or others' final positions (where and when they did a strong and great move, why they decided to make this particular move, what were the similarities or differences, what stood out the most, etc.), and then ask the participants to share their observations. • Ask participants what the conclusion of this activity might be. Mention that some people (remain anonymous) made larger gestures than others, and that some even hesitated to make a gesture. • Draw attention to the fact that their physical destabilization from their original positions is symbolic of a real destabilization about how existing stereotypes, categorizations, prejudices, racism and sexism can overshadow them as individuals: many individuals can be destabilized by these comments! People need to stop thinking in these patterns and see the individualism and diversity of people. • Stress the concept of intersectionality and how people may suffer from sexist and racist sexual discrimination. • Make clear that such discrimination may affect many young people while they are shaping their sexuality: they create doubts, insecurities and fears, such as the fear of being invalidated by others. Some people, whose bodies are fetishized, can feel like others are not considering them for

	<p>who they are but rather for what they can represent - their origins being eroticized.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Place yourself in the middle of the circle to get heard and to have the possibility to turn around (360°) to address all participants. • If participants are coming too near to each other and they could possibly disturb each other, you can correct their position by talking to them or by touching them (asking for permission). • Follow the affirmations without asking them about their movements to create a flow and to maintain anonymity.
Hoe maak je de activiteit online	Na
Theorie	<p>Om deze discussie te verdiepen, kun je enkele sleutelbegrippen onderzoeken, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Self-fulfilling prophecy": het proces waarbij iemands verwachtingen over iemand ertoe kunnen leiden dat die persoon zich gedraagt op een manier die de verwachtingen bevestigt. Bijvoorbeeld over stereotypering op basis van ras of geslacht en discriminatie: als iemand bepaalde verwachtingen heeft over iemand van een bepaald geslacht of ras, zal hij die persoon dienovereenkomstig behandelen, waardoor deze persoon op een plaats komt te staan die past bij het stereotype waaronder hij verondersteld wordt te vallen. • Stereotype bedreiging: de bezorgdheid dat iemands acties een negatief cultureel stereotype van iemands groep kunnen vervullen. Dergelijke zorgen kunnen, paradoxaal genoeg, leiden tot de vervulling van die stereotypen. • Het "Andorra Effect": mensen passen zich vaak aan aan de oordelen en beoordelingen van hun sociale omgeving, ongeacht of deze juist zijn of niet. Het effect beschrijft een vorm van self-fulfilling prophecy, aangezien een persoon zich na verloop van tijd precies zo gedraagt als al die tijd is voorspeld en dit waarschijnlijk niet zou hebben gedaan zonder deze voorspelling..
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de activiteit? • Welke zijn de belangrijkste boodschappen die naar voren kwamen? • Vind je de discussie interessant?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door Élan Intercultureel binnen het LoveAct-project.

Handout

- "Ik heb me nog nooit aangetrokken gevoeld tot een zwarte/asiatische/witte/latina vrouw/man!"
 - "Je bent zo exotisch!"
 - "Je chocolade/caramel huid is zo sexy!"
 - "Ik heb iets met vrouwen met grotere lippen, grotere billen en ronde heupen!"
 - Zwarte mannen hebben een lange penis
 - "Zwarte mannen willen de hele tijd seks!"
 - Aziatische mannen hebben een kleine penis!
 - Latino's/zwarte mannen zijn goed in bed omdat ze ritme in hun bloed hebben!
 - "Blanke mannen zijn saai in bed omdat ze geen gevoel voor ritme hebben!"
 - Zwarte vrouwen zijn agressief, niet zachtaardig en willen altijd seks.
 - "Omdat mijn moeder Chinese is, vragen ze me of ze massages geeft"
 - "Mensen denken dat omdat ik een Oost-Aziatische man ben, ik vrouwelijk ben en niet goed ben voor seks"
 - "Aziatische vrouwen zijn onderdanig in relaties en seksuele interacties!"
 - "Ik heb de gele koorts!" om seksueel aangetrokken te zijn tot Oost-Aziatische mensen
 - "Ik ben van Algerijnse afkomst en (niet-Algerijnse/Arabische/Moslim) mensen zijn altijd nieuwsgierig geweest of ik de Hijab ging dragen of niet"
 - "Mensen denken dat omdat ik "een Arabier" ben ik vrouwen niet goed zal behandelen of dat ik gewelddadig ben"
 - "Ik wil trouwen met iemand van mijn religie zodat ik die niet hoeft af te zweren"
 - "In mijn religie MOET je trouwen"
 - "Voor mij is het echt belangrijk dat de vrouw met wie ik trouw nog niet eerder door een andere man (seksueel) is aangeraakt, want dat is wat mijn religie voorschrijft"
 - "Seks hebben voor het huwelijk is een zonde/verboden"
 - "Het is alsof als je seks hebt je een soort van waarde als meisje/vrouw verliest"
 - "Dus je familie moet echt homofoob/bifoob/transfoob zijn, toch?"
-

Activiteit 9 - Intercultureel perspectief

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Computer • Projector • Set verschillende afbeeldingen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Verschillende aspecten van seksualiteit in verschillende delen van de wereld leren kennen. • Bewust worden van de culturele diversiteit in verschillende samenlevingen. • Onze geest openstellen en een bredere verbeelding creëren. • Beter begrijpen hoe seksualiteit en aanverwante onderwerpen over de hele wereld worden behandeld. • Ons realiseren dat we in multiculturele samenlevingen leven met verschillende achtergronden en opvattingen over seksualiteitskwesities.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.

<p>Instructies stap voor stap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Projecteer verschillende afbeeldingen die een reeks situaties in Europa laten zien (bijv. 2 mannen die elkaars hand vasthouden, een vrouw die menstrueert, een transseksueel, iemand die condooms koopt, een gezin met 2 vaders of 2 moeders, etc.). 2. Voor elke foto creëert de facilitator een debat waarin gevraagd wordt of deze situaties in elk deel van de wereld hetzelfde zijn. 3. Projecteer verschillende afbeeldingen uit andere delen van de wereld (bijv. een poster die aangeeft dat vrouwen die menstrueren geen toegang hebben tot een tempel in India, een vrouw die abortus wil plegen in een land waar dat verboden is; kinderhuwelijken; vrouwenmoorden; een land dat LGBTQIA+ relaties verbiedt, enz.) 4. Bespreek de verschillende opvattingen over seksualiteit in elk deel van de wereld.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Onthoud dat deze onderwerpen altijd met respect moeten worden behandeld. • Mensen van verschillende herkomst aanmoedigen om hun ervaringen en kennis te delen over hoe er in hun land van herkomst met onderwerpen over seksualiteit wordt omgegaan. • Bevorder het begrip van culturele verschillen vanuit het oogpunt van mensenrechten en seksuele rechten.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt. • Scherm delen.
<p>Theorie</p>	<p>Veel onderwijssystemen in Europa zijn ontworpen vanuit een eurocentrisch perspectief en daarom is de inhoud van de verschillende vakken soms beperkt tot het tonen van alleen de Europese realiteit. In Biologie, bijvoorbeeld, zien we geen andere dan blanke lichamen, in Sociale Wetenschappen bestuderen we niet zoveel andere culturen dan de Europese of die van ons eigen land, enzovoort. Daarom is het interessant om foto's te laten zien van verschillende realiteiten in verschillende landen. Dit helpt om onze geest te openen en ons te realiseren dat de manier waarop we in ons land leven, de manier waarop we handelen of hoe we denken niet de enige geldige is.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat is het meest verrassende aspect dat je tijdens deze sessie hebt geleerd? Waarom? • Was je je bewust van zoveel verschillen?

	<ul style="list-style-type: none"> • Waarom denk je dat het belangrijk is om te leren over hoe seksualiteitskwesties verschillen per samenleving? • Waarom is het belangrijk om seksualiteit te begrijpen vanuit het perspectief van mensenrechten en seksuele rechten?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Alba Gómez Gil binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 10 - Realiteit vs. Fictie

Tijd	45 minuten
# Van deelnemers	10 tot 30 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Groot papier of whiteboard • Markeerstiften • Kleine vellen papier of indexkaarten • Een kom of bak
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Onderscheid maken tussen de weergave van relaties en seks in pornografie en de verwachtingen in het echte leven. • Een veilige omgeving creëren voor open discussies over de invloed van pornografie. • De verschillen begrijpen tussen online en echt daten. • Deelnemers informeren over de mogelijke risico's en voordelen van online dating. • Handvatten en strategieën aanreiken voor veilige online dating ervaringen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin met een korte inleiding over de prevalentie van pornografie, het portretteren van relaties in het huidige digitale tijdperk. 2. Vraag de deelnemers om anoniem vragen of opmerkingen over pornografie, intieme relaties en online dating op papier te zetten.

	<p>3. Verzamel de briefjes en schud ze door elkaar. Teken ze één voor één en lees ze voor, waarbij je voor elk een discussie op gang brengt.</p> <p>4. Maak op een whiteboard of groot papier twee kolommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pornografie ● Realiteit (of "Veilig" en "Onveilig") <p>5. Noteer naarmate de discussies vorderen de belangrijkste punten in de juiste kolom</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> ● De activiteit samenvatten met reflecties over de verschillen en het belang om onderscheid te maken tussen mediaportretten, het virtuele leven en het echte leven. ● Stimuleer een open houding en geen oordeel. ● Respecteer privacy: deelnemers mogen alleen delen waar ze zich goed bij voelen. ● Wees altijd gevoelig, omdat het onderwerp voor sommigen triggers kan zijn.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, waardoor het scherm kan worden gedeeld. ● Jamboard of vergelijkbare online whiteboards.
Theorie	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p> <p>Aanvullende bronnen over pornografie: https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
Evaluatie	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe beïnvloedt de consumptie van pornografie iemands verwachtingen van relaties en seks? ● Wat zijn de mogelijke gevolgen van het niet onderscheiden van pornografische inhoud van de werkelijkheid? ● Hoe kunnen we een gezondere, meer realistische houding ten opzichte van relaties en intimiteit bevorderen? ● Wat zijn enkele rode vlaggen of waarschuwingssignalen bij online dating?

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe kan men privacy en veiligheid behouden als men iemand van een online platform persoonlijk ontmoet? • Hoe is jouw perceptie van relaties beïnvloed door media, waaronder pornografie en online dating apps? • Wat zijn enkele potentiële gevaren of misvattingen die je kunt tegenkomen als je mediaportretten verwart met echte relaties? • Hoe kunnen individuen ervoor zorgen dat ze een gezond perspectief op relaties behouden ondanks de invloeden van de media? • Op welke manieren kan online dating zowel een nuttig hulpmiddel zijn voor het leggen van contacten als een potentiële bron van verkeerde voorstellingen? • Hoe kunnen we open communicatie, begrip en toestemming in relaties bevorderen, vooral in de context van invloeden als pornografie en online dating?
<p>Bronnen</p>	<p>De pornoconsensus - https://theconversation.org/</p>

Activiteit 11: Pornolettering

Tijd	15 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 4 deelnemers (16+)
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Video
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Om te leren over porno als een genot maar niet als een educatief hulpmiddel • Leren over onrealistische aspecten van porno
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekijk deze commercial als klas. 2. Laat de leerlingen zich verdelen in groepjes van 4. 3. Schrijf de vijf kernvragen van mediageletterdheid op een stuk papier: <ul style="list-style-type: none"> • Wie heeft dit bericht gemaakt? • Welke creatieve technieken zijn gebruikt om mijn aandacht te trekken? • Hoe kunnen verschillende mensen deze boodschap verschillend begrijpen? • Welke waarden, levensstijlen en standpunten worden in dit bericht weergegeven of juist weggelaten? • Waarom wordt dit bericht verzonden? 4. Bespreek als groep wat de interpretaties van de commercial waren en schrijf antwoorden op bij elk van de vijf kernvragen van mediageletterdheid

Tips en discussie

- Ga er niet van uit dat leerlingen wel of geen porno hebben gezien!
- Gebruik de term "gratis online porno" in plaats van pornografie of mainstream pornografie, en definieer ze als de meest gemakkelijk toegankelijke pornografie op het internet. Het is te vinden op websites waar je gratis toegang hebt tot onbeperkte hoeveelheden inhoud voor volwassenen. Of het nu met opzet is of niet, voor velen is het vaak iemands eerste kennismaking met seks. Het belangrijkste doel van gratis online porno is vermaken, niet opvoeden. Hoewel consumenten van gratis online porno echt plezier kunnen beleven aan het bekijken ervan, creëert wat erin wordt getoond vaak eerder een fantasie dan seksuele resultaten die realistisch zijn. De meeste gratis online porno laat mensen van alle leeftijden, geslachten en seksuele geaardheden achter met een misverstand over hoe seks en respectvolle relaties eruit zien. Het is heel gewoon om blootgesteld te worden aan gratis online porno, of je er nu opzettelijk naar zoekt of er per ongeluk op stuit.
- Gebruik geen negatieve of positieve pornocommentaar om een schaamtevrije omgeving te creëren.
- Moedig leerlingen aan om kritischer te worden ten aanzien van de boodschappen die gratis online porno uitzendt.
- Bekijk de feiten versus de fictie van gratis online porno.
- Bestudeer manieren waarop men kan reflecteren op hun relatie met gratis online porno.
- Uitleggen dat ze in gratis online porno bepaalde lichaamstypes kunnen zien: grote penissen, perfect symmetrische borsten, chirurgisch aangepaste vulva's en geen lichaamshaar. Dit beeld moedigt mensen die ernaar kijken aan om dit lichaamsbeeld voor zichzelf of hun partner te zoeken. Het kan veel onnodige druk met zich meebrengen en is niet realistisch! Alle lichamen, ongeacht de vorm, grootte en mogelijkheden zijn liefde en plezier waard.
- Leg uit dat ze in gratis online porno kunnen merken dat toestemming geen grote rol speelt in de scènes: maar we zijn in staat om onze eigen grenzen te stellen aan wat goed voelt of niet. Iedereen heeft er recht op dat zijn grenzen worden gerespecteerd. Met elke partner moet er communicatie en toestemming zijn voor, tijdens en na de seks.
- Leg uit dat seks, in tegenstelling tot wat we in porno zien, niet altijd penetratie hoeft te omvatten en hoeft te eindigen in een orgasme. Seksueel gedrag varieert en communiceren met een seksuele partner en toestemming vragen en geven is de enige manier om plezierige seksuele ervaringen te hebben.
- Leg uit dat ze in gratis online porno kunnen merken dat tags en titels die gebruikt worden om BIPOC acteurs te beschrijven en de

	<p>films waarin ze spelen vaak racistisch zijn. Er bestaan veel racistische termen en haatdragende taal in gratis online porno die schadelijke stereotypen en gedrag ten opzichte van BIPOC bestendigen. Ieder mens, ongeacht ras, verdient liefde en plezier.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg uit dat we in gratis online porno niet de realiteit zien van veiliger sekspraktijken die gebruikt worden tijdens of voor de seks, zoals voorbehoedsmiddelen. Het testen op soa's, het gebruik van voorbehoedsmiddelen en barrièremethoden zoals inwendige en uitwendige condooms zijn een essentieel onderdeel van het zijn van een seksuele burger. • Leg uit dat we in gratis online porno zullen merken dat veel films zijn opgenomen vanuit de mannelijke blik, wat betekent dat de vrouwen in porno worden afgebeeld als instrumenten voor de bevrediging van de man, als kijker en als seksuele partner in de film. Vrouwen zijn net zo goed respect en genot waard als mannen. Dit geldt ook in relaties, of ze nu seksueel zijn of niet.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Alle camera's aan • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden.
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p> <p>Aanvullende bronnen over pornografie:</p> <p>theconversation.org</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun je opmerken hoe verschillende mensen verschillende boodschappen ontvangen van hetzelfde type media? • Kun je net als in deze activiteit bedenken dat we kritische consumenten kunnen zijn van gratis online porno en de boodschappen die het uitzendt? • Wat zijn enkele boodschappen die gratis online porno uitzendt over lichamen? • Wat zijn enkele boodschappen die gratis online porno uitzendt over toestemming en grenzen?

	<ul style="list-style-type: none">• Wat zijn enkele boodschappen die gratis online porno uitzendt over seks?
Bronnen	Deze activiteit is overgenomen uit The P*orn Conversation (https://theconversation.org/).

Activiteit 12: Ik en mijn spiegel (zelfportret)

Tijd	60- 90 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een ruimte met voldoende ruimte • Een spiegel per deelnemer (of selfie-functie van smartphones) • Smartphones om video's te maken
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Aanwezigheid onderzoeken, relatie met het 'gepresenteerde' zelf, zelfveroordeling onderzoeken, bewustzijn van de belichaming van gevoelens en emoties vergroten, leren communiceren over gevoelens, emoties, intimiteit onderzoeken
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om als warming-up hun ogen te sluiten, hun lichaam te voelen en te blijven ademen. 2. Vraag de deelnemers individueel om een spiegel te pakken (of hun smartphone, selfie-modus) en ernaar te kijken: vraag hen om hun gezicht te verkennen zonder iets te zeggen; te beginnen met zichzelf te vertellen wat ze zien, en vervolgens hardop alles te vertellen wat er in hen opkomt, inclusief wat ze op dat moment voelen. 3. Vraag de deelnemers om paren te vormen en zijgend tegenover elkaar te gaan zitten, waarbij ze oogcontact proberen te houden. Het ene lid van het tweetal vertelt de ander wat hij of zij op dat moment ziet (over partner B).

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Vervolgens moet dezelfde persoon de partner alles over zichzelf vertellen wat ze in de spiegel hebben gezien, terwijl de ander zwijgt. Vraag om hetzelfde te doen met het andere lid van het paar. 5. Vraag de deelnemers om een tweede individuele oefening te doen, waarbij ze een video maken van zichzelf met hun gezicht naar de camera, waarin ze de eerste 1 minuut totale stilte moeten bewaren, terwijl ze de volgende 1 minuut moeten vertellen hoe ze zich voelen. 6. Vraag de deelnemers nu om hun video's terug te kijken en een paar woorden op te schrijven die in hen opkomen, om vervolgens weer terug te gaan naar dezelfde partner en je partner de video te laten bekijken. 7. Vraag de tweetallen om te vertellen wat ze zien, hoe ze zich voelen als ze naar de video van hun partner kijken en om hun ervaringen met de activiteit te delen.
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt de gevoelens met de deelnemers onderzoeken, hoe ze zich voelden bij verschillende aspecten van deze activiteit.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Alle camera's aan • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden.
Theorie	Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voelde je je tijdens de activiteit? • Wat heb je geleerd van deze persoonlijke verkenning??
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door The Porn Conversation project

Activiteit 13 - Intersectionaliteit

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	Minstens 2 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Een kamer met genoeg ruimte om in een kring te zitten • Kussens, comfortabele stoelen, etc. om comfortabel te kunnen praten • Een videoprojector of luidsprekers • Tekening (in de handout) afgedrukt of geprojecteerd op het bord • Video's met getuigenissen (de video's in de handout kunnen gebruikt worden, maar het is aan te raden om video's te zoeken van mensen die de meervoudige discriminatie die ze hebben meegemaakt uitleggen in de lokale taal en context van de deelnemers) • Afgedrukte vertaalde getuigenissen van discriminatie in het geval de video's niet in de lokale taal zijn
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het concept van intersectionaliteit helpen begrijpen en begrijpen hoe mensen die lijden niet lijden onder een optelsom van discriminaties, maar in plaats daarvan lijden onder een type discriminatie dat specifiek is. • Meevoelen met gediscrimineerde mensen • Discriminatie in het dagelijks leven herkennen en niet alleen in extreme gevallen zoals moord.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepedingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	0. Voordat je begint, raden we je aan om de getuigenissen uit jouw lokale context en in jouw lokale taal te zoeken. Als je ze

	<p>niet vindt of er geen tijd voor hebt, kun je de getuigenissen gebruiken die we je geven</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plaats de groep in een informele cirkel, comfortabel zittend op banken, kussens, kleden, etc.. 2. Speel de getuigenissen uit de Handout af (of lees ze voor als dat niet mogelijk is) en vraag hen te identificeren aan welke discriminaties elk van de personages werd blootgesteld. 3. Leg elk van de discriminaties uit (zie de woordenlijst van module 5), wat leidt tot het concept van intersectionaliteit als (geen optelsom, maar) de discriminatie van mensen die tot meer dan één onderdrukte groep behoren. Bijvoorbeeld, zwarte vrouwen lijden zowel onder racisme als seksisme, maar dit betekent niet de optelling van racisme en seksisme (1+1), maar een discriminatie die hen speciaal treft, genaamd zwarte vrouwenhaat.
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Denk eraan bij het kiezen van de uittreksels bewust te zijn van triggers. • Kies uittreksels met een verscheidenheid aan discriminaties (islamofobie, racisme, seksisme, antisemitisme, adultisme, ableïsme, ageïsme...enz.)
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat het scherm kan worden gedeeld • Alle camera's aan • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden.
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 5 - Seksualiteit en cultuur van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u de deelnemers vragen om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commentaar geven op wat ze gehoord hebben; • Situaties te delen (als ze daar zin in hebben) die ze hebben meegemaakt of waargenomen en die vergelijkbaar zijn. <p>Gebruik de tekening van het intersectionaliteitswiel (module 5) om hen te helpen begrijpen</p>
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is gecreëerd door Salomé Darrigrand en María Alonso binnen het LoveAct project. (www.thegendertalk.eu).</p>

Handout

Getuigenissen:

Getuigenis 1 ([link](#), 1:57 to 2:50): islamofobie en seksisme:

FR: "Op een dag had ik gesolliciteerd voor een studentenjob en zo, dus ik ga naar het sollicitatiegesprek en dan, eh, op een gegeven moment zegt hij tegen me dat zeilen niet is toegestaan, dus ik zeg tegen hem OK en dan probeer ik erachter te komen waarom en ik zeg Ah nou, wat bedoel je na na? Hij zei ja omdat hij de klanten niet bang wilde maken enzovoort.

En dat was het dan eindelijk (en je werd dus niet aangenomen voor de baan?) nou ja, in eerste instantie dwong hij hem zo dat hij zei dat ik iets kon aannemen dat niet voor de hand lag, mogelijk Nana na na na Toen heb ik vierentwintig uur in een turbulente modus gewerkt, toen ben ik weggegaan (waarom ben je weggegaan?) omdat je sommige klanten bang zou kunnen maken Ik had hem over de keel aangekeken en dus dacht ik wat moet ik blijven voor geld? Ik kan wel ergens anders terecht. Nou, dat is het niet, integendeel, misschien opent het andere deuren voor me."

EN: Op een dag solliciteerde ik voor een studentenjob en nou, ik ging naar het sollicitatiegesprek en op een gegeven moment vertelde hij me dat de hijab niet was toegestaan, dus ik zei tegen hem oké en ik probeerde wat meer te weten te komen, zoals waarom? hoe het verboden is en hij vertelde me dat het de klanten zou kunnen afschrikken. En dus (Dus je werd niet aangenomen voor de baan?) nee, ja in het begin probeerde hij me te dwingen om het te doen, je kunt het verbergen, ik kan het accepteren als we het niet kunnen zien, dus ik werkte 24 uur in tulbandstand en toen verliet ik de baan (waarom heb je het gedaan) omdat de "je zou klanten kunnen afschrikken" Ik nam het in mijn hart zoals ik tegen mezelf zei dat als ik alleen voor het geld zou blijven, ik ergens anders heen kon gaan, en misschien opent het andere deuren voor mij en dus vertrok ik.

Getuigenis 2 ([link](#), 1:07 to 1:34): vetfobie en seksisme

FR: Als een meisje een crop top draagt en ze heeft niet per se een vorm, dan gaan we haar niet echt beledigen.

Maar als je een vrouw hebt met bijvoorbeeld, ik weet het niet, een imposante buste.

Nou, dan gaan we echt voorzichtig zijn, we gaan zeggen nee maar je draagt dat om het te bewijzen enzovoort, enzovoort, bijvoorbeeld.

In de zomer ging ik altijd uit in et cetera omdat het warm was, maar ik had al te horen gekregen dat ik er niet uitzag.

Ik wilde te graag mijn lichaam laten zien om mezelf te bewijzen en ze zeiden gewoon dat ik een hoer was omdat ik een crop top droeg.

EN: "Als een meisje dat een crop top draagt niet rond is, gaan we haar niet beledigen, maar als we er een hebben die, laten we zeggen, een grote borst heeft, gaan we veel aandacht besteden aan wat ze draagt, en we gaan zeggen hoe ze pronkt en wil provoqueren.

Ik, deze zomer ging ik uit met een crop top omdat, nou ja, het was heet, en iemand vertelde me dat ik echt probeerde en ik wilde mijn lichaam laten zien om te bewijzen (dat ik heet was) en ze vertelde me dat ik een prostituee was omdat ik een crop top had.

Getuigenis 3 ([link](#), 2:19 to 3:08): islamofobie en seksisme

FR: Als jong meisje, een moslimvrouw, moeten we - nou ja, we kunnen niet 's avonds laat uitgaan enz. of roken, bijvoorbeeld. Ik bedoel, nee, maar als ik bijvoorbeeld uitga, ik heb nu een vriendin die op een bepaalde manier experimenteert met haar seksualiteit, ze gaat uit met jongens en zo. En ik doe dat niet, maar ik ga met haar om en mensen zien dat, laten we zeggen, voor hen is ze geen goed persoon, terwijl ik met haar omga en voor mij is ze een buitengewoon meisje, etc. Nou, mensen zullen mij zien als haar, ze zullen denken Ja, ze is de vriendin van zo-en-zo, ze is een Maroise Ze is ook een Maroise.

Als een meisje bijvoorbeeld veel make-up draagt, zullen we zeggen Oh, ze is een "maroise", het is warm, ze wil een rok dragen, ze wil een nieuwe make-up uitproberen... Oh, kijk naar deze "maroise", kijk hoe ze gekleed is. Als een meisje in het circus is omdat ze haar rechten verdedigt, zeggen we: "Dat is een maroise!".

EN: Als jong meisje, een moslimvrouw, moeten we... Ik bedoel, we kunnen bijvoorbeeld niet 's avonds laat uitgaan of roken. Ik bedoel, nee, maar als ik bijvoorbeeld uitga, ik heb nu een vriendin die op een bepaalde manier experimenteert met haar seksualiteit, ze gaat uit met jongens en zo. En dat doe ik niet, maar ik ga met haar om en mensen zien dat, laten we zeggen, voor hen is ze een slecht persoon, terwijl ik met haar omga en voor mij is ze een buitengewoon meisje, enzovoort. Nou, mensen zullen mij zien als haar, ze zullen denken Ja, ze is zo'n meisjesvriendin, ze is een Maroise Ze is ook een Maroise.

Bijvoorbeeld, als een meisje veel make-up draagt, zeggen we Oh, ze is een Maroise, het is warm, ze wil een rok dragen, ze wil een nieuwe make-up uitproberen... Ah, maar kijk naar deze maroise, kijk hoe ze gekleed is. Als een meisje lawaai maakt omdat ze voor haar rechten opkomt, zeggen we: "Dat is een maroise!"

[De term maroise= marocaine-bruxelloise, gebruikt in België, of de term beurette, gebruikt in Frankrijk, zijn denigrerende termen om jonge moslima's van Maghrebijnse afkomst aan te duiden die laveren tussen de cultuur van herkomst van hun familie en de cultuur van de Europese stad waar ze wonen.



Module 6

Handicap en seksualiteit

Activiteit 1 - Koppelen

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	6+ deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Selectie van foto's - Zie Handout
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Nadenken over stereotypen en onbewuste ideeën over de relaties van mensen met een handicap
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak een paar groepjes van 5-6 personen. 2. Print de plaatjes van de Handout net zo vaak uit als de groepjes die je hebt gemaakt. 3. Vraag de groepjes naar de portretten te kijken en te proberen de afgebeelde personen te koppelen tot paren (romantische relatie). Je kunt dezelfde activiteit ook proberen met vriendschappelijke relaties en de resultaten vergelijken. 4. Nadat alle groepen hun paren hebben gemaakt, vraag je hen om ze aan de grotere groep te presenteren en te bespreken waarom ze besloten hebben om ze op die manier te koppelen: <ul style="list-style-type: none"> • Hebben ze mensen met een handicap samengebracht? Of alleen met niet-gehandicapte mensen? • Wat vonden ze van de koppels? • Was er overeenstemming binnen de groep over de koppels?
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Voordat je met de activiteit begint, kun je, afhankelijk van het bewustzijnsniveau van de groep, een omgeving creëren waarin de deelnemers verschillende barrières in

	<p>de ruimte aantreffen: een paar stukken scotch bij de ingang waardoor mensen moeten gaan liggen om binnen te komen; geen stoelen in de ruimte enz. Vraag mensen bijvoorbeeld niet om hun ogen te sluiten, om de ervaring te richten op de barrière en niet op de fysieke beperkingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stimuleer deelnemers om na te denken over de ideeën die ze hebben over de relaties van mensen met een beperking: <ul style="list-style-type: none"> ○ Denken ze dat mensen met een handicap alleen zouden uitgaan met andere mensen met een handicap? Waarom? ○ Of denken ze dat gehandicapten alleen met niet-gehandicapten kunnen uitgaan? Denken ze dat bijv. twee rolstoelgebruikers niet intiem met elkaar kunnen zijn? ● Je kunt de groepen vragen om een audiobeschrijving van de afbeeldingen te maken alsof er een persoon met een visuele beperking in de groep zou zitten - het is een goede oefening om hen te trainen in het meer zichtbaar maken van handicaps in dagelijkse handelingen zoals het kijken naar afbeeldingen. ● Het kan ook nuttig zijn om het onderwerp van de seksuele assistent te introduceren.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt ● Alle camera's aan. ● Breakout ruimtes ● Jamboard of andere digitale borden
<p>Theorie</p>	<p>Lees Module 6 Seksualiteit en Handicap van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe voel je je na de activiteit? ● Welke gedachten heb je? ● Waren er sterke gevoelens tijdens deze activiteit? Indien ja, waar?
<p>Bronnen</p>	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Grigoris Chryssikos binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Handout



Handout









© Adam Gray / Barcroft Media























Activiteit 2 - Een liefdesverhaal herschrijven

Tijd	60 minuten
# Van deelnemers	8 tot 20 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte verhalen [Hand-out] • Pennen en papier
Doelstellingen -	<ul style="list-style-type: none"> • De gemeenschappelijke uitdagingen begrijpen waarmee mensen met een handicap worden geconfronteerd in hun interacties met anderen en in het bijzonder in intieme relaties. • Het belang van toestemming en het respecteren van grenzen begrijpen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de deelnemers in kleine groepjes (3-4) en geef ze een kopie van het verhaal [Handout]. 2. Vraag hen het verhaal aandachtig te lezen en te noteren op welke punten er iets fout ging. Stimuleer de deelnemers om de dingen vanuit het perspectief van beide mensen te bekijken. Je kunt ook de rollen van Mary en George omdraaien. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Wat is er volgens hen misgegaan?</i> ○ <i>Waarom?</i> ○ <i>Hoe denken ze dat elke persoon zich voelde?</i> 3. Vraag hen nu na te denken over wat ze anders zouden doen en het verhaal te herschrijven zodat de date tussen George en Mary goed verloopt.

	<p>4. Als ze klaar zijn, leest elk groepje het nieuwe verhaal voor aan de hele klas.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Met deze activiteit kun je het concept van intersectionele discriminatie uitdiepen: je kunt het hebben over toestemming, bv. toestemming vragen om iemand aan te raken/te helpen, grenzen communiceren en respecteren, enz. over normativiteit als een gebrek aan opvoeding, van toxische mannelijkheid en genderrollen. • Het stelt ons in staat om ook de nadruk te leggen op het feit dat de aanwezigheid van barrières ook kan leiden tot veiligheidsproblemen. • Het is ook belangrijk om te benadrukken dat mensen die lijden onder discriminatie of andere omstandigheden niet altijd "verplicht" zijn om anderen op te voeden en uit te leggen hoe te handelen en te reageren.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt scherm delen mogelijk maakt • Breakout ruimtes • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees Module 6 Seksualiteit en Handicap van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je na de activiteit? • Welke gedachten heb je? • Waren er sterke gevoelens tijdens deze activiteit? Indien ja, waar?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Grigoris Chryssikos binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu).</p>

Handout

Verhaal

“Mary en George werden gematcht op Tinder. Ze begonnen te chatten en een dag later stelde George Mary voor om iets te gaan drinken en Mary stemde toe. Op de dag van de date kwam George als eerste aan bij de pub en vond twee plaatsen aan de bar waar ze konden gaan zitten. Hij wachtte niet lang en even later kwam Mary opdagen. Maar toen merkte George dat Mary in een rolstoel zat en realiseerde hij zich dat er alleen gezichtsfoto's op haar Tinder-account stonden. George was verrast en nerveus omdat hij nog nooit met een rolstoelgebruiker had gepraat, laat staan dat hij er een date mee had gehad. Maar hij vond Mary leuk dus hij probeerde het niet te laten merken. Dus ging hij bijna op zijn knieën, glimlachte en stelde zichzelf voor. Mary friemelde een beetje en nadat ook zij zich had voorgesteld, glimlachte ze en vertelde hem dat hij niet hoefde te bukken. Ze vroeg hem ook beleefd om van plaats te wisselen, want met de rolstoel kon hij niet aan de bar zitten. Nadat ze van plaats hadden gewisseld en begonnen te praten, begon Mary zich een beetje opgelaten te voelen omdat alle vragen gingen over hoe ze gehandicapt was geworden en of ze weer zou kunnen lopen. Gelukkig wist ze van onderwerp te veranderen en een paar drankjes later was het gesprek erg gezellig geworden en George en Mary waren hecht geworden en flirtten intens.

Het uur was inmiddels voorbij en de pub ging sluiten. Toen stelde George voor om bij hem thuis nog iets te gaan drinken. Mary voelde zich niet erg zelfverzekerd, maar ze vond de manier waarop George keek zo leuk dat ze instemde. Ze gingen weg en George begon Mary's rolstoel te duwen. Ze was eerst in de war en begreep niet hoe de rolstoel uit zichzelf begon te bewegen, maar toen ze het eenmaal doorhad vroeg ze hem meteen om het los te laten, waardoor George niet precies begreep wat hij verkeerd deed maar het toch losliet. Dit incident was echter niet genoeg om de romantische stemming te bederven en een paar minuten later kwamen ze thuis aan. Maar George was natuurlijk vergeten te vertellen dat er twee trappen bij de ingang waren... Mary legde uit, ook al maakte ze een scherpe opmerking, dat ze naar boven konden als hij haar hielp en dat hij dan precies de instructies moest volgen die ze hem zou geven omdat het een beetje gevaarlijk was. Uiteraard hielp George haar, omdat hij zich al slecht voelde en niet de reden wilde zijn voor het verpesten van de date, en met enige moeite haalden ze het.

Nu ze de kleine problemen achter de rug hadden, genoten ze van een glas wijn in de woonkamer. Niet lang daarna begonnen ze te zoenen en al snel gingen ze naar de slaapkamer en naar bed! George was erg nerveus omdat hij het gevoel had dat hij niet wist hoe hij haar moest aanraken, maar dat zei hij niet omdat hij vond dat hij er als man daadkrachtig en dynamisch uit moest zien. Dus begon hij snel haar kleren uit te trekken, maar zijn bewegingen waren onhandig en Mary deed een beetje pijn en vertelde het hem meteen. Ze realiseerde zich dat George niet wist wat hij moest doen, dus beschreef ze hoe ze haar kleren konden uittrekken en vroeg hem of hij de zijne kon uittrekken. Nu ze naakt waren, bleven ze elkaar kussen en elkaars lichaam aanraken. George begon haar echter aan te raken op plaatsen die Mary niet kon voelen, wat George niet wist, maar ze schaamde zich om het hem te vertellen omdat ze hem niet wilde blijven onderbreken. Mary vroeg hem stilletjes om haar nek aan te raken, maar George, die haar instructies een tijdje had gevolgd, bleef haar op dezelfde plaatsen aanraken en draaide haar op haar buik zonder het haar te vragen.

Mary begon zich ongemakkelijk te voelen en wist niet zeker of ze wel door wilde gaan. Ze voelde dat het het beste zou zijn om te stoppen, maar om weg te gaan zou ze de hulp van George nodig hebben en ze voelde zich erg ongemakkelijk bij de situatie. Uiteindelijk stelde ze voor dat ze zouden doorgaan met zoenen zoals ze eerder hadden gedaan, zonder seks te hebben. En dat deden ze... Hoewel het ernaar uitziet dat George en Mary elkaar waarschijnlijk nooit meer zullen zien".

Activiteit 3 - Het idool van onze eeuw

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	10 tot 15 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiele telefoons, computers (internet)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Nadenken over het begrip "ideaal" en hoe sociale en culturele ideeën van invloed zijn op wat we als ideaal beschouwen. • De manieren begrijpen waarop lichamen met een handicap onzichtbaar worden gemaakt of als minder wenselijk/geschikt worden beschouwd. • Verbanden identificeren met andere identiteiten en hoe deze op elkaar inwerken om een "ideale persoon" te creëren.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak groepjes van 4-5 mensen. 2. Nodig elke deelnemer uit om foto's van het web te selecteren met behulp van de apparaten die ze hebben, die een Ideaal Persoon laten zien (bijv. een bekende beroemdheid of een beïnvloeder van sociale media) die het ideaal van onze eeuw zou zijn (moedig de groep aan om verder te denken dan het binaire geslacht).

	<p>3. Elke groep somt samen de noodzakelijke kenmerken van de ideale persoon op en licht hun beslissing toe: wat maakt deze persoon ideaal?</p> <p>4. De groepen presenteren hun ideale persoon en lichten hun beslissing toe.</p>
<p>noodzakelijke functies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kijk naar de foto's en neem samen in elke groep de lijst van noodzakelijke kenmerken door en vraag welke kenmerken ze hebben gekozen en waarom: zijn er mensen met een handicap gekozen als ideale persoon? • Zo niet, vraag hen dan waarom dit volgens hen gebeurt: welke lichaamskenmerken/kenmerken worden als ideaal beschouwd en waarom? • Je kunt meer bespreken over socioculturele normen, hoe ze vorm geven aan wat we als ideaal beschouwen en hoe mensen die niet binnen deze beschrijving van ideaal vallen beïnvloed kunnen worden. • Praat over de verschillende idealen en smaken in elke groep. Praat over wat zij denken, hoe het idee van ideaal begint en in stand wordt gehouden. Wat is het doel ervan op individueel of maatschappelijk niveau? Is het schadelijk? Doet het ideaal er eigenlijk wel toe? Laat de groep ideeën en persoonlijke gedachten uitwisselen. Praat over innerlijke schoonheid, talent en prestaties die iemand ook tot idool kunnen maken. • Creëer een goede omgeving om te praten over verschillende smaken en gevallen waarin we iets mooi vinden dat niet doorsnee is (we kunnen bijvoorbeeld van grote neuzen houden, we kunnen van kleine mensen houden, van sproeten, enz.) • Vraagt de groepjes om hun idealen samen te voegen tot een uiteindelijk 'ideaal lichaam van hun idealen'. Een variatie: ze kunnen een grote poster maken door collage van het 'ideaal ideaal'. • Vraag de groepsleden zichzelf te vergelijken met dit ideaal. Variatie: ze geven zelf scores of ze kunnen een toneelstuk maken - een personage van het ideaal maken. • Je kunt de groepsdiscussie leiden van ideeën naar persoonlijke verhalen. Hoe deze 'idealen' in onze gedachten ons leven makkelijker of moeilijker maken. Je kunt persoonlijke verhalen delen over familie, school, vrienden, relaties, enz. • Het kan nuttig zijn om uit te leggen wat "normativiteit" betekent en wat maatschappelijke normativiteiten zijn en hoe "normatief" verschilt van "normaal".

	<ul style="list-style-type: none"> • Andere kenmerken of identiteiten kunnen ter sprake komen (bijvoorbeeld met betrekking tot geslacht, leeftijd, ras) en het kan een goede gelegenheid zijn om te bespreken hoe de combinatie van verschillende kenmerken de manier kan beïnvloeden waarop we andere mensen (en onszelf) zien, waarbij het concept van intersectionaliteit wordt uitgelegd.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat de gekozen afbeeldingen op het scherm kunnen worden gedeeld • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	Lees Module 6 Seksualiteit en Handicap van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kun je aan de deelnemers vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? • Denk je dat je begrip van genderstereotypen is verbeterd? • Wat moet beter?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)

Activiteit 4 - Op zoek naar schoonheid

Tijd	30 minuten
# Van deelnemers	Aanpasbaar aan elk aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out [afbeeldingen]
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Nadenken over het begrip schoonheid en schoonheidsnormen Bespreken hoe maatschappelijke normen de manier waarop we naar schoonheid kijken beïnvloeden, specifiek met betrekking tot een handicap
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Print de foto's van de Handout, waarop mensen met verschillende identiteiten te zien zijn: gehandicapt, niet-gehandicapt, ouder, jonger, verschillende geslachten, verschillende etniciteiten/rassen, etc. Verdeel de deelnemers in tweetallen en geef ze een set foto's. Vraag de deelnemers om de foto's te bekijken, er elk één uit te kiezen en individueel 3 dingen te noteren die ze mooi vinden aan de persoon op de foto. Ze kunnen dit voor meer dan één foto doen (afhankelijk van de tijd). Breng de discussie naar de grote groep en houd een reflectiekring <ul style="list-style-type: none"> Hoe voelden ze zich tijdens deze oefening?

	<ul style="list-style-type: none"> • Was het moeilijk om iets moois te vinden in de verschillende portretten? Zo ja, waarom? • Was er iets dat hen verraste?
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreek wat mooi betekent voor elke persoon: heeft schoonheid alleen te maken met uiterlijk? Welke eigenschappen worden als mooi beschouwd? • Hoe beïnvloeden schoonheidsnormen ons in de manier waarop we onszelf en anderen zien? • Zorg ervoor dat er aandacht is voor handicaps en hoe gehandicapte mensen en lichamen meestal niet als mooi of aantrekkelijk worden beschouwd.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat de gekozen afbeeldingen op het scherm kunnen worden gedeeld • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees Module 6 Seksualiteit en Handicap van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? • Denkt u dat uw begrip van genderstereotypen is verbeterd? • Wat is er beter te doen?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Grigoris Chryssikos binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 5 - Seks en handicap in de media

Tijd	50 minuten
# Van deelnemers	10+ deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Markeerstiften • Flip-over en grote papieren
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers laten nadenken over de beelden en informatie die via de media (worden) geproduceerd over seks en relaties. • Deelnemers laten inzien welke rol de media spelen bij het vormgeven van gangbare verhalen over seks en relaties en het bestrijden van schadelijke of reducerende stereotypen.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begin met de deelnemers te vragen om kleinere groepen van 3-6 te vormen (afhankelijk van het totaal aantal deelnemers). 2. Vraag elke deelnemer een paar minuten om individueel na te denken over een scène (of meer als ze dat willen) uit een film, tv/webserie, muziekvideo of andere visuele media die ze hebben gezien waarin mensen met een handicap en seksualiteit/relaties worden geportretteerd. 3. Nadat alle deelnemers de tijd hebben genomen om minstens één scène te bedenken, kunnen ze 15 minuten lang in hun kleinere groepjes gaan discussiëren. Hieronder staan enkele vragen die je met de deelnemers kunt delen om hen te helpen de discussie te sturen en na

	<p>te denken over hun gedachten en gevoelens. Ze kunnen hun antwoorden op een papier noteren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Heb je scènes gezien waarin de seksualiteit en intieme relaties van mensen met een handicap worden afgebeeld? Waar? ○ Waar ging de scène over? Kun je kort beschrijven wat er gebeurde? ○ Hoe voelde je je erbij? Wat bracht deze emotie naar boven? ○ Welke stereotypen of verkeerde informatie denk je dat we in de media kunnen vinden over beperkingen en seksualiteit? ○ Welke positieve of juiste informatie kan je in de media vinden? <p>4. Nadat de tijd voor de kleinere groepen voorbij is, vraag je de deelnemers terug te komen naar de grote groep. Een vertegenwoordiger van elke groep deelt de lijst van hun groep met voorbeelden van representatie van seksualiteit/relaties en handicap in de media, evenals de gevoelens en emoties die met de scènes werden geassocieerd: welke emoties werden geassocieerd met het zien van stereotypen of verkeerde informatie? Welke emoties werden geassocieerd met positieve/nauwkeurige portretten?</p> <p>5. Noteer de antwoorden op een flip-over verdeeld in twee kolommen (positief +/- negatief -).</p> <p>6. Na afloop van de discussie kunnen de deelnemers een blanco flip-over pakken en aanbevelingen opschrijven voor films, tv of webseries die relaties en seks op een positieve en accurate manier in beeld brengen.</p>
<p>Tips en discussie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Leid de discussie door de reacties van de deelnemers te verbinden met hoe media de manier beïnvloeden waarop we denken en voelen over seksualiteit en relaties, en waarom het belangrijk is om vraagtekens te zetten bij wat we zien. ● Herinneringen aan sommige beelden/scènes of het horen van andermans ervaringen kunnen sterke gevoelens naar boven brengen. Neem een paar minuten de tijd om na te gaan of er iets is dat besproken moet worden voordat u de activiteit afsluit. Moedig deelnemers aan om tijdens een pauze één-op-één contact met u op te nemen als ze ondersteuning nodig hebben.
<p>Hoe maak je de activiteit online</p>	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat de gekozen afbeeldingen op het scherm kunnen worden gedeeld • Jamboard of andere digitale borden
Theorie	Lees Module 6 Seksualiteit en Handicap van de LoveAct Digitale Gids zorgvuldig door.
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? • Denk je dat je begrip van genderstereotypen is verbeterd? • Wat moet beter?
Bronnen	Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)

Activiteit 6 - Toegankelijkheid opnieuw definiëren

Tijd	10' minuten (+10' voor voorbereiding)
# Van deelnemers	Een willekeurig aantal deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Tape en/of grote kartonnen dozen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Het onderwerp 'functiebeperking' introduceren en de rol van de omgeving bij het definiëren van functiebeperking en toegankelijkheid benadrukken. • Het sociale model versus het medische model introduceren
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbepkingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voordat de leerlingen het klaslokaal binnengaan, gebruik je tape en/of grote kartonnen platen om de deur op ongeveer 1,40 m hoogte te blokkeren & haal je alle stoelen uit het klaslokaal (of verplaats je ze naar achteren). 2. Als de leerlingen aankomen, leg ze dan uit dat ze de tape/karton niet kunnen verwijderen om binnen te komen en dat ze geen van de stoelen kunnen gebruiken. 3. Begin met het voorstellen van jezelf (als je in een nieuw klaslokaal bent) en het onderwerp, terwijl de leerlingen op de grond staan of zitten.

	<p>4. Vraag hen of ze iets anders hebben opgemerkt en hoe ze zich voelden in deze nieuwe omgeving.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Door middel van deze activiteit kun je het onderwerp van handicaps en het sociale vs medische model introduceren, waarbij je het sociale aspect van handicaps en het gebrek aan toegankelijke ruimtes benadrukt..
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, waarbij het delen van schermen voor de gekozen foto's mogelijk is • Jamboard or other digital boards
Theorie	<p>Lees module 6 - Seksualiteit en handicap van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? • Denk je dat je begrip van genderstereotypen is verbeterd? • Wat moet beter?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door Grigoris Chryssikos binnen het LoveAct-project (www.thegendertalk.eu)</p>

Activiteit 7 - Opinielijn (handicap)

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	Minimaal 6 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrukte verklaringen [Hand-out] • Gekleurd papier - groen en rood (optioneel))
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Deze activiteit is bedoeld om kritisch denken en discussiëren mogelijk te maken tussen leeftijdsgenoten met verschillende meningen en geloofssystemen, waarbij de nadruk ligt op sociale normen en standaarden over handicaps en verschillende aspecten van seksualiteit.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. • Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. • Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. • Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Print de Handout Stellingen uit (je kunt ook meer stellingen aan de lijst toevoegen als je wilt) 2. Je kunt de leerlingen vragen om in het midden van de ruimte te gaan staan. 3. Leg uit dat het de bedoeling is dat ze in de ruimte bewegen: <ol style="list-style-type: none"> a. Een kant van de kamer betekent "Ik ga akkoord". b. De andere kant betekent "Ik ben het er niet mee eens " <p>* Een toegankelijker alternatief zou kunnen zijn om groene en rode papiertjes uit te delen aan de leerlingen, die ze kunnen optillen om te laten zien of ze het ermee eens zijn (groen) of niet (rood).</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Begin met het voorlezen van de stellingen uit de hand-outlijst en vraag de leerlingen te laten zien (door hun papieren te verschuiven of omhoog te doen) of ze het met elke stelling eens zijn. 5. Na elke stelling deelt elke leerling waarom hij zijn antwoord heeft gekozen. 6. Zorg ervoor dat je het gesprek goed faciliteert en ga op een objectieve manier in op ieders mening
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> ● Zorg ervoor dat je het doel van de activiteit introduceert, aangezien het om gevoelige onderwerpen en een gevoelige perceptie daarvan gaat. ● Zorg voor een objectieve discussie. Probeer 'moeilijke' meningen uit te pakken, terwijl je een respectvolle en tolerante ruimte bewaart. ● Je kunt deze gelegenheid gebruiken om informatie en feiten te geven (je kunt meer informatie vinden in Module 6 van onze Digitale Gids). ● Het is interessant om te zien wanneer leerlingen onzeker zijn of aarzelen om een kant te kiezen, omdat dit verwarring over het onderwerp kan veroorzaken.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Een platform dat online vergaderingen mogelijk maakt, zodat de gekozen afbeeldingen op het scherm kunnen worden gedeeld ● Jamboard of andere digitale borden
Theorie	<p>Lees module 6 - Seksualiteit en handicap van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe was de activiteit? ● Denk je dat je begrip van genderstereotypen is verbeterd? ● Wat moet beter?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het ISEX-project (https://isex-project.eu)</p>

Handout

VERKLARINGEN
<ul style="list-style-type: none"> ● Gehandicaptten kunnen elke seksuele geaardheid hebben.
<ul style="list-style-type: none"> ● Een handicap hebben is hetzelfde als gehandicapt zijn.
<ul style="list-style-type: none"> ● De meerderheid van gehandicaptten is niet geïnteresseerd in het hebben van intieme relaties en seksueel actief zijn.
<ul style="list-style-type: none"> ● Gehandicaptten kunnen alleen uitgaan met andere gehandicaptten.
<ul style="list-style-type: none"> ● Gehandicaptten lopen geen risico op seksueel geweld omdat ze niet seksueel actief zijn.
<ul style="list-style-type: none"> ● Gehandicaptten moeten toegang hebben tot informatie over seksuele gezondheid, soa preventie en anticonceptie.
<ul style="list-style-type: none"> ● Alle gehandicaptten kunnen gezien worden
<ul style="list-style-type: none"> ● Mensen die een rolstoel gebruiken kunnen niet lopen
<ul style="list-style-type: none"> ● Gehandicaptten kunnen zich identificeren als cisgender, transgender of non-binair.

Activiteit 8 – Woordenlijstquiz

Tijd	20 minuten
# Van deelnemers	12-25 deelnemers
Benodigde materialen	<ul style="list-style-type: none"> Gedrukte hand-out - termen en definities
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> Basisbegrippen en termen met betrekking tot handicaps leren en beter begrijpen. Het belang inzien van inclusief, niet-stigmatiserend taalgebruik.
Hoe deze activiteit meer inclusief maken	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliteit/fysieke beperkingen: indien nodig, de activiteit zo aanpassen dat er niet veel beweging nodig is of helpen bij de beweging. Visusbeperkingen: Verbaliseer elke stap. Als je video's en/of afbeeldingen gebruikt, beschrijf dan in detail wat je ziet. Als de activiteit visuele signalen bevat, probeer dan geluidssignalen te gebruiken. Gehoorbependingen: Gebruik schriftelijke instructies. Als je video's gebruikt, zorg er dan voor dat ze ondertitels hebben. Als de activiteit geluidssignalen bevat, probeer dan visuele signalen te gebruiken. Cognitieve/leerproblemen: Geef instructies op de eenvoudigste en duidelijkste manier. Neem meer tijd indien nodig. Je kunt ook instructies met afbeeldingen gebruiken.
Instructies stap voor stap	<ol style="list-style-type: none"> Print de begrippen en definities uit de hand-out, knip ze uit en doe ze in kleine pakketjes (1 hand-out=1 pakketje) Verdeel de leerlingen in kleinere groepjes (4-5 personen). Elke groep krijgt een pakje kaarten. Vraag de leerlingen om de termen te matchen met hun definities. Als de groepjes klaar zijn met het koppelen van de termen aan de definities, moeten ze 1-2 termen kies en deze in hun eigen woorden presenteren/definiëren. Vraag na elke presentatie aan de rest van de groepjes of ze het eens zijn met de nieuwe definities en zo nee, waarom niet.

	<p>6. Na alle presentaties kunnen ze in de grote groep bespreken of ze tijdens het matchen</p> <p>7. of ze vragen hadden over de termen die ze leerden tijdens het matchen.</p>
Tips en discussie	<ul style="list-style-type: none"> • Het onderwerp van inclusieve communicatie en niet-stigmatiserend taalgebruik inbrengen, door uit te leggen dat het leren van nieuwe terminologie ons niet alleen kan helpen om een probleem beter te begrijpen, maar ook om bewuster te zijn van de manier waarop we erover praten.
Hoe maak je de activiteit online	<p>Deze activiteit kan worden aangepast aan de online omgeving door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A platform that allows online meetings, allowing screen sharing for the chosen pictures • Jamboard or other digital boards
Theorie	<p>Lees module 6 - Seksualiteit en handicap van de LoveAct digitale handleiding zorgvuldig door.</p>
Debriefing	<p>Als leidraad voor de debriefing kunt u aan de deelnemers het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was de activiteit? • Denk je dat je begrip van genderstereotypen is verbeterd? • Wat moet beter?
Bronnen	<p>Deze activiteit is ontwikkeld door het E.T.Ho.S project (https://www.ethos-project.eu)</p>

Handout

TERM	DEFINITIE
Ableïsme	De perceptie dat de typische manier van bewegen, zien, horen en/of denken en in het algemeen het "capabele" lichaam superieur is en al het andere niet natuurlijk is.
Toegankelijkheid	Toegankelijkheid is het zinvol, betekenisvol, bruikbaar en drempelvrij maken van omgevingen, informatie en/of activiteiten voor zoveel mogelijk mensen.
Disablisme	Elke praktijk, structuur en gedrag die mensen met een handicap discrimineert.
Invaliditeit	De uitsluiting die mensen met beperkingen ervaren door de barrières die de samenleving oplegt.
Bijzondere waardevermindering	Een kenmerk, eigenschap of (gebrek aan) eigenschap binnen een individu dat het individuele uiterlijk, de functie van de geest of het lichaam van het individu kan beïnvloeden, pijn en vermoeidheid kan veroorzaken, de communicatie kan beïnvloeden en het bewustzijn kan verlagen.
Seksuele hulp	Seksuele hulpverlening is een vorm van ondersteuning voor mensen met een handicap die erop gericht is hen seksuele toegang te geven tot hun eigen lichaam en

	<p>seksuele ervaringen. De geboden ondersteuning kan variëren van hulp bij de voorbereiding, waaronder zelfverzorging; toegang tot en gebruik van seksuele hulpmiddelen of seksuele diensten; en fysieke hulp bij lichaamsbeweging en positionering.</p>
<p>Medisch model van invaliditeit</p>	<p>Een model volgens hetwelk een handicap een kenmerk is van een individu en het resultaat is van een beperking van de persoon die zijn levenskwaliteit vermindert en hem aanzienlijke nadelen berokkent.</p>
<p>Sociaal model van invaliditeit</p>	<p>Een model volgens hetwelk een handicap wordt opgelegd door de maatschappij, en meer bepaald door de fysieke en sociale barrières.</p>

Partners



Coordinator

CESIE - Italy

cesie.org



Élan Interculturel - France

elaninterculturel.com



Symplexis - Greece

symplexis.eu



DDG - Lithuania

www.diversitygroup.lt



The Square Dot Team - Belgium

thesquare.team



CSI - Cyprus

csicy.com



InteRed - Spain

intered.org



UPV/EHU - Spain

www.ehu.eus



Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

www.thegendertalk.eu

[instagram.com/thegendertalk.eu](https://www.instagram.com/thegendertalk.eu)

[facebook.com/GenderTalkEU](https://www.facebook.com/GenderTalkEU)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project Number: 101094068 - LOVEACT

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Coordinator
CESIE - Italy

Elan Interculturel - France

Symplexis - Greece

DDG - Lithuania

The Square Dot Team - Belgium

CSI - Cyprus

InteRed - Spain

UPV/EHU - Spain



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

De inhoud van deze gids over de onderwerpen abortus, polyamorie, kinkpraktijken en seksspeeltjes vertegenwoordigt niet het standpunt van InteRed en de Diversity Development Group, noch hun educatieve aanpak.

Project Number: 101094068 - LOVEACT