EQUISCHOOLS

Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving

MOVE MEN

zijn in beweging tegen geweld

rosa kenniscentrum voor gender en feminisme

Vlaanderen is gelijke kansen

Deze handleiding is een uitgave van MoveMen, een initiatief van volgende organisaties:
Beweging tegen Geweld – vzw Zijn
RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme

Publicatiejaar: 2022
V.U. Helen Blow, Zennestraat 30, 1000 Brussel

Het project EquiSchools en deze handleiding werden mogelijk gemaakt
met de steun van Vlaams minister van Gelijke Kansen Bart Somers.

REDACTIE
Jill Michiels – Beweging tegen Geweld – vzw Zijn
Myriam Halimi – RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
Koen Dedoncker – Beweging tegen Geweld – vzw Zijn

GESUGGEREERDE REFERENTIE
Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). *Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving*. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme

VORMGEVING
Katrien Annys – Jacques.gent

DRUK
Mechelse Drukkerijen N.V.

CONTACT
Beweging tegen Geweld – vzw Zijn
Zennestraat 30, 1000 Brussel
info@vzwzijn.be

RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
Zennestraat 30, 1000 Brussel
info@rosavzw.be

© Deze publicatie mag gebruikt worden door professionals die rechtstreeks met jongeren werken rond gendergelijkheid en een geweldloze samenleving mits vermelding van de auteurs (RoSa vzw, vzw Zijn, MoveMen). Professionals kunnen een betaalde (team)training aanvragen bij de auteurs. Deze publicatie en de kennis in deze publicatie mogen niet gebruikt worden door derden met oog op winst of met oog op training van professionals.

EQUISCHOOLS

Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving

MOVE MEN

zijn in beweging tegen geweld

rosa kenniscentrum voor gender en feminisme

Vlaanderen is gelijke kansen

Deze handleiding kwam tot stand met de inhoudelijke inbreng en steun van verschillende organisaties en individuen:

ADVIESRAAD PROFESSIONALS

Bedankt aan de leden van de EquiSchools adviesraad voor de boeiende discussies, de waardevolle input en alle hulp tijdens dit project.

→ An Gydé – Agentschap Binnenlands Bestuur
→ Ciska Hoet – RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
→ Ilona Roesli – Merhaba vzw
→ Inge Vandevyvere – VVOB Education for Development
→ Kaj Poelman – Çavaria
→ Jihad Van Puymbroeck – De Ambrassade
→ Judy Vanden Thoren – Hybried vzw
→ Julia Day – Sensoa
→ Karen De Wilde – Sensoa
→ Katrien Van der Heyden – Nesma Consulting
→ Mieke Verwaest – Plan International
→ Najim Kaldoun – Roots vzw
→ Niels Van Peamel – Child Focus
→ Thomas Demyttenaere – Beweging tegen Geweld – vzw Zijn
→ Wendelien Vantieghem – Universiteit Gent

JONGERENADVIESRAAD

We bedanken in het bijzonder de 19 leerlingen van het 6de jaar kantoor en haartooi (2021-2022) van de Forum Da Vinci school te Sint-Niklaas. Dankzij hun feedback sluit deze handleiding zo goed mogelijk aan bij de leefwereld van de doelgroep.

TRAINERSTEAM

Graag bedanken we ons gemotiveerd en geëngageerd trainersteam die de workshops vol enthousiasme uittesten. Met hun waardevolle suggesties hebben zij bijgedragen tot de verdere ontwikkeling en uitrol van deze handleiding.

→ Anke De Malsche
→ Antoine Bakhash
→ Jamal Ennasse
→ Jihad Van Puymbroeck
→ Judy vanden Thoren
→ Khatera Shamal
→ Koen Dedoncker
→ Michiel van der Padt
→ Rob Jacobs
→ Thomas Demyttenaere

EVALUATIEONDERZOEK

We bedanken Sara De Meyer voor haar immense inzet en expertise in het ontwerpen en uitvoeren van het evaluatie-onderzoek.

DEELNEMERS PILOOTPROJECT

In het bijzonder willen we alle leerlingen bedanken die met veel openheid, respect en inzet hebben deelgenomen aan de workshops. Daarnaast werd dit project ook enkel mogelijk gemaakt dankzij het enthousiasme en de daadkracht van enkele betrokken leerkrachten, leerlingenbegeleiders en directieleden die de tijd, ruimte en steun verleenden in het uit-rollen van het EquiSchools project.

→ Don Bosco Instituut te Halle
→ GO! Talent Technische Atheneum te Dendermonde
→ GO! Campus Redingenhof te Leuven
→ RHIZO Hotelschool te Kortrijk
→ Sint-Willebrord – Heilige Familie te Berchem

Dankwoord 5

Introductie tot de handleiding 11
Hoe het EquiSchools project tot stand kwam 11
Hoe de handleiding te gebruiken? 13

Richtlijnen voor begeleiders 15
Tips voor een succesvolle begeleiding 16
Hoe omgaan met discriminerende uitspraken? 19
Hoe omgaan met jongeren die elkaar uitschelden met 'homo'? 20
Wat als je als begeleider een veralgemenende of discriminerende uitspraak doet? 20
Verloop van de sessies 21
Bestanddelen van een geslaagde vorming 22

Energizers 23

WORKSHOP 0. Kennismaking, verwachtingen, en afspraken 25

THEMA 1 – GENDER 30
Intro 33
Gender op individueel niveau 33
Gender als maatschappelijk gegeven 34
Mannelijkheid 35
Nuttige links 38

WORKSHOP 1. Mannen, vrouwen of beide? 40
Infographic WORKSHOP 1. Statistieken 42
WORKSHOP 2. Gender en speelgoed 44
WORKSHOP 3. Man box / vrouw box 46
Infoblad WORKSHOP 2. Genderbot 50

THEMA 2 – NETWERK & ZORG 52
Sociaal netwerk 55
Wat is een sociaal netwerk? 55
Sociaal netwerk en gender 55
Het belang van het sociaal netwerk van jongeren 55
Inzicht bevorderen bij jongeren in hun sociaal netwerk 55
Zorg 56
Zelfzorg, zorg dragen voor en verzorgd worden 56
Zorgverlegenheid 56
Zorg en gender 56
Genderverschillen in zorg bij jongeren 57
Nuttige links 59

WORKSHOP 4. Levensteam: mijn voetbalveld 60
WORKSHOP 5. Levensteam: ik op het veld van anderen 63
Infoblad WORKSHOP 5. Spelerskaarten 65

THEMA 3 – EMOTIES 66

Wat zijn emoties? 69
Omgaan met emoties 69
Emoties en gender 70
Traditionele gendernormen rond mannelijkheid en emoties 71
Nuttige links 73

WORKSHOP 6. Mijn emoties uiten 74
WORKSHOP 7. Emoties benoemen 77
Infoblad WORKSHOP 7. Emotiekaartjes 79
WORKSHOP 8. Mijn Masker 80
Infoblad WORKSHOP 8. Waar kan ik terecht? 82

THEMA 4 – IDENTITEIT & DISCRIMINATIE 86

Intro 89
Wat is identiteit? 89
De maatschappelijk norm 90
Intersectionaliteit 90
Wat is discriminatie? 91
Hoe komt discriminatie tot stand? 91
Verschillende vormen van discriminatie 92
Nuttige links 98

Privilege bespreekbaar maken met jongeren 100
OPWARMER. Ik ook! 101
WORKSHOP 9. Labeling 102
Infoblad WORKSHOP 9. Figuren 105
WORKSHOP 10. Identiteitscirkels 106
Infoblad WORKSHOP 10. Identiteitscirkel 110
Infoblad WORKSHOP 10. Lijst van deelidentiteiten 111
WORKSHOP 11. De privilegewinkel 112
Infoblad WORKSHOP 11. De privilegewinkel 114
Infoblad WORKSHOP 11. Wat kan ik doen in geval van discriminatie? 117

THEMA 5 – RELATIES 120

Intro 123
Relaties en genderstereotypen 123
Gezonde liefdesrelaties 124
Jaloezie in relaties 125
Nuttige links 127

OPWARMER. Liefdesvragen 128
OPWARMER. Mijn ideale lief 130
WORKSHOP 12. Stellige liefde 132
WORKSHOP 13. Liefde is (niet)... 135
Infoblad WORKSHOP 13. Relatietips 137

THEMA 6 – SEKSUALITEIT 140

Intro 143
Wat is Seksualiteit? 143
Seksuele gezondheid en rechten 143
Seksuele oriëntatie 144
Gendernormen en seksualiteit 145
Seksuele ontwikkeling 146
Sexting 146
Porno 147
Nuttige links 150

OPWARMER. Sextionary 151
Infoblad Sextionary. Kaartjes 153
WORKSHOP 14. De alles-wat-je-ooit-wilde-weten-over-seks-quiz 154
Infoblad WORKSHOP 14. Quizvragen en antwoorden 156
WORKSHOP 15. Porno en echte seks: zoek de verschillen 161
Infoblad WORKSHOP 15. Zoek de verschillen 164
WORKSHOP 16. Sexting 166
Infoblad WORKSHOP 16. Stellingen over sexting 170
Infoblad WORKSHOP 16. Tips & adviezen bij sexting 171

THEMA 7 – SEKSUEEL GEWELD 174

Intro 177
Wat is seksueel geweld? 177
Cijfers 178
Gevolgen seksueel geweld 179
Mythes over seksueel geweld weerlegd 180
Seksueel geweld en genderstereotypen 183

Nuttige links 184

WORKSHOP 17. Exploreren van seksuele toestemming 186
WORKSHOP 18. Seksueel geweld 190
Infoblad WORKSHOP 18. Casussen 195
Infoblad WORKSHOP 18. Waar kan je terecht als slachtoffer van seksueel geweld? 206
WORKSHOP 19. Hoe grijp ik in bij seksueel geweld? 208
Infoblad WORKSHOP 19. Casussen 211
Infoblad WORKSHOP 19. Affiche 5 A's 213

THEMA 8 – GEWELD 214

Intro 217
Wat is geweld? 217
Gevolgen van geweld 218
Enkele cijfers 219
Geweld en gender 219
Geweld tegen vrouwen 221
Geweld tegen LGBTQIA+ personen 221
Partnergeweld 222
Naar een geweldloze samenleving? 223

Nuttige links 225

WORKSHOP 20. Van kwaadheid naar geweld 226
Infoblad WORKSHOP 20. Situaties 229
WORKSHOP 21. Wat is geweld? 230
Infoblad WORKSHOP 21. Casussen 233
WORKSHOP 22. Veilig internet, online geweld en cyberpesten 239
Infoblad WORKSHOP 22. Tips voor veilig internetten 242
Infoblad WORKSHOP 22. Online geweld 244
Infoblad WORKSHOP 22. Situaties 246
Infoblad WORKSHOP 22. Grenzenkaarten 248
WORKSHOP 23. Ervaringen met geweld 249
Infoblad WORKSHOP 23. Eerste hulp bij geweld 252

SLOT – CAMPAGNES 256
Campagne – Veranderingen in onze levens en gemeenschap 259
Invulblad campagne. 262

Introductie tot de handleiding

Deze handleiding is erop gericht om samen met jongeren te werken aan een meer (gender)gelijke en geweldloze samenleving. We geven graag een kort woordje uitleg over hoe deze handleiding tot stand is gekomen, en hoe je de handleiding het best kan gebruiken.

Hoe het EquiSchools project tot stand kwam

INTERNATIONAAL KADER: HET H|M|D PROGRAMMA VAN EQUIMUNDO

Het H|M|D programma werd oorspronkelijk ontwikkeld in Brazilië in 2002 en is uitgegroeid tot een evidence-based best practice over verschillende landen heen. Het programma werd reeds geïmplementeerd in meer dan 27 landen verspreid over Latijns-Amerika, Noord-Amerika, Sub-Saharaans Afrika en Zuid-Azië en werd benoemd als '*best practice*' in de promotie van gendergelijkheid en de preventie van gender gerelateerd geweld door de *World Bank* en de *World Health Organization* (WHO). De methodologie die wordt gebruikt in het H|M|D programma stelt een gecombineerde aanpak voorop: het programma bestaat uit educatieve groepssessies, door jongeren gecreëerde lokale campagnes én activisme op beleidsniveau.

EUROPEES KADER: HET EUROPEES EQUI-X PROJECT

In januari 2018 ging *Beweging tegen Geweld – vzw Zijn* van start met een Europees project ter preventie van gendergerelateerd geweld. De nadruk lag op het **betrekken van jongens en mannen** in niet-gewelddadige modellen van mannelijkheid. Het internationaal erkende en wetenschappelijke onderbouwde H|M|D programma van Equimundo werd in vijf verschillende Europese landen (Spanje, Portugal, Duitsland, Kroatië en België) uitgebreid getest en grondig aangepast aan de lokale context van elk deelnemend land. Door middel van een intensieve reeks workshops werden meer gendergelijke attitudes en gedragingen gepromoot bij jongeren van 12 tot 21 jaar. Het project werd gefinancierd door het programma voor Rechten, Gelijkheid en Burgerschap van de Europese Unie 2014-2020 (No 776969).

In België legde *vzw Zijn* een intensief traject aan workshops af met bijna 150 jongeren tussen 15 en 18 jaar in de **schoolcontext**. Op basis van die ervaringen werd de EQUI-X handleiding ontwikkeld. *RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme* was op dat moment actief betrokken in de adviesraad van het project.

MOVEMEN

Het nauwe samenwerkingsverband tussen *vzw Zijn* en *RoSa vzw* heeft geleid tot het opzetten van het **gezamenlijk initiatief** MoveMen (www.movemen.be). Vanuit *MoveMen* zetten *RoSa vzw* en *vzw Zijn* samen projecten op die jongens en mannen engageren binnen de strijd voor gendergelijkheid en geweldpreventie. *MoveMen* sensibiliseert en informeert over **stereotypen en schadelijke opvattingen over mannelijkheid**, en hoe deze opvattingen in relatie staan tot gender(on)gelijkheid, relaties, discriminatie en privileges en geweld. Daarnaast coördineert *MoveMen* het Platform MoveMen: het Belgische netwerk van organisaties die zich vanuit een intersectioneel perspectief verdiepen in het thema mannelijkheid.

MoveMen is verbonden aan het internationale *MenEngage*-netwerk (https://menengage.org/). Zowel *vzw Zijn* als *RoSa vzw* zijn *MenEngage*-leden.

HET EQUISCHOOLS PROJECT

Het EquiSchools project is één van de projecten die voorkomen uit het *MoveMen* initiatief en is het vervolg op het Europese EQUI-X project. EquiSchools werd mogelijk gemaakt met de steun van Vlaams minister van Gelijke Kansen Bart Somers.

Vlaanderen
is gelijke kansen

Binnen dit project wordt samen met scholen gewerkt aan een omgeving waar **gendergelijkheid en gelijke kansen centraal** staan met het oog op de **preventie van geweld**. In totaal volgden vijf klassen met jongeren tussen 15 en 18 jaar, **arbeidsfinaliteit of dubbele finaliteit**, verspreid over heel Vlaanderen een intensief educatief traject van 20u. Aansluitend op dit traject ontwikkelden de jongeren een campagne waarin zij de voor hen belangrijkste boodschappen delen met andere jongeren op de school. Parallel werd er een ondersteuningstraject voorzien voor onderwijsprofessionals in de deelnemende scholen om gendergelijkheid en gelijke kansen binnen de school te ondersteunen.

JONGERENPARTICIPATIE CENTRAAL

Doorheen alle stadia van dit project werd er veel belang gehecht aan de **stem van jongeren**. De jongerenadviesraad tilde dit project tot een hoger niveau met hun waardevolle input en advies over de inhoud en het verloop van het project.

Daarnaast konden we ook rekenen op de input en feedback van leerlingen die deelnamen aan de try-outs en de workshops. Zij namen ook een actieve rol op in het ontwikkelen en uitrollen van een bewustmakingscampagne in hun school.

Hoe de handleiding te gebruiken?

Deze handleiding werd ontwikkeld voor **professionals** (leerkrachten secundair onderwijs, leerlingenbegeleiders, jeugd- en vormingswerkers) die op regelmatige basis met jongeren werken. Met behulp van deze handleiding is het mogelijk om **autonoom** een programma samen te stellen voor de promotie van (gender)gelijkheid en de preventie van (gendergerelateerd) geweld. De workshops zijn specifiek ontwikkeld voor jongeren die een arbeidsfinaliteit- of dubbele finaliteitsrichting volgen. De ervaring leert dat de workshops geschikt zijn **voor jongeren vanaf 16 jaar**.

De nadruk van dit programma ligt op **educatie en reflectie** en vereist een bepaalde **basisveiligheid**. Het programma is niet ontwikkeld om herstelgericht of therapeutisch te werken met jongeren. Dat betekent dat er in groepen waar er geen basisveiligheid is, eerst gewerkt dient te worden aan veiligheid alvorens met dit educatief traject aan de slag kan worden gegaan.

De handleiding biedt enerzijds een aantal **theoretische handvaten en achtergrondinformatie** met betrekking tot de thema's die aan bod komen tijdens de workshops en anderzijds **gedetailleerde uitgewerkte workshops** om met de jongeren rond deze thema's te werken**.** De handleiding start met een aantal richtlijnen die begeleiders in staat stellen om een veilige ruimte te creëren voor kritische reflectie en discussie met jongeren. Het is immers van essentieel belang om – gezien de gevoeligheid van sommige thema's – voldoende veiligheid te kunnen bieden om met dit programma aan de slag te kunnen gaan.

Voor een optimaal verloop van de workshops is het aangeraden om het proces te begeleiden met **twee begeleiders**. Dit brengt enkele voordelen met zich mee: deelnemers vinden sneller aansluiting bij de ene of de andere begeleider, er is afwisseling mogelijk als het energiepeil van de ene begeleider wat afneemt en terwijl de ene begeleider focust op de inhoud van de workshops kan de andere begeleider de veiligheid van de groep en van individuele deelnemers bewaken. Eventueel kan een deelnemer ook even apart genomen worden voor een gesprek terwijl de workshops voor de grote groep kunnen doorlopen. Tenslotte raden we aan om de grootte van de groep deelnemers te beperken tot **maximum 20 deelnemers**. Dit zal de veiligheid in de groep en de diepgang van de discussies ten goede komen.

Deze handleiding biedt een kwalitatief kader voor professionals die een educatief traject willen aanbieden aan hun jongeren met als centrale thema's:

1. Gender
2. Netwerk & zorg
3. Emoties
4. Identiteit en discriminatie
5. Relaties
6. Seksualiteit
7. Seksueel geweld
8. Geweld

Het is niet aangeraden om uit dit programma lukraak een aantal thema's te gaan destilleren en apart aan te bieden aan een groep jongeren. De **opbouw** van dit programma is immers **zorgvuldig gekozen** en de **duur en intensiteit** van het programma is net van belang om verandering teweeg te brengen. Door deze systematische opbouw, doorloop je als groep een proces waarin je stilaan het vertrouwen van de deelnemers kan winnen. Je vergroot stelselmatig de kennis en competenties van jongeren (om te praten) over deze thema's. Hoewel er vanaf het begin al erg persoonlijke en gevoelige onderwerpen kunnen worden aangeraakt, is het van groot belang om de **veiligheid** in de groep te bewaken en te vergroten tijdens de eerste workshops voordat er over geweld kan worden gesproken.

In de handleiding wordt er een onderscheid gemaakt tussen workshops die de **kern** uitmaken van dit programma en workshops die eerder **aanvullend** zijn. Essentiële en aanvullende en workshops worden in de handleiding aangeduid met volgende icoontjes:





De workshoppenreeks afsluiten, doe je steeds met de workshop **'Campagne'**. Dit is een niet te onderschatten onderdeel van het programma. Het geeft de deelnemers de kans om terug te blikken op alle thema's die aan bod kwamen en zelf te bepalen welke boodschappen voor hen echt van belang waren. Tracht deelnemers zo veel mogelijk te stimuleren om actie te ondernemen en de voor hen waardevolle boodschappen over te brengen naar een breder publiek. Ze staan hier uiteraard niet alleen voor. Begeleiders en organisaties binnen het netwerk van de deelnemers (de school, sportclubs, jeugdverenigingen, ...) kunnen krachtige **bondgenoten** zijn in de verspreiding van hun boodschappen. Op die manier bereikt men met dit programma niet enkel de deelnemende jongeren, maar meteen ook de bredere omgeving van jongeren.

Uiteraard is er binnen dit kader ruimte om naar eigen believen **toevoegingen** te maken en bestaande materialen te gebruiken waarmee je als begeleider vertrouwd bent. De **actualiteit** vormt vaak een belangrijke bron van informatie die tijdens de workshops kan ingezet worden om de inhoud ervan kracht bij te zetten. Vaak levert dat interessante discussies op. Bovendien is het belangrijk om te peilen bij de deelnemers zelf waar zij graag over willen spreken en waar ze graag dieper op ingaan. Het vereist natuurlijk wel enige flexibiliteit en creativiteit van de begeleider om af te wijken van het **kader** dat deze handleiding biedt.

Richtlijnen voor begeleiders

Als **begeleider** is het niet je voornaamste taak om kennis over te dragen, maar tracht je het **groepsproces en de dialoog** te **faciliteren**. Wees nieuwsgierig en vraag door zodat je de deelnemers goed begrijpt. Begeleid hen zodat ze komen tot groepsreflecties die een kritische blik werpen op schadelijke normen over mannelijkheid (en vrouwelijkheid).

Je hoeft geen expert te zijn op vlak van gender, **je hoeft niet alle antwoorden te hebben**! Belangrijker is het om een open, respectvolle en veilige ruimte te creëren waar jongeren zich comfortabel voelen om zaken te delen en om van elkaar te leren. **Wanneer je het antwoord zelf niet weet, kan je dat zeggen en (samen) op zoek gaan naar het antwoord.** Soms is er ook geen eenduidig antwoord. In dat geval kan je dit aangeven en bespreken in de groep.

Veel van de onderwerpen die in dit programma aan bod zullen komen zijn **complex en gevoelig**. Besteed genoeg aandacht aan het niveau van comfort van de deelnemers tijdens het begeleiden van de workshops. In sommige gevallen zal je een jongere moeten doorverwijzen naar professionele hulpverlening.

Ga altijd eerst een gesprek aan met de jongere voor je actie onderneemt. Vraag aan de jongere zelf of er een volwassene is die die vertrouwt en waarmee die kan spreken (in de schoolomgeving of breder).

Het is belangrijk bewust te zijn van de realiteiten waar de deelnemende jongeren geconfronteerd worden in hun dagelijks leven. Het is mogelijk dat zij botsen op heel wat uitdagingen of zelfs gevaren wanneer ze verandering proberen aan te brengen (in hun eigen leven of binnen hun gemeenschap).

Het wijzigen van attitudes en gedrag is een lang proces. Deelname aan dit programma leidt niet noodzakelijk tot een onmiddellijke transformatie in de levens en de relaties van de deelnemers. Het is echter wel een grote stap in de goede richting, nl. naar het aanmoedigen van persoonlijke verandering.

HOE STEL JE VRAGEN DIE DIALOOG STIMULEREN?

Beschouw je groep als een proces. Stel hen procesgerichte vragen of vragen die aanzetten tot reflectie. Tracht ja/neen vragen te vermijden en stel je vragen op een neutrale en onbevooroordeelde manier.

DOs	DON'Ts
Stel procesgerichte vragen "Wat vind jij van wat er tot nu toe gezegd werd? Hoe zou jij je voelen mocht je dat meemaken?"	**Stel ja/neen vragen** "Zou je je partner slaan als die seks heeft met iemand anders?"
Houd het simpel Stel vragen die beginnen met "Wat", "Hoe", "Wanneer", "Wie", "Waar", ... Vervolledig deze vragen steeds met een volledige zin. Stel één vraag tegelijkertijd.	**Stel meerdere vragen tegelijkertijd** Stel slechts één vraag tegelijkertijd. Als je meerdere vragen stelt, is het niet meer duidelijk op welke vraag je een antwoord verwacht. Bovendien kan dit heel bedreigend of overweldigend overkomen.
Blijf onbevooroordeeld Koppel je eigen gevoelens en waarden los van de vragen die je stelt. Tracht hen te leiden tot het identificeren van hun eigen problemen en oplossingen.	**Vraag sturende of bevooroordeelde vragen** Stel geen vragen waarvan het antwoord eigenlijk al in je vraag zit, of waar je eigen mening, waarden of gevoelens duidelijk naar voren komen.

Tips voor een succesvolle begeleiding

Hieronder vind je enkele tips terug die je zullen helpen om de groepssessies te begeleiden.
Zo kan een respectvolle en veilige ruimte gecreëerd worden waarin jongeren zich comfortabel voelen om hun eigen meningen en ervaringen te delen en om te luisteren naar en te leren van elkaar.

- → **Herinner hen aan de afspraken die ze zelf maakten**
- → **Oordeel niet**: wees vriendelijk en nieuwsgierig. Wees bewust van je eigen machtspositie en vermijd een oordelende of autoritaire positie. Leg je eigen gevoelens of meningen niet op.
- → **Stimuleer inclusie**: geef aan elke deelnemer de kans om iets te zeggen. Let erop dat het gesprek niet gedomineerd wordt door één deelnemer. Je kan bijvoorbeeld zeggen “[NAAM] heeft al veel bijgedragen aan de discussie, wat denken de anderen hiervan?”, “wie heeft er een andere mening/voorbeeld/...”
- → **Ga in op de bezorgdheden van de deelnemers**: de groepssessies bieden een belangrijke opportuniteit om hulp of advies te krijgen. Valideer de bezorgdheden van deelnemers en stimuleer de groep om zelf te komen met mogelijke oplossingen.
- → **Wees op de hoogte van diensten voor doorverwijzing:** als trainer ben je geen individuele begeleider of therapeut. Het is jouw verantwoordelijkheid om gepast door te verwijzen (in overleg met de jongere zelf), zowel naar informatie als naar eventuele ondersteuning.
- → **Beheer conflicten op een respectvolle manier**: herinner de deelnemers aan de afspraken die ze zelf maakten. Stimuleer andere deelnemers om te bemiddelen in een conflict. Vraag aan de groep hoe zij zouden omgaan met dit probleem.
- → **Moedig eerlijkheid en openheid aan**: bedank de deelnemers voor het delen van persoonlijke verhalen. Forceer niemand om deel te nemen aan de activiteiten, maar probeer een veilige ruimte te creëren.
- → **Stimuleer beweging en interactie**: tracht zo veel mogelijk fysieke beweging op te nemen in het programma zodat deelnemers actief, alert en geïnteresseerd blijven. Maak gebruik van korte ‘energizers’ tussen de verschillende workshops.
- → **Incorporeer spelelementen:** probeer zo veel mogelijk leuke en participatieve spelletjes (stellingenspel, quiz, pictionary, ...) op te nemen in de workshops. Ze zorgen dat de vorming niet te schools wordt en geven aandat er alternatieve vormen van leren bestaan.
- → **Beheer je tijd**: Spendeer niet meer dan 2 uur aan een bepaalde activiteit. Wees bewust van de aandachtspanne en de uurroosters van de jongeren.
- → **Vraag regelmatig om feedback**: gebruik hun input om de sessies te verbeteren.
- → **Wees respectvol in je voorkomen, verbaal en non-verbaal:** leer de namen van de deelnemers zodat je je tot hen kan richten.

Opgelet!
Als begeleider ben je wettelijk verplicht actie te ondernemen in het geval dat er een minderjarige in nood of in gevaar is, m.a.w.: wanneer het niet gaat over feiten in het verleden, maar in het heden of de toekomst. Als begeleider ben je dus verplicht bepaalde instanties in te lichten, bespreek dit ook met de jongere voor je actie onderneemt.

→ **Wees voorzichtig met onderwerpen die hertraumatisering kunnen uitlokken**: het is mogelijk dat deelnemers verhalen naar buiten brengen over een (seksueel) trauma of misbruik. Het is belangrijk te vermelden dat deelnemers de ruimte mogen verlaten als ze zich oncomfortabel voelen en dat ze niet verplicht zijn gevoelige informatie te delen. Herinner ze aan de verschillende instanties waar ze terecht kunnen voor hulp of begeleiding. Indien ze dat wensen, kunnen ze je ook na de sessie apart aanspreken om het hier verder over te hebben.

→ **Probeer hertraumatisering te voorkomen:** werk bij zwaardere thema's met een omweg. Probeer de jongeren te laten praten over deze thema's door na te denken over fictieve situaties, casussen, of ervaringen van anderen (bv. als omstaander, verhalen die ze gehoord hebben via vrienden, situaties die men zag in bepaalde films of series...). Probeer persoonlijke verhalen en getuigenissen te vermijden.

→ **Laat discussies niet te ver afwijken van de kernboodschap**: parkeer onderwerpen die niet binnen de bepaalde tijdspanne kunnen behandeld worden. Schrijf ze eventueel op zodat je er later kan op terug komen.

→ **Wees voorzichtig met persoonlijke informatie**. Geef aan dat als een activiteit te persoonlijk wordt, je niet van de deelnemers verwacht dat ze alles vertellen. Ze mogen zelf kiezen wat ze wel of niet vertellen.

→ **Ontkracht mythes:** er leven heel wat incorrecte en mogelijks schadelijke ideeën die een negatieve impact kunnen hebben op iemand. Denk bijvoorbeeld aan schoonheidsidealen, toxische ideeën over mannelijkheid/vrouwelijkheid (bijvoorbeeld: mannen huilen niet, seks is een instinct waar mannen geen vat op hebben, ...). Victim blaming of de verantwoordelijkheid voor (seksueel) geweld leggen bij het slachtoffer, is één van deze erg aanwezige mythes in onze maatschappij (lees meer over victim blaming bij het thema seksueel geweld op pagina 182).

→ **Reik voorbeelden aan die ze echt kennen:** Door voorbeelden aan te reiken die ze kennen, zullen het gesprek en de daaraan gekoppelde inzichten veel makkelijker verlopen. Bovendien laat het je toe om zelf eerder neutraal te blijven. Je toont welke meningen er bestaan, gedeeld worden in de media etc.

→ **Zorg dat het positief genoeg is:** Ondanks de thema's soms zwaar of moeilijk zijn, hoeft de sfeer niet altijd zo te zijn. Zorg dat het leuk genoeg is. Humor mag zeker!

→ **Let op de perceptie van de sociale norm in de klas:** De sociale norm in de klas is het idee van wat 'normaal' of als 'gedeelde mening' wordt gezien in de klas. Deze sociale norm leidt men af van directe en indirecte informatie (wat anderen zeggen, de (non) verbale reacties daarop, eventuele mopjes die gemaakt worden, ...). De perceptie van de sociale norm heeft een sterke invloed op het gedrag van mensen in het algemeen - maar zéker ook bij jongeren waarbij groepsdruk erg aanwezig is: het kan ervoor zorgen dat mensen met een afwijkende mening niet (durven) deelnemen aan het klasgesprek, of

jongeren met een uitgesproken mening het gesprek domineren. Een goed bedoelde 'open discussie' kan er dus toe leiden dat deelnemers hun conclusie trekken o.b.v. de eerste meningen die naar voren komen. Belangrijker is het stimuleren van inleving en empathie voor iemand die 'anders' is. Zo creëert men een dialoog waarin deelnemers luisteren naar elkaar, elkaar vragen stellen, niet oordelen over elkaar en praten over dit 'anders zijn'. Een open gesprek over de gevoelens die dit met zich meebrengt en waarin meevoelen, meeleven én compassie voor de 'ander' gestimuleerd wordt. Zo'n gesprek vraagt om goede sturing, strakke begeleiding en toewijding vanuit de begeleider, waarbij ook actief naar andere meningen gevraagd wordt.

→ **Bewaak je eigen grenzen:** Als begeleider ben je geen neutraal persoon: ook jij hebt bepaalde identiteitskenmerken, gevoelens en waarden. Soms kan je je(persoonlijk) aangesproken voelen of kunnen er bepaalde zaken zijn die voor jou moeilijk liggen. Wanneer er thema's zijn waar je zelf een erg groot discomfort bij voelt, denk dan na over wat je nodig hebt om dit alsnog te kunnen bespreken en/of wat je liever misschien niet (alleen) bespreekt. Bijvoorbeeld: welke kennis heb je nodig om voldoende geïnformeerd hierover te kunnen praten? Welke woorden vind je moeilijk in gebruik, en kan je misschien oefenen of een synoniem voor vinden? Wat ben je wel of niet bereid om over jezelf te delen? Zou het helpen om een extra begeleider te vragen bij bepaalde thema's? Kan je dit eens overlopen met iemand anders voordat je de workshop geeft met de jongeren? Hoe communiceer je je eigen grenzen naar de klas toe? (bv. 'Dit vind ik zelf moeilijk, daar moet ik even wat tijd voor nemen.' 'Deze vraag vind ik te persoonlijk, daar ga ik liever niet op in.').

→ **Reageren op kwetsende uitspraken:** Op sommige momenten kan je gekwetst zijn of geraakt worden door een uitspraak. Probeer het gesprek niet volledig af te blokken, maar ga hierover in dialoog gaan met de deelnemers als dat veilig aanvoelt.

Uitdagingen	Tips
Hoe omgaan met 'saboteurs'	– Neem hen apart – Geef hen een rol – Benoemen: "Ik zie dat je het moeilijk hebt met sommige onderwerpen. Waar heeft dat mee te maken?" – Blijf authentiek – Negeer het gedrag – Verwijs naar de gemaakte afspraken (m.n. repsect)
Als je je zelf niet goed in je vel voelt tijdens de workshops	– Deel je gevoel met je co-trainer, laat je opvangen door je co-trainer – Wees transparant en authentiek, ook naar de deelnemers
Pestgedrag	– Speel kort op de bal – Ga in op microagressies – Geef je eigen grenzen aan, onafhankelijk van de reactie van de persoon die gepest wordt. Zeg: "Ik vind dit niet ok."
Wanneer je zelf in je eigen trauma getriggerd wordt	– Briefing en debriefing met co-trainer – Mogelijkheid om de ruimte te verlaten – Transparantie naar de deelnemers naargelang de veiligheid in de groep. Je bent ook maar mens. Je geeft het goede voorbeeld door het taboe enigszins te doorbreken. Blijf aan de oppervlakte en zeg "Dit ligt voor mij gevoelig."

Hoe omgaan met discriminerende uitspraken?[1]

School zonder racisme werkte handige tips uit voor het omgaan met racistische en discriminerende uitspraken.[1] Hieronder vatten we ze even samen. Heb je nood aan wat meer praktijkgerichte vorming? Bekijk dan zeker het vormingsaanbod van *School zonder Racisme*: http://www.schoolzonderracisme.be

REAGEER ALTIJD, ZONDER OORDEEL

Vraag door en toon oprecht **interesse**. Dat doe je aan de hand van het stellen van **nieuwsgierige wat-of hoe-vragen**. Bijvoorbeeld: “Wat bedoel je daarmee?” of “Hoe kom je tot die conclusie?”. Zo krijgen ze het gevoel serieus genomen te worden en gehoord te worden. Neem niet genoegen met het eerste antwoord dat ze geven, maar **vraag door**. Dat toont opnieuw aan dat je hen echt wil begrijpen en stimuleert tegelijkertijd kritische reflectie. Deze manier van reageren zorgt ervoor dat je minder defensieve reacties krijgt en zo voorkom je dat men nog stelliger vastklampt aan hun mening.

Ga veralgemeningen tegen en **nuanceer** de uitspraak door kritische vragen te stellen. Bijvoorbeeld: “Is dat altijd zo?”, “Geldt dat voor iedereen?” of “Is dat werkelijk zo?”.

CONFLICT MAG, PESTEN NIET

We hoeven het niet altijd met elkaar eens te zijn en ook jongeren mogen gerust verschillen in mening. Bij conflict is het soms beter om de heftige gevoelens er even te laten zijn en ze niet meteen de kop in te drukken of enkel de stem van de meerderheid aan te horen. Meningsverschillen mogen er zijn, maar het is niet de bedoeling dat mensen of groepen gekwetst worden door iemands’ uitspraak. Wanneer dit wel gebeurt is het belangrijk om **duidelijke grenzen** te stellen en kordaat op te treden. Verwijs in dit geval naar de gemaakte afspraken binnen de workshops en/of relevante schoolbeleidskaders (eg. anti-pestbeleid, genderbeleid, ...).

NEEM HET NIET PERSOONLIJK

Tracht je eigen mening even opzij te zetten en houd de discussie vooral **onder de jongeren** zelf en faciliteer het gesprek. Wees een **kritische vriend** in het gesprek en tracht andere meningen in de groep te betrekken. Speel af en toe advocaat van de duivel. Benoem dit ook gerust in de groep: “Ik speel nu advocaat van de duivel...”. Laat **verschillende standpunten** aan bod komen in de groep.

Wanneer je toch geraakt wordt, kan je daar wel kort iets over kwijt aan de hand van een **ik-boodschap**, zonder jezelf te verliezen in je emoties. Bijvoorbeeld: “Het raakt me wel wat je nu zegt” of “Hier schrik ik even van”. Wanneer je bij jezelf merkt dat de emoties hoog oplopen, wacht even af en **smeed het ijzer wanneer het koud is**. Gebruik die tijd om grondig na te denken over een gepaste reactie of om te overleggen met collega’s. Wees transparant en vertel aan de jongeren dat het je raakt en dat je niet goed weet hoe je er het best op reageert. Geef mee dat je er later op zal terugkomen. Zo win je wat tijd en laat je de discriminerende uitspraak toch niet zomaar onopgemerkt voorbijgaan.

OP ZOEK NAAR DE VERBORGEN BOODSCHAP

Discriminerende uitspraken bestaan vaak uit twee lagen: een **discriminerende boventoon** en een **bezorgde ondertoon**. Ga op zoek naar die bezorgde ondertoon, want daar zit de verborgen boodschap. Tracht te achterhalen welke **emotie** en welke bezorgdheid achter de uitspraak schuilgaat. Wanneer je aan die bezorgdheid erkenning geeft, maakt dat vaak de weg vrij om het te hebben over vooroordelen en veralgemeningen.

VERMIJD RATIONELE ARGUMENTEN

Emoties en persoonlijke ervaringen spelen dikwijls een grotere rol bij discriminerende uitspraken dan rationele argumenten. Focus dus liever op de **verborgen boodschap**, de **emoties** die daarmee gepaard gaan en de **persoonlijke ervaringen** dan op feiten en cijfers. Zo vermijd je dat je terecht komt in een welles-nietes spelletje. Bovendien zorg je ervoor dat jongeren zich niet geïntimideerd of overtroffen voelen door intellectuele argumenten of abstracte cijfers van iemand die veel kennis heeft.

VERANDERING VRAAGT TIJD

Een open en respectvol gesprek kan mogelijk een zaadje planten voor de toekomst, maar zal onvoldoende zijn om sommige meningen te veranderen. Soms is het ook raadzaam om een **persoonlijk gesprek** te voeren met een jongere om de bezorgde ondertoon duidelijk te krijgen.

1 School zonder Racisme. (z.d.). *Hoe omgaan met racistische en discriminerende uitspraken?,* https://www.schoolzonderracisme.be/sites/default/files/2019-08/Tips%20School%20zonder%20Racisme.txt_.pdf

Hoe omgaan met jongeren die elkaar uitschelden met ‘homo’?

De woorden ‘homo’, ‘gay’, ‘mietje’, of ‘janet’ zijn onder jongeren de **meest gebruikte scheldwoorden**.[2,3] Soms worden ze gebruikt als grapje, maar vaak dienen ze om iemand te pesten. Vooral jongens die gedrag stellen dat **niet stereotiep mannelijk** is, krijgen deze woorden al wel eens naar hun hoofd geslingerd. Wanneer je dit als begeleider of leerkracht zomaar laat passeren, draagt het bij tot een groter onveiligheidsgevoel voor LGBTQIA+–personen en een algehele negatieve perceptie ten aanzien van deze personen. Het is dus belangrijk om te reageren!

Onderstaande tips zijn ook **van toepassing op andere scheldwoorden**. Toch besteden we bijzondere aandacht aan het woordje ‘homo’ aangezien het gebruik ervan zodanig genormaliseerd is, dat het nog te vaak getolereerd wordt of onopgemerkt voorbijgaat.

REAGEER ALTIJD

Dat kan kort, maar wees **stellig en consequent**. Zo geef je de boodschap mee dat zulke scheldwoorden niet aanvaardbaar zijn. Bijvoorbeeld: “We gebruiken het woord ‘homo’ niet als scheldwoord, dat is niet oké”.

NEEM DE JONGERE(N) APART

Wanneer een jongere of een groepje jongeren stelselmatig een andere viseren en uitschelden, neem je hen best even **apart**. Je kan ook je collega’s aanspreken om samen een gepast antwoord te bieden op het pestgedrag.

START EEN GROEPSGESPREK

Wanneer een bepaalde groep hardnekkig vasthoudt aan deze scheldwoorden, kan je gebruik maken van de workshops rond ‘Identiteit en discriminatie’ (zie thema 4. Identiteit en discriminatie) om een groepsgesprek te starten over het gebruik van deze scheldwoorden en de impact die ze hebben.

Wat als je als begeleider een veralgemenende of discriminerende uitspraak doet?

Veralgemeningen, stereotypen en vooroordelen zitten in ieder van ons, vaak heel onbewust. Net zoals je jongeren die discriminerende uitspraken doen niet veroordeelt, hoef je jezelf ook **niet** te **veroordelen**. Wees je echter wel bewust van je eigen vooroordelen en durf je eigen uitspraken in vraag te stellen.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD EN CORRIGEER DE UITSPRAAK

Het is helemaal menselijk om af en toe een foutje te maken. Wat je erna doet, dát is wat van tel is. Ook dat is een **belangrijke boodschap** voor jongeren.

Merk op dat jouw uitspraak discriminerend, veralgemenend, incorrect of mogelijks zelfs kwetsend is. Spreek dat ook uit, biedt indien nodig even je verontschuldigingen aan, **corrigeer de uitspraak** met een neutralere uitspraak en engageer je om het in de toekomst anders te doen.

HEFTIGE GEVOELENS

Het kan best confronterend zijn om jezelf te betrappen op een discriminerende uitspraak. Dat kan gepaard gaan met intense **schuldgevoelens, schaamte of angst** om veroordeeld te worden. Die gevoelens zijn perfect normaal en mogen gevoeld worden.

PRAAT EROVER

Praat erover met mensen waarbij je je veilig voelt. **Schaamte neemt namelijk af wanneer die gedeeld wordt** met anderen. Vermoedelijk hebben collega’s gelijkaardige ervaringen en gelijkaardige gevoelens bij die ervaringen. Het lucht op om die verhalen met elkaar te delen. Wissel niet alleen ervaringen uit, maar deel ook tips om ermee om te gaan.

Als je je veilig voelt in de groep, kan je eventueel ook vragen aan de anderen om je aan te spreken op uitspraken die mogelijks discriminerend zijn. Wees voor elkaar een **kritische vriend** waarvan je in een veilige omgeving kan bijleren, zonder veroordeeld te worden.

2 Çavaria. (z.d.). *Tips voor leerkrachten*. https://www.cavaria.be/tips-voor-leerkrachten

3 NOS Jeuhdjournaal. (21 mei 2022). *Uitgezocht: Waarom schelden mensen met ‘gay’ en ‘homo’?* https://jeugdjournaal.nl/artikel/2429644-uitgezocht-waarom-schelden-mensen-met-gay-en-homo.html

Verloop van de sessies

1. **Inchecken bij het begin van de sessie**
   Start elke sessie met een warme welkom: een check-in rondje waar ze gedachten, persoonlijke ervaringen en opmerkingen kunnen delen die naar aanleiding van de vorige sessie zijn ontstaan. Houd deze check-in beknopt, zonder discussie of antwoorden. Bijvoorbeeld: “Wat viel je op?”, “Wat vond je belangrijk?”, “Hoe was het voor jou?”. Introduceer nadien het thema van de komende sessie en pols naar hun verwachtingen.
   Eindig elke sessie met een check-out (zie punt 7.)

2. **Bereid de ruimte voor**
   Plaats de stoelen steeds in een cirkel zodat iedereen elkaar kan zien (tenzij anders aangegeven in deze handleiding). Indien er meer dan één begeleider is, is het best dat deze verspreid in de cirkel zitten.

   Het wordt aanbevolen dat deelnemers bepaalde snacks en drankjes aangeboden krijgen tijdens de sessies én worden gestimuleerd om te bewegen. Dit komt de groepscohesie ten goede en helpt deelnemers om te ontspannen, plezier te maken en hun concentratie te behouden.

3. **Wees flexibel, creatief en contextualiseer activiteiten**
   Als de onderwerpen of de voorbeelden in de activiteiten te abstract of te ver van de realiteit van de jongeren staan, kan je als begeleider voorbeelden toevoegen vertrekkende vanuit je eigen ervaringen. Dit helpt de deelnemers om emotionele betrokkenheid te tonen en zich meer te identificeren met de verhalen. Het delen van persoonlijke ervaringen helpt bovendien om het gewenste gedrag te stimuleren. Wijk daarbij niet te sterk af van het programma.

   Wees flexibel in de werkvorm: jij kent de groep het best en voelt aan wanneer een bepaalde werkvorm stroef loopt. Hoewel we altijd suggesties doen voor werkvormen, kan je hier dus flexibel mee omspringen en dit aanpassen naar de groepsvoorkeur, groepsgrootte en de beschikbare tijd. Waar sommige groepen cirkelgesprekken heel fijn vinden, hebben andere groepen een voorkeur om te werken met stellingen of minder verbale, maar meer creatieve werkvormen. Grotere of net hele kleine groepen vragen soms om een andere aanpak. We trachten doorheen de handleiding verschillende werkvormen aan te bieden.

4. **Gebruik ijsbrekers en energizers**
   Ijsbrekers zijn korte activiteiten die op een luchtige manier helpen om het vertrouwen in de groep te versterken. Ze kunnen gebruikt worden om de sessies te openen en laten de deelnemers toe om in de ruimte te bewegen, om zaken te delen en om de deelnemers zich op hun gemak te laten voelen bij elkaar.

   Energizers zijn korte activiteiten die je kan gebruiken wanneer het energiepeil van de groep laag is, wanneer deelnemers hun interesse lijken te verliezen of niet meer reageren op de activiteit. Ze helpen om de sleur eruit te halen, deelnemers bewegende te krijgen, en vermoeidheid en verveling tegen te gaan. In deze handleiding vind je er een aantal terug.

5. **Houd discussies onbeantwoord en tussen de jongeren zelf**
   Groepsdiscussies zijn vaak één van de belangrijkste onderdelen van de activiteiten. Ze geven de mogelijkheid om op een positieve manier te delen wat we voelen en denken en laten jongeren reflecteren over gedrag en attitudes. Groepsdiscussies geven ook de mogelijkheid om advies en steun te krijgen van anderen. Zorg ervoor dat de discussie comfortabel en open blijft, zonder oordeel. Stimuleer de deelnemers om met elkaar te praten eerder dan een één-op-één gesprek met de begeleider.

6. **Moeizame discussies breken**
   Diepgaande vragen binnen discussies zijn door de deelnemers soms moeilijk te beantwoorden op het moment zelf, zeker wanneer er naar eigen ervaringen en ideeën wordt gevraagd. Hierdoor kan een discussie moeizaam verlopen. Het kan helpen om de deelnemers een moment voorbereidingstijd te geven. Laat hen een veilige plek in de ruimte kiezen waar ze met pen en papier hun gedachten kunnen uitschrijven of -tekenen. Vervolgens kan de groepsdiscussie van start gaan. Daarnaast kunnen de persoonlijke ervaringen van de begeleider of de leerkracht de discussie ook helpen op gang te trekken. Je kan de deelnemers nadien vragen of deze ervaringen voor hen al dan niet herkenbaar zijn.

7. **Check out bij het einde van de sessie**
   Eindig de sessie met een check-out: een rondje waarin de deelnemers met één woord beschrijven welke boodschap zij belangrijk vonden. Gebruik dit moment om te reflecteren over de belangrijkste conclusie van de dag, om de volgende activiteit aan te kondigen en om te bekijken wat er beter kan, wat er goed ging, ... Check ook even af of ze nog tips, vragen of opmerkingen hebben voor de volgende sessie.

Bestanddelen van een geslaagde vorming

Een geslaagde vorming raakt verschillende elementen aan die we onderbrengen onder het zogenaamde KAVES-principe:

- → **K** ennis
- → **A** ttitude
- → **V** aardigheden
- → **E** moties
- → **S** teun

Vooral de laatste twee hebben een grote impact en zorgen voor een daadwerkelijke gedragsverandering. Ze zijn erg belangrijk bij het werken rond seksualiteit, geweld, discriminatie, ...

Energizers



POPCORN

Alle deelnemers staan in een grote cirkel. Leg uit dat ze vanaf nu popcorn zijn en vraag aan de deelnemers om 5 keer achter elkaar ‘pop’ te roepen terwijl ze een klein sprongetje maken. Wanneer 2 deelnemers op hetzelfde moment ‘pop’ zeggen en springen, is de poging ongeldig en moeten ze terug beginnen tellen vanaf 0. De eerste die tot 5 opeenvolgende geslaagde pogingen geraakt, is de winnaar van het spel.

UIT EVENWICHT

Vraag de deelnemers om per 2 te gaan staan (bij voorkeur 2 personen met een gelijkaardig gewicht en lengte). Ze krijgen de opdracht elkaar uit evenwicht te brengen. Enkel de handpalmen mogen elkaar raken. Wanneer iemand uit evenwicht raakt en een voet verzet, is die verloren. Moedig de deelnemers aan terwijl ze elkaar uit balans proberen halen.

Na een tijdje pauzeer je even en duid je iemand aan die heel hard aan het duwen geweest is op de handpalmen van hun partner. Daag die persoon uit tot een duel met jou. Van zodra je merkt dat die persoon opnieuw heel hard begint te duwen op jouw handpalmen, trek je je handen weg zodat de ander uit evenwicht geraakt.



SMELTENDE IJSBERG

Deel de groep op in kleinere groepjes van 5 personen.

Leg per groepje een groot vel krantenpapier op de grond en vraag aan elk groepje om er samen op te gaan staan. Leg uit dat dit een smeltende ijsberg voorstelt en dat die ijsberg elke maand halveert. Het doel is om er met de hele groep zo lang mogelijk te blijven op staan.

Vraag hen er terug af te gaan en het papier in 2 te vouwen. Nadien moeten ze er opnieuw met z’n allen gaan op staan. Het is de bedoeling dat ze manieren vinden om elkaar te ondersteunen zodat niemand er af valt. Herhaal dit tot er nog één groep blijft staan. De groep die het langste blijft staan, wint.

GRENZENSPEL

Deelnemers vormen 2 lijnen en staan met het gezicht naar elkaar, met minimum 4 meter tussen. De begeleider duidt één lijn aan die zal beginnen. Wanneer de begeleider ‘start’ zegt, wandelen de deelnemers van de aangewezen lijn in de richting van de deelnemer die zich voor hen bevindt, tot die persoon ‘stop’ zegt. Vraag aan de deelnemers van de andere lijn om ‘stop’ te zeggen wanneer ze zich niet meer comfortabel voelen met de afstand tussen hen en de persoon tegenover hen.

Nadien kan er worden gepraat over de plaats waar de wandelende persoon is gestopt:

→ Voelt dit comfortabel of is dit te dichtbij?
→ Kan je nog één stap zetten? Hoe voelt dat?
→ Wat ervaar je in je lichaam?

Draai de rollen om zodat elke deelnemer ‘stop’ heeft kunnen zeggen.

HOE UITEN VROUWEN/MANNEN ZICH?

Vraag aan de deelnemers om 2 lijnen te vormen die tegenover elkaar staan (gezicht naar elkaar). Leg uit dat je woorden zult roepen en dat zij die woorden zullen uitbeelden als een standbeeld. Lijn 1 beeldt het woord op een vrouwelijke manier, lijn 2 op een mannelijke manier. Vraag hen de ogen de sluiten voor je de woorden roept.

→ Schoonheid
→ Sterk
→ Kwaadheid
→ Seksualiteit
→ Vriendelijkheid
→ Liefde
→ Macht
→ Flirterig

Nadat ze een pose aannemen, mogen ze de ogen openen en iets zeggen over de gelijkenissen of verschillen die ze zien bij de persoon die tegenover hen staat.

NIET (IN DE LACH) SCHIETEN

De groep verdeelt zich over de ruimte. Iedereen probeert zich zo goed mogelijk te concentreren en niet in de lach te schieten. Eén iemand wandelt rond in de ruimte en probeert de anderen aan het lachen te krijgen. Dit doen ze zonder elkaar aan te raken. Wanneer een persoon in de lach schiet, helpt die mee de anderen aan het lachen te krijgen, tot iedereen aan het lachen is gebracht.



DE MUZIEKDOOS

Iedere deelnemer zoekt een voorwerp in de ruimte waarmee ze muziek kunnen maken of waarmee ze een ritme kunnen aanhouden. Vervolgens gaat de hele groep in de kring staan. De persoon met het meeste gevoel voor muziek houdt een ritme aan. Eén voor één valt iedereen in tot er één lied doorheen de ruimte klinkt.

OP- EN ONTSPANNINGSOEFENING

De groep gaat ontspannen in de ruimte staan en luistert naar de instructies van de begeleider. Vertel hoe ze hun spieren langzaam één voor één moeten opspannen, gaande van het hoofd tot en met de tenen. Vervolgens vraag je hen om een handeling uit te voeren (bijvoorbeeld iets oprapen van de grond) en zich te concentreren op de spieren die ze daarvoor gebruiken. Vervolgens dienen ze dezelfde handeling in hun gedachten uit te voeren en dezelfde spieren daarbij op te spannen.



1-2-3 MAN... 1-2-3 VROUW

Deze energizer is een variant op 1-2-3 piano. Bij het basisspel staat er één persoon aan de muur en staat de rest van de groep een paar meters verderop aan een lijn. Wanneer de persoon aan de muur zich omdraait roept hij of zij: “1, 2, 3 piano”. De anderen lopen zo ver mogelijk naar de muur toe. Ze blijven stokstijf staan wanneer de persoon aan de muur zich omdraait. Diegene die beweegt, wordt terug naar de lijn gestuurd. Wie als eerste de muur kan tikken, is gewonnen.

Bij deze variant roept de begeleider aan de muur: “1 2 3 man” of “1 2 3 vrouw”. De deelnemers aan de lijn lopen zo ver mogelijk richting de muur en nemen na de zin een vrouwelijke of mannelijke pose aan. Wie zich niet goed gedraagt als man of vrouw wordt terug naar achteren gestuurd.

De boodschap van deze oefening is dat geen enkele pose noodzakelijk vrouwelijk of mannelijk is en dat er daardoor nooit iemand terug naar achteren gestuurd kan worden.

Na deze energizer kan er aan de groep gevraagd worden waarom er niemand terug naar achteren werd gestuurd. Zo kunnen ze zelf de boodschap van de oefening ontdekken. Als er gebruik wordt gemaakt van stereotiepe poses kan er ook nagegaan worden of ze zich (altijd) herkennen in deze pose.

Tip!

De Ambrassade verzamelde een heleboel leuke en creatieve werkvormen op hun website. Je kan deze werkvormen gebruiken als energizer of integreren in de workshops van deze handleiding. Neem zeker een kijkje en laat je inspireren!

DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

▸ https://ambrassade.be/nl/kennis/werkvormen

MUST HAVE!

WORKSHOP 0. Kennismaking, verwachtingen, en afspraken

DOEL

- Creëren van een veilige sfeer met duidelijkheid rond wat de deelnemers kunnen verwachten
- Aanmoedigen van open dialoog o.b.v. respect
- Deelnemers maken samen afspraken/basisregels

MATERIAAL	DUUR
– Pot of doos met de vragen van het vragenrondje op losse papiertjes – Een groot vel papier – Stiften	45 min

Deel 1: Vragenrondje

1. Plaats zoveel stoelen in een cirkel als er deelnemers zijn (begeleiders + jongeren). Zorg ervoor dat iedereen elkaar kan zien.

2. Verwelkom de deelnemers en overloop ieders naam. Vraag ook hoe de deelnemers wensen aangesproken te worden (hij/hem, zij/haar, die/hen, zij/hen, ...).

3. Leg uit dat we zullen beginnen met een vragenrondje om elkaar een beetje te leren kennen.

4. Iedereen trekt om beurten een vraag uit het potje en beantwoordt deze. Iedereen beantwoordt dus een andere vraag. Als iemand geen antwoord weet op een vraag, mag die de vraag doorgeven en zelf een andere kiezen.

5. Mogelijke vragen:
   - Welk compliment kreeg je ooit dat je nooit zal vergeten?
   - Welke bijnaam heb je ooit als kind zelf gekregen?
   - In welk liedje ben je voor het laatst helemaal opgegaan?
   - Hoe zou een goede vriend(in) jou omschrijven in één woord?
   - Hoe merk jij dat het 'klikt' met iemand?
   - Welk talent had je graag gehad?
   - Hoe vier jij het liefst je verjaardag?
   - Welke superkracht zou je graag hebben? Waarom?
   - Welke serie of film zou je aan iedereen aanraden? Waarom?

- Waar word jij echt heel enthousiast van?
- Wanneer was de laatste keer dat iemand jou heeft verrast? Op welke manier?
- Wanneer was de laatste keer dat jij opkwam voor iemand?
- Zou je graag beroemd worden? Zo ja, met wat zou je graag beroemd worden?
- Wanneer was de laatste keer dat je iemand om hulp vroeg?
- Wat was het laatste liedje dat je hebt meegezongen?
- Wat vind jij het belangrijkste in een vriendschap?
- Om welke (bekende) persoon moet jij het hardste lachen?
- Wat vond je interessant te leren op school?
- Wat had je graag op school ook geleerd, dat nu niet aan bod kwam?
- Wat wou je als kind later worden? Is dat ondertussen veranderd?
- Naar welke stad of land zou je graag ooit op reis gaan?
- Wat is voor jou het ultieme comfort eten?
- Op welk sociaal media platform ben je het actiefst?
- Welke sport of hobby doe je het liefst?
- Wie is je favoriete influencer?
- Welke bekende persoon zou je graag eens ontmoeten?

Deel 2: Verwachtingen en informatie

1. Pols naar de **verwachtingen** van de deelnemers. Stel vragen zoals “Wat verwachten jullie van wat we hier gaan doen?”, “Waarover denk je dat het zal gaan?”, “Waar hoop je op? Waar vrees je voor?”.

2. Geef meer uitleg over wat er hen de komende periode te wachten staat.
   We gaan de komende periode samen activiteiten doen en gesprekken voeren over gendergelijkheid en gelijke kansen. We gaan het onder andere hebben over de thema’s gender, wat vrouwelijkheid en mannelijkheid betekenen, emoties, zorg, discriminatie, relaties, seksualiteit en geweld. Op het einde mogen jullie zelf ook nadenken over welke boodschappen jullie het belangrijkst vinden en hoe we die boodschap kunnen verspreiden. Met de hulp van enkele begeleiders of leerkrachten zullen we die ideeën ook waarmaken.

Deel 3: Afspraken

1. Leg uit dat voor we van start kunnen gaan, er eerst goede afspraken gemaakt moeten worden. We gaan over gevoelige thema’s praten, dus is het belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin het voor iedereen goed voelt om met elkaar in gesprek te gaan.

2. Vraag de deelnemers welke afspraken zij zouden willen maken. Wat vinden zij belangrijk om open in gesprek te kunnen gaan? Vul indien nodig aan (baseer je op het PIKASOLL-schema hieronder, met nadruk op privacy, respect en luisteren en lachen).

3. Schrijf alle afspraken op een groot vel papier. Zorg ervoor dat de afspraken altijd zichtbaar zijn bij alle sessies, zodat ernaar verwezen kan worden.

4. Stel zelf de volgende afspraken voorop:
   - Je kiest zelf wat je deelt of niet. Je bent nooit verplicht om te antwoorden op een vraag. Passen kan altijd. We verwachten wel dat je actief deelneemt. Dit kan door actief te luisteren naar anderen.
   - We tonen respect voor elkaars mening en luisteren naar elkaar.
   - Alles wat hier wordt gezegd blijft binnen deze ruimte en wordt niet doorverteld aan anderen (ook niet via sociale media). De begeleiders delen zelf ook niets met andere begeleiders, leerkrachten of de (school)directie.
   - Wanneer je je mening deelt, is het belangrijk om dit te doen op een respectvolle manier zonder anderen te kwetsen.
   - We gaan over gevoelige dingen praten en het kan gebeuren dat iemand iets vertelt over een situatie waarin iemand (zichzelf of een vriend) momenteel in gevaar is. In dat geval moeten wij als begeleider iets doen en moeten wij zorgen voor de veiligheid van die persoon. We doen dit nooit achter je rug: we bespreken dit altijd eerst met jou en we bekijken samen wie we kunnen aanspreken hier op school of daarbuiten om jou verder te helpen.
   - Het is belangrijk dat deelnemers weten bij wie ze terecht kunnen op en buiten de school/organisatie. Bespreek dit met hen. Je kan hiervoor de lijst met hulpverlening raadplegen, maar dit ook aanvullen met instanties op of in de buurt van de school/ organisatie (zie infoblad workshop 6).
   - Je hebt altijd de mogelijkheid om één van de begeleiders aan te spreken voor, tijdens of na de sessies.
   - Je kan de ruimte verlaten als je hier nood aan hebt. Geef dan even een seintje aan de begeleiders.
   - Wanneer de begeleiders merken dat er door elkaar wordt gepraat of dat er één iemand te veel aan het woord is, kunnen zij ingrijpen. Spreek samen met de jongeren een teken af (bijvoorbeeld: een opgestoken hand, ‘praatstok’).

5. Eindig met: “Hebben we alles? Kan iedereen zich daarin vinden?”. Laat de leerlingen de afspraken ondertekenen. Deze afspraken vormen de basisvoorwaarde om de workshops op een veilige manier te kunnen aanvangen.

Wat als er iemand niet wil ondertekenen?

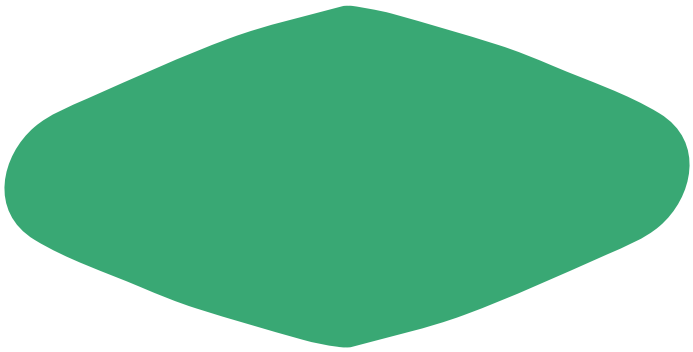
Ga het gesprek aan met de jongere(n). Wat maakt dat je niet wil tekenen? Welke wijzigingen zijn nodig voor jou om dit wel te kunnen ondertekenen? Haal mogelijke drempels weg (bv. Geen handtekening, maar wel mijn naam = symbolisch zelfde waarde). Duidt op het belang van het ondertekenen van de afspraken door iedereen: om deze thema’s te bespreken is het belangrijk dat iedereen zich veilig voelt en zich houdt aan de groepsafspraken.

Hulpmiddel voor de begeleiders: PIKASOLL	
PRIVACY	Wat we hier vertellen is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. We gebruiken wat we hier horen niet in andere situaties, ook de begeleiders niet.
IK-VORM	We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, gedachten, ... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.
KIES	Kies wat je vertelt en wat niet. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je kan gerust je gevoelens en gedachten voor jezelf houden, als je je niet comfortabel voelt in de groep.
ACTIEF	Wees actief in het verloop van het groepsgebeuren. We geven je veel ruimte om zelf te bepalen waarover het moet gaan vandaag. Dus wacht niet passief af tot iemand anders iets inbrengt.
SEKSUEEL ACTIEF	Dit ben je niet enkel als je met iemand naar bed gaat, seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het dus over alle vormen van seks, en iedereen kan erover meepraten.
ORIËNTATIE	Mensen verschillen qua seksuele oriëntatie. Men kan zich bijvoorbeeld identificeren als heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch, biseksueel, panseksueel, etc. Er zijn grote verschillen tussen mensen.
LACHEN	Humor is belangrijk, het is soms goed om zware onderwerpen minder zwaar te maken. Uitlachen kan niet.
LUISTEREN	Ook luisteren is belangrijk, niet alleen praten.



thema #1

Gender



Intro

Het is belangrijk te spreken over gender want iedereen krijgt ermee te maken, ook jongeren en zij die werken met jongeren, mensen die binnen de maatschappelijke hokjes passen en zij die daar niet in passen. Gender heeft een grote invloed op ons dagelijks leven: op ons gedrag, hoe we in relatie staan met elkaar, op de geldende maatschappelijke regels, de taal die we gebruiken, wat we te zien en te horen krijgen in de media, ... en ook de kansen die we krijgen in de samenleving. Soms zijn we ons daarvan bewust en soms werkt gender op meer onzichtbare manier in op ons doen en laten.

Het woord *gender* wordt regelmatig gebruikt om te verwijzen naar verscheidene – vaak uiteenlopende – zaken. In dit hoofdstuk krijg je meer uitleg over gender op individueel en maatschappelijk niveau. Begrippen zoals geslacht, gender, genderidentiteit en genderexpressie worden grondig uitgelegd.

Gender op individueel niveau

Het woord *gender* wordt vaak gebruikt om te verwijzen naar iemands **geslacht** of **sekse**. Gender en geslacht zijn met elkaar verbonden, maar zijn niet hetzelfde. De woorden geslacht en sekse verwijzen naar de biologische kenmerken die we gebruiken om een persoon (al bij de geboorte) te identificeren als man of vrouw. Geslacht verwijst naar geslachtsorganen (penis, vagina, baarmoeder, testikels, ...), geslachtshormonen (bv. oestrogeen, testosteron, ...) en chromosomen (XX, XY, XXY, Y, ...). Iemand identificeren als man of vrouw op basis van biologische kenmerken is echter niet zo eenduidig als het lijkt. Personen met een intersekse variatie ontwikkelen een combinatie van (interne en externe) geslachtskenmerken die niet zomaar in te delen is in de tweedeling van man of vrouw. Hoewel een correcte inschatting van het aantal mensen met een intersekse variatie moeilijk te vinden is, stelt Intersekse Vlaanderen een midden-schatting van ongeveer 1,7% van de bevolking voor. Er wordt bovendien aangenomen dat er meer dan 40 verschillende variaties zijn die allemaal onder de koepelterm “intersekse” vallen.[1] Onder druk van maatschappelijke normen beslissen sommige ouders om hun baby snel na de geboorte te laten opereren zodat het kind toch past in de binaire man-vrouw norm. Meer en meer personen met een intersekse variatie en belangenorganisaties, zoals Intersekse Vlaanderen, komen echter op voor zelfbeschikkingsrecht van personen met een intersekse variatie.

Genderidentiteit is je innerlijke gevoel: je kan je bijvoorbeeld man, vrouw, beide, geen van beide of soms man en soms vrouw voelen. Dit gevoel staat los van je biologisch geslacht. Wanneer iemand zich identificeert met het geslacht dat die kreeg toegewezen bij de geboorte, spreken we van een **cisgender** persoon. Bijvoorbeeld, iemands biologisch geslacht is vrouw en die persoon voelt zich vrouw. **Transgender** personen identificeren zich anders dan het geslacht dat ze bij de geboorte kregen toegewezen. Bijvoorbeeld, iemands biologisch geslacht is vrouw en die persoon voelt zich man. Bovendien zijn er ook personen die zich niet thuis voelen in de hokjes ‘man’ of ‘vrouw’. Sommigen van hen voelen zich geen van beide, terwijl anderen zich net man én vrouw voelen. De genderidentiteit van **non-binaire personen** stemt niet overeen met de traditionele binaire manvrouwopdeling. Van de gehele transgender populatie identificeert volgens een recente Belgische studie 22% zich als non-binair.[2] We spreken van een **genderfluide** genderidentiteit als iemand zich soms man en soms vrouw voelt.

Rond de gemiddelde leeftijd van 5 jaar kunnen de meeste kinderen hun genderidentiteit en die van anderen herkennen. Biologisch geslacht kunnen kinderen al herkennen vanaf 2 of 3 jaar. Dit wil echter niet zeggen dat deze genderidentiteit vast staat. De genderidentiteit bevat vaak ook erg veel genderstereotypen. Gemiddeld merken we dat kinderen rond de leeftijd van 7 jaar kunnen uiten of hun biologisch geslacht overeenkomt met hun genderidentiteit.[3]

Genderexpressie verwijst naar de manier waarop personen zich naar de buitenwereld uiten: kleding, haarstijl, gedragingen, lichaamstaal, stemgebruik, ...[4] Iemands genderexpressie kan door de maatschappij gezien worden als eerder vrouwelijk of eerder mannelijk.

Seksuele oriëntatie is de seksuele aantrekking die je voelt ten aanzien van personen. Je kan je seksueel aangetrokken voelen tot personen met dezelfde genderidentiteit (homoseksualiteit), personen met een andere genderidentiteit (heteroseksualiteit),

personen met dezelfde genderidentiteit én andere genderidentiteiten (biseksualiteit) of tot een persoon ongeacht iemands genderidentiteit (panseksualiteit). Bij **aseksualiteit** voel je weinig tot geen seksuele aantrekking. Deze personen hebben doorgaans weinig of helemaal geen zin in seksueel contact.[5]

Seksuele oriëntatie staat niet gelijk aan **romantische oriëntatie**. Vaak vallen romantische en seksuele aantrekking samen, maar dat is lang niet voor iedereen zo.[6] Romantische oriëntatie gaat over op wie je verliefd wordt of over wie je vlinders in je buik bezorgt. Wil je meer weten over seksualiteit, seksuele en romantische aantrekking: zie Thema 6. Seksualiteit.

Seksuele oriëntatie, genderidentiteit en -expressie worden vaak aan elkaar gelinkt of met elkaar verward, maar het zijn allemaal andere aspecten van iemands individuele beleving van gender. Bovenstaande begrippen staan los van elkaar en allerlei combinaties zijn mogelijk. Bijvoorbeeld: een homoseksuele (seksuele oriëntatie) cis man (genderidentiteit) kan zowel een meer mannelijke als meer vrouwelijke expressie hebben (genderexpressie). Een transgender vrouw (genderidentiteit) kan zowel hetero-, homo- of biseksueel zijn (seksuele oriëntatie).[7]

HOLEBI en LGBTQIA+: Wat?![8]

LGBTQIA+ is een acroniem voor Lesbisch, homo (Gay), Biseksueel, Transgender, Queer, Intersekse, en Aseksueel. Het plusteken staat dan voor alle personen en groepen die buiten de (cis)gendernorm en heteronorm vallen, maar die niet gerepresenteerd zijn in één van de letters.

Terwijl de term 'holebi' (HOmo – LEsbisch – BIseksueel) duidelijk verwijst naar iemands seksuele oriëntatie komt bij het acroniem LGBTQIA+ zowel diversiteit in geslacht (intersekse), seksuele oriëntatie (lesbisch, homo, biseksueel, aseksueel), als genderidentiteit (transgender) allemaal samen in één letterwoord. Dit kan soms verwarrend zijn, maar ze verwijzen wel degelijk naar andere aspecten van iemands individuele gender beleving.

Gender als maatschappelijk gegeven

In de samenleving wordt iedereen geconfronteerd met de sociale ideeën rond 'mannelijkheid' en 'vrouwelijkheid'. Om dit maatschappelijk kader te benoemen wordt het woord gender gebruikt. Het begrip *gender* verwijst naar alle ideeën, normen en verwachtingen rond 'mannelijkheid' en 'vrouwelijkheid'. Deze zijn sociaal en cultureel bepaald én zijn veranderlijk. Gendernormen geven enerzijds aan wat het *maatschappelijk idee* is over hoe mannen en vrouwen zijn (sociale normen), anderzijds geven ze aan hoe ze zich *zouden moeten* gedragen (sociale verwachtingen). Deze normen worden (meestal onbewust) aangeleerd en geïnternaliseerd zodat deze regels als heel natuurlijk aanvoelen. De ideeën die we meekrijgen over mannelijkheid en vrouwelijk, bijvoorbeeld via onze ouders, de school en de media, spelen een belangrijke rol bij het vormen van ons zelfbeeld en ons beeld van anderen.[9] Zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek dat de omgeving verschillend reageert op jongensbaby's en meisjesbaby's wanneer die leren kruipen. Meisjes die een steile helling opkruipen worden sneller in veiligheid gebracht. Impliciet geeft dat de boodschap mee dat meisjes beter risico's vermijden.[10]

Ongeacht de verscheidenheid op individueel niveau wordt iedereen al voor de geboorte door de samenleving opgedeeld in de binaire opdeling 'jongens' en 'meisjes', waaraan bepaalde verwachtingen gekoppeld worden. Iedereen wordt geconfronteerd met maatschappelijke ideeën rond mannelijkheid en vrouwelijkheid, ongeacht iemands genderidentiteit. Zo leeft nog steeds het idee dat bepaalde eigenschappen en talenten, speelgoed, hobby's, kleding, interesses, studiekeuze, jobs, ... eerder 'mannelijk' zijn en andere eerder 'vrouwelijk'. Bovendien leeft er een druk om aan deze verwachtingen te voldoen (zie ook Workshop 3: Man box/ vrouw box, p. 46).[11]

Assertiviteit, onafhankelijkheid en dominantie worden gezien als typisch 'mannelijke' eigenschappen, terwijl behulpzaamheid, emotionaliteit en een zorgzaamheid worden toegeschreven aan vrouwelijkheid (*maatschappelijke ideeën*). Deze maatschappelijke ideeën hebben een invloed op de verwachtingen die we hebben over hoe iemand zich zou moeten gedragen. Zo wordt bijvoorbeeld verwacht dat mensen binnen het man-hokje de kostwinner zijn en emoties

Waarom maken we hokjes bij als we er eigenlijk van af willen?

In een ideale wereld zijn er geen hokjes en kan iedereen gewoon zijn wie ze willen zijn. Aangezien het maatschappelijk kader ons echter in één van de twee hokjes 'man' of 'vrouw' probeert te duwen, voelen veel mensen zich hier niet goed bij. Om een plaatsje in de samenleving te creëren waar ze bij passen en om zichtbaarheid te geven aan de eigen (gender)identiteit worden er hokjes of labels bijgemaakt. Dit is een manier om de beperktheid van de huidige binaire opdeling in vraag te stellen en aan te vechten.[12]

in bedwang kunnen houden, terwijl van personen in het vrouw-hokje verwacht wordt dat ze zorgend en lief zijn. Op vlak van seksueel gedrag wordt mannelijkheid gelinkt aan initiatief nemen en promiscuïteit en vrouwelijkheid eerder aan een passieve houding en kieskeurigheid.[13]

Gender ordent de samenleving via gendernormen over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Op verschillende maatschappelijke domeinen kunnen we deze tweedeling zien. Deze ordening is echter jammer genoeg niet neutraal. Vaak is er een hiërarchie van 'mannelijke' boven 'vrouwelijke' eigenschappen, beroepen en taken. In deze historisch gegroeide genderconstructies zien we veel discriminatie en sociale onrechtvaardigheden.[14]

Natuur en/of cultuur?

Zijn verschillen aangeboren of aangeleerd? Het nature-nurture debat is de discussie over de oorsprong van onze eigenschappen als individu. Binnen deze discussie zijn er verschillende standpunten. Deze variëren tussen twee extremen: natuur en cultuur.

Natuur: Verschillen zijn natuurlijk en aangeboren. Ze behoren tot onze biologische en genetische afdruk. De verschillen zijn daarom vast: ze zijn niet gebonden aan tijd- of plaats.

Cultuur: Verschillen zijn aangeleerd. Ze zijn gevormd door onze specifieke opvoeding en de bredere samenleving. De verschillen zijn daarom veranderlijk en afhankelijk van tijd en de samenleving.

Er is steeds meer consensus dat zowel biologische (natuur) als sociale elementen (cultuur) invloed hebben. Zowel genen, hormonen, opvoeding, socialisatie en gendernormen bepalen 'mannelijkheid' en 'vrouwelijkheid'. Hoe de beïnvloeding gebeurt en hoe zwaar natuur en cultuur doorwegen, is nog onderwerp van discussie.[15]

Mannelijkheid

Zonder onrecht te willen doen aan de huidige[15] worstelingen van vrouwen en personen die in het vrouwhokje geduwd worden, gaan we toch even dieper in op de problemen die strikte mannelijke gendernormen met zich meebrengen. Terwijl de vrouwenbeweging al jarenlang streeft naar emancipatie, is de beweging tegen mannelijke gendernormen priller en minder in de publieke aandacht. In deze paragraaf nemen we de notie mannelijkheid onder de loep. Uitspraken zoals "*wij zijn echte venten*" wijzen op het feit dat er een 'echte' en 'juiste' vorm van man-zijn en mannelijkheid zou bestaan. Dit noemt men **hegemonische mannelijkheid**. Dit ideaal of dominante discours blijkt echter beperkend en vaak onbereikbaar voor de meesten, met heel wat negatieve gevolgen voor zowel mannen, vrouwen, mensen met een andere genderidentiteit en de maatschappij in zijn geheel (zie kader 'Mannelijke gendernormen en risicovol gedrag').[16]

Promundo onderzocht in 2017 de verschillende gendernormen ten aanzien van mannelijkheid. Deze werden geordend in zeven grote categorieën.[17]

1. ZELFREDZAAMHEID

Volgens de heersende gendernormen staat mannelijkheid gelijk aan onafhankelijkheid en zelfredzaamheid. Mensen die in het man-hokje geduwd worden, krijgen de boodschap dat ze vooral op zichzelf moeten rekenen wanneer het aankomt op hun fysieke en emotionele gezondheid. Hulp vragen wordt binnen deze norm snel als zwakte beschouwd.

2. STERKTE

Binnen het strikte kader dat door gendernormen wordt gecreëerd, wordt er van mannen verwacht dat ze sterk zijn. Die sterkte kent verschillende luiken: het dominante idee rond mannelijkheid is dat men fysiek sterk moet zijn en bereid moet zijn de eigen reputatie te verdedigen, indien nodig met fysieke macht of geweld. Anderzijds verwacht men ook een soort van emotionele onschendbaarheid. Er wordt verwacht dat ze een bepaalde kracht en sterkte naar de buitenwereld toe moeten uitstralen, zelfs wanneer ze zich kwetsbaar voelen. Andere emoties dan kwaadheid tonen worden sterk ontmoedigd of als zwak bestempeld.

3. FYSIEKE AANTREKKELIJKHEID

Niet alleen van vrouwen wordt verwacht dat ze er ten allen tijde tiptop uitzien, de lat voor mannen ligt eveneens erg hoog op dit vlak. De verwachting rond

mannelijkheid houdt in dat mannen er enerzijds goed uitzien – met voldoende spiermassa, gekleed volgens de laatste trends en een goede haarsnit – en anderzijds wordt er een bepaalde nonchalante houding verwacht: dit schoonheidsideaal bereiken zonder er al te veel tijd en energie in te stoppen.

4. RIGIDE MANNELIJKE GENDERROLLEN

Er bestaat een overtuiging dat huishoudelijk werk en zorgende taken voor vrouwen voorbehouden zijn. De belangrijkste mannelijke rol in het familiale leven is die van de kostwinner. Bepaalde beroepen worden eerder als mannelijk gezien en krijgen daarom meer de voorkeur.

5. HETEROSEKSUALITEIT EN HOMOFOBIE

Heteroseksualiteit is de norm (*heteronorm*). Er is een grote focus op heteroseksualiteit en het aantrekkelijk vinden en hyperseksualiseren van vrouwen. Vanuit dit idee sluit homoseksualiteit niet helemaal aan bij het idee van mannelijkheid, en doet het soms onterecht afbreuk aan iemands mannelijkheid. Men geeft het signaal dat homoseksualiteit hoort vermeden te worden. Homoseksuele mannen worden vaak bestempeld als “geen echte mannen”. Gedrag dat de seksuele voorkeur van mannen in twijfel trekt, bijvoorbeeld het knuffelen van een mannelijke vriend, wordt sociaal afgekeurd en gaat vaak gepaard met scheldwoorden die verwijzen naar vrouwelijkheid of homoseksualiteit zoals ‘*gay*’, ‘*homo*’, ‘*mietje*’, ‘*pussy*’. Deze ideeën worden bovendien geïnternaliseerd en leven vaak ook (onbewust) verder in de gedachten van homoseksuele mannen.[18]

6. HYPERSEKSUALITEIT

Er wordt verwacht dat mannen altijd zin hebben in seks en bij elke vrijpartij klaarkomen. ‘Neen’ zeggen tegen seks wordt in het mannelijk discours niet gezien als een optie, wat dan ook leidt tot een seksuele prestatiedruk en het niet aangeven of overschrijden van hun seksuele grenzen.[19]

7. AGRESSIE EN CONTROLE

Gendernormen rond emoties zijn erg aanwezig en sturend. Zo wordt het uiten van emoties als verdriet en teleurstelling niet aangemoedigd, terwijl het uiten van boosheid wel binnen het beeld van mannelijkheid past. Deze boosheid kan soms geuit worden in geweld, wat voor mannen een meer sociaal aanvaarde uitingsvorm is. Er wordt binnen het beeld van mannelijkheid soms verwacht dat fysiek geweld gebruikt wordt om controle te uit te oefenen of te behouden. Geweld is dus niet altijd een uiting van kwaadheid, maar kan dienen om de eigen positie, reputatie of (familie)eer te verdedigen, om de eigen mannelijkheid te tonen of om controle uit te oefenen over beslissingen thuis en de bewegingsvrijheid van vrouwen. Deze gendernormen hebben niet enkel zware gevolgen voor vrouwen, maar voor de hele maatschappij alsook voor mannen zelf. Hun relationeel, psychisch, seksueel en fysiek welzijn kan hieronder lijden.

Alleen het feit dat deze normen **voor de meeste mannen onbereikbaar** zijn, geeft aanleiding tot tal van psychische problemen. Socialisatie volgens deze traditionele mannelijke gendernormen beperkt de psychologische ontwikkeling, beperkt het gedrag en heeft een negatieve invloed op het mentaal en fysiek welzijn.[20] Uit onderzoek blijkt dat mannen gevoelig zijn voor oordelen die hun mannelijke identiteit bedreigen. Dit komt omdat mannelijkheid binnen onze samenleving wordt benaderd als iets is dat moeilijk te verdienen en gemakkelijk te verliezen is. Mannelijkheid is dus een fragiele en kwetsbare eigenschap die telkens opnieuw verkregen en bewezen moet worden.[21]

Gendernormen hebben voor ieder mens als individu en ook voor de maatschappij in zijn geheel verstrekkende gevolgen.

Mannelijke gendernormen en risicovol gedrag

Onderzoek toont de link tussen mannelijkheidsnormen en risicovol of schadelijk gedrag aan.

Enkele cijfers (voor meer statistieken: zie infographic p. 42)

- In België sterven mannen bijna 4 keer zo veel als vrouwen in een verkeersongeval.[22]
- In België zitten er 19 keer zoveel mannen in de gevangenis dan vrouwen.[23]
- 7 op 10 zelfdodingen in België gebeuren door mannen.[24]
- 80% van de overlijdens door een overdosis drugs in Vlaanderen treffen mannen.[25]

Jongens en mannen worden verwacht zelfredzaam te zijn en vooral niet te huilen. Boosheid tonen en geweld gebruiken worden sneller geaccepteerd binnen het strikte gendernormenkader. Dit heeft als gevolg dat ze minder snel hulp zoeken. Middelengebruik is bijvoorbeeld een strategie die vaak gebruikt wordt om met emoties te kunnen omgaan (zie meer in thema 3. Emoties).

1 Intersekse Vlaanderen. (zd). *Intersekse Prevalentie*. https://www.interseksevlaanderen.be/prevalentie/

2 Transgender infopunt. (z.d.). *Non-binair.* https://transgenderinfo.be/m/identiteit/variaties/non-binair/

3 Brennan, D. (2021). *At what age does gender identity develop?* https://www.medicinenet.com/at_what_age_does_gender_identity_develop/article.htm

4 Transgender Infopunt. (zd). *Genderexpressie*. https://transgenderinfo.be/m/identiteit/concepten/sociale-genderrol/

5 Çavaria.(zd). *Woordenlijst*. https://www.cavaria.be/woordenlijst

6 Lumi. (zd). *Wat is romantische oriëntatie?* https://www.lumi.be/info/romantische-seksuele-voorkeur/voorkeur/wat-romantische-orientatie

7 RoSa. (zd). *Begripsverwarring*. https://rosavzw.be/nl/themas/gender/terminologie/begripsverwarring

8 Çavaria.(zd). *Woordenlijst*. https://www.cavaria.be/woordenlijst

9 RoSa. (zd). *Begripsverwarring*. https://rosavzw.be/nl/themas/gender/terminologie/begripsverwarring

10 Eliot, L. (2009). *Pink brain, blue brain: how small differences grow into troublesome gaps – and what we can do about it*. Oxford: Oneworld

11 RoSa. (zd). *Hoe werkt Gender?* https://rosavzw.be/nl/themas/gender/wat-is-gender/hoe-werkt-gender

12 Lumi. (zd). *Waarom zijn er zoveel labels? Steek je jezelf dan niet opnieuw in een hokje?* https://www.lumi.be/info/romantische-seksuele-voorkeur/labels/waarom-zijn-er-zoveel-labels-steek-je-jezelf-dan-niet

13 RoSa vzw. (z.d.). *Genderstereotypen onderhevig aan verandering: hoe universeel zijn gendernormen?* https://rosavzw.be/nl/themas/gender/variatie-in-gender/hoe-universeel-zijn-genderstereotypen

14 RoSa. (zd). *Hoe werkt gender?* https://rosavzw.be/nl/themas/gender/wat-is-gender/hoe-werkt-gender

15 RoSa. (zd). *Sekse en Gender.* https://rosavzw.be/nl/themas/gender/wat-is-gender/hoe-werkt-gender

16 MoveMen. *Infographic: mannelijkheid in cijfers.* https://www.movemen.be/infographic-mannelijkheid-in-cijfers

17 Heilman, B., Barker, G. & Harrison, A. (2017). *The Man Box: a Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*. Washingtong DC: Promundo-US

18 Mega, H. (2022). *How gay men are endorsing toxic masculinity without knowing*. https://ket.brussels/2022/04/30/how-toxic-masculinity-has-become-evermore-present-in-the-gay-community/

19 RoSa vzw. (2022). *Andrologie: zorgen over en zorgen voor de mannelijke anatomie.* https://rosavzw.be/nl/nieuwsbrieven/pers-pectief/12-05-andrologie-zorgen-over-en-zorgen-voor-de-mannelijke-anatomie

20 American Psychological Association (2018). *APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men*. Washington DC: American Psychological Association.

21 Vandello, J. A., Bosson, J. K., Cohen, D., Burnaford, R. M., & Weaver, J. R. (2008). Precarious manhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1325-1339.

22 Slootmans Freya, Statistisch rapport 2020 – Verkeersongevallen 2019, Brussel, België: Vias institute – Kenniscentrum Verkeersveiligheid

23 Jaarverslag DG EPI (2019), https://justitie.belgium.be/

24 Agentschap Zorg & Gezondheid. (2022). *Zelfmoordgedrag – Naar een gezond België*. https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/geestelijke-gezondheid/zelfmoordgedrag

25 De druglijn. (zd). *Illegale drugs: de cijfers*. https://www.druglijn.be/over-ons/schoolopdracht-drugs/cijfers-en-statistieken/illegale-drugs

Nuttige links

ATRIA – NEDERLAND
Kennisinstituut voor Emancipatie en Vrouwengeschiedenis.
www.atria.nl

ÇAVARIA
Vlaamse belangenverdediger van LGBTIA+-mensen en koepel van LGBTIA+ -organisaties.
www.cavaria.be

EUROPEAN INSTITUTE FOR GENDER EQUALITY (EIGE)
EIGE collects, analyses, processes and disseminates data and information on gender equality issues, whilst at the same time making them comparable, reliable and relevant for the users.
www.europa.eu

ELLA VZW
Ella staat voor het kruispunt van gender en etniciteit. Ella wil actief werk maken van kruispuntdenken in alle sectoren, naar de vrouwenbeweging en in het allochtone middenveld, in onderwijs, sociale sector en welzijnssector.
www.ellavzw.be

EQUIMUNDO
Center for Masculinities and Social Justice works to promote gender equality and create a world free from violence by engaging men and boys in partnership with women, girls, and individuals of all gender identities.
www.equimundo.org

GENDERKLIK
Genderklik.be maakt komaf met hokjes voor meisjes, jongens, vrouwen en mannen in de samenleving en helpt jou de genderklik te maken op een leuke en interactieve manier.
www.genderklik.be

IDEM
Een digitaal informatieplatform rond (lichaams) variaties in sekse-kenmerken (intersekse/dsd).
www.ideminfo.be

INSTITUUT VOOR DE GELIJKHEID VAN VROUWEN EN MANNEN (IGVM)
Bevordert en beschermt als federale overheidsinstelling de gelijkheid van vrouwen en mannen.
www.igvm-iefh.belgium.be

INTERSEKSE VLAANDEREN
Een vereniging van, voor en door mensen geboren met een intersekse variatie en hun ouders.
www.interseksevlaanderen.be

KLIQ (VAN ÇAVARIA)
KLIQ is het vormings- en trainingscentrum van çavaria dat werkt rond gender- en seksuele diversiteit. Je kan bij KLIQ terecht voor vormingen, traject-begeleiding en webinars rond het LGBTI+ thema.
www.kliqvzw.be

LUMI
Voor alle vragen over gender en seksuele diversiteit.
www.lumi.be

MEN ENGAGE ALLIANCE
MenEngage Alliance is a space for members to come together in solidarity with those most targeted by gender injustices and patriarchal systems to collectively dismantle structural barriers to women's rights and gender equality.
www.menengage.org

MERHABA VZW
Verenigt en empowert LGBTQIA+ personen met een migratieachtergrond.
www.merhaba.be

MOVEMEN
Werken met jongens en mannen rond gendergelijkheid.
www.movemen.be

PLAN INTERNATIONAL BELGIË
Plan International verdedigt gelijke rechten voor meisjes en kinderrechten.
www.planinternational.be

ROSA VZW

Kenniscentrum voor gender en feminisme.
www.rosavzw.be

SENSOA

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.
www.sensoa.be

ALLES OVER SEKS (VAN SENSOA)

Alles over seksualiteit en seksuele gezondheid.
www.allesoverseks.be

TRANSGENDER INFOPUNT

De plek voor alle vragen over het transgenderthema.
www.transgenderinfo.be

UN WOMEN

UN Women is the global champion for gender equality. They are working to develop and uphold standards and create an environment in which every woman and girl can exercise her human rights and live up to her full potential.
www.unwomen.org/en

WORKSHOP 1. Mannen, vrouwen of beide?

DOEL
– Deelnemers zijn zich bewust van stereotiepe ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid – Deelnemers leggen het verband tussen mannelijkheid en schadelijk of risicovol gedrag

MATERIAAL	DUUR
– Infographic met statistieken	30 min

VERLOOP

1. Vraag aan de deelnemers om recht te staan. Verdeel de ruimte in 2 zones: ‘mannen’ en ‘vrouwen’. Leg uit dat er een aantal vragen komen waarop zij kunnen antwoorden door in de juiste zone te gaan staan: ‘mannen’, ‘vrouwen’ of ‘beide’ (middenlijn). Hoe groter zij het verschil inschatten, des te verder ze van de middenlijn gaan staan. Als ze het verschil klein inschatten, gaan ze dicht bij de middenlijn staan.

2. Check bij elke vraag of deze duidelijk is voor alle deelnemers.

3. Vragen:
   - Wie sterft er gemiddeld vroeger?
   - Wie heeft het meeste kans om een alcoholverslaving te krijgen?
   - Wie sterft er het vaakst aan een overdosis?
   - Wie sterft er het vaakst in een verkeersongeval?
   - Wie wordt het vaakst vermoord?
   - Wie sterft het vaakst aan zelfdoding?
   - Wie zoekt het minst snel hulp?
   - Wie belandt er het vaakst in de gevangenis?

4. Vraag aan een aantal deelnemers hun antwoorden te verduidelijken.

5. Op het einde van de oefening deel je mee dat het antwoord op alle vragen ‘MANNEN’ is.

6. *Optioneel*: Laat de deelnemers raden naar een aantal cijfers. Schrijf ze op het bord en vergelijk ze met de werkelijke cijfers.

Kanttekening
De cijfers zeggen iets over het verschil tussen de gemiddelde man en de gemiddelde vrouw. Ze geven een maatschappelijke trend weer. Toch kunnen mannen onderling en vrouwen onderling erg van elkaar verschillen en zijn deze cijfers niet op élke vrouw en élke man van toepassing.

Kanttekening
Onderzoek houdt nog vaak enkel rekening met de vakjes 'man' en 'vrouw', terwijl er in de realiteit ook tal van mensen zijn die zich niet identificeren als 'vrouw' of 'man'.

7. Ga dieper in op de antwoorden van een aantal vragen en bespreek de cijfers aan de hand van de infographic. Deel de infographic uit.

Leg uit dat deze cijfers iets zeggen over maatschappelijke trends en verwachtingen (bijvoorbeeld: mannen worden verwacht meer risico's te nemen), het gaat daarbij niet om individueel gedrag.

DISCUSSIE

- Herken je dit in je eigen omgeving? Herken je dit bij jezelf/de mannen die je kent?
- Hoe komt dit? Worden mannen zo geboren of is er iets anders aan de hand?
- Stel dat we buitenaards bezoek krijgen en zij krijgen deze cijfers te zien, hoe verklaar je dit aan hen?
- Is er iets mis met mannen? Wat dan?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

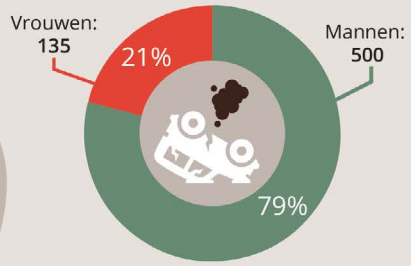
Wereldwijd zien we dat mannen meer risico's nemen die hun leven of hun gezondheid in gevaar brengen en we vragen ons af hoe dit komt.

Infographic WORKSHOP 1. Statistieken

Jongens en mannen als partners in de promotie van gendergelijkheid

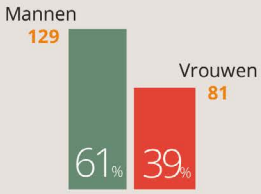
We hebben als maatschappij bepaalde verwachtingen van wat een man hoort te zijn en hoe hij zich hoort te gedragen. We associëren mannelijkheid met kracht, durf, zelfredzaamheid, controle, competitiviteit enzovoort. Tegelijkertijd hebben we moeite met jongens en mannen die zich kwetsbaar opstellen. Dit heeft een enorme impact op het leven van jongens en mannen en op de mensen waarmee zij in relatie staan. Noch mannen, noch vrouwen zouden in hokjes mogen worden geduwd.

Mannen sterven bijna 4 keer zo veel in een verkeersongeval dan vrouwen



Overlijdens in verkeersongevallen in België (2019)

Mannen worden vaker vermoord dan vrouwen



Moordslachtoffers in België (2014)

4 op 5 mensen die overlijden ten gevolge van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen.

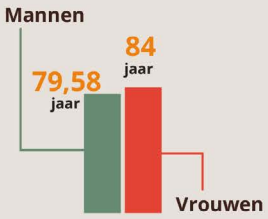


In 80% van alle gevallen van partnergeweld wereldwijd is de dader een man.



Moordslachtoffers gerelateerd aan **intrafamiliaal** geweld wereldwijd (2019)

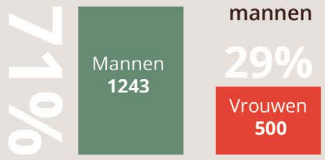
Mannen sterven bijna 5 jaar vroeger dan vrouwen



Levensverwachting in België (2019)



7 op 10 zelfdodingen in België treffen mannen



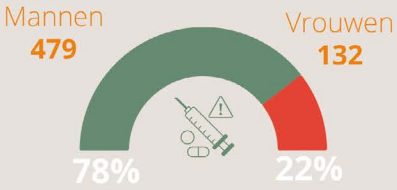
Zelfdoding in België (2017)

Mannen krijgen 2 keer vaker te maken met een alcoholverslaving dan vrouwen



Problematisch alcoholgebruik in Vlaanderen (2018)

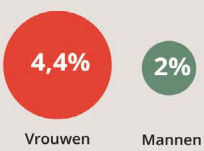
Bijna 80% procent van de overlijdens door een overdosis drugs treffen mannen.



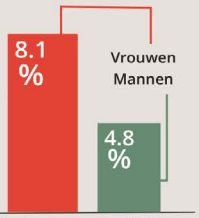
Overlijdens als gevolg van overdosis in Vlaanderen (2007 – 2017)



Mannen zoeken minder hulp dan vrouwen als ze met een (medisch, mentaal of seksueel) probleem zitten

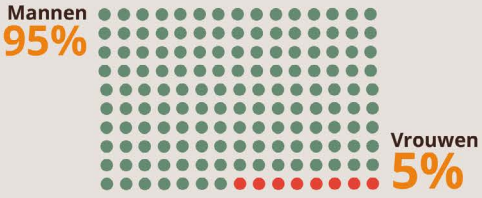


Beroep doen op een psycholoog, psychiater in België (2010)



Slachtoffers van geweld die beroep doen op een hulpverlener in België (2010)

Er zitten 19 keer zoveel mannen in de gevangenis dan vrouwen



Gevangenispopulatie in België (2019)

Een gendergelijke wereld is gezonder, welvarender, productiever en vreedzamer. Gendergelijkheid is niet alleen een vrouwenzaak, het is een maatschappelijke kwestie. Alle mensen in de samenleving hebben er een rol in te spelen want in een gendergelijke wereld wint iedereen!



Mannen die **gelijke** en niet-gewelddadige **gendernormen** hanteren, zijn vaak **gelukkiger** en **gezonder.** Hun partners zijn ook gelukkiger in hun relatie.

Mannen die **ouderschapsverlof** opnemen, **dragen bij** tot gelijk **loon en gendergelijkheid** op de werkvloer. Ze zijn een voorbeeld en laten zien dat de zorg voor kinderen ieders verantwoordelijkheid is.

Wanneer mannen **mensen** van alle genders **als gelijke zien** en behandelen, zijn **samenlevingen vreedzamer en inclusiever.**

Als **jongens zien** dat hun **vader** volledig **betrokken** is als volwaardige partner in **huishoudelijke taken**, is de **kans 1,5x groter** dat zij hun deel van de onbetaalde **zorgtaken** binnen het huishouden op zich nemen.

Als **meisjes** zien dat hun **vader** zich **in gelijke mate** bezighoudt met **huishoudelijke taken**, zullen zij eerder geneigd zijn buitenshuis te gaan werken en **beroepen** te kiezen die **genderstereotypen overstijgen.**

Door **mannen** te **betrekken** bij het veranderen van normen en **verwachtingen** rond de rol van vrouwen in de **politiek**, kan de **kloof** tussen mannen en vrouwen op het gebied van politiek **leiderschap** worden gedicht.

Women Deliver (2020). Boys and Men as Partners for Advancing Gender Equality

MOVE MEN · rosa kenniscentrum voor gender en feminisme · zijn in beweging tegen geweld

Opmerkingen:

* Deze cijfers zeggen iets over het verschil tussen de gemiddelde man en de gemiddelde vrouw en geven een maatschappelijke trend weer. Toch kunnen mannen onderling en vrouwen onderling erg van elkaar verschillen en zijn deze cijfers niet op élke vrouw en élke man van toepassing. Er zijn ook andere identiteitskenmerken die van invloed zijn op bovenstaande cijfers.

*Onderzoek houdt nog vaak enkel rekening met de vakjes 'man' en 'vrouw' terwijl er in de realiteit ook tal van mensen zijn die zich anders identificeren (niet als man of als vrouw, of als beide)

WORKSHOP 2. Gender en speelgoed

DOEL
– Deelnemers begrijpen dat gendernormen vanaf jonge leeftijd worden beïnvloed door bijvoorbeeld het speelgoed dat wordt aangereikt

MATERIAAL	DUUR
– Computer met internetverbinding – Projector, scherm en geluidsboxen	15 min

VERLOOP

1. Speel het fragment uit de Pano aflevering ‘Lieve jongens en stoere meisjes’ over jongens- en meisjesspeelgoed (https://vimeo.com/245395331 - 04:24 - 08:08).
2. Vraag aan de deelnemers wat ze in het filmpje zagen.
3. Start de discussie.
   - Met welk speelgoed speelde je vroeger zelf?
   - Hoe komt het dat jongens en meisjes ander speelgoed aangereikt krijgen?
   - Welke boodschappen krijgen we mee door het speelgoed dat we aangereikt krijgen?
   - Welke gevolgen heeft dat op onze manier van denken?
   - Heeft het speelgoed waarmee je als kind speelt een invloed op de keuzes die je maakt in je latere leven? Denk daarbij aan de hobby’s die je doet, de studierichting die je volgt, het beroep dat je kiest, ...
   - Wat als meisjes met “jongensspeelgoed” spelen? Wat als jongens met “meisjesspeelgoed” spelen?
   - Worden meisjes en jongens op dezelfde manier opgevoed? Hoe komt dat? Welke gevolgen heeft dat?
   - Behalve het speelgoed dat je als kind aangereikt krijgt, zijn er nog verschillen in de opvoeding van jongens en meisjes?
   - Wie heeft de meeste invloed op onze opvoeding? Denk aan ouders, leerkrachten, de ruimere familie, de speelgoedwinkel, TV, (school)boeken, vrienden, ...
   - Is de opvoeding die je krijgt ook afhankelijk van het gender van je opvoeder? Krijg je een andere opvoeding van een mannelijke opvoeder dan van een vrouwelijke opvoeder?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Gendernormen worden van kleins af aan doorgegeven, onder andere door het speelgoed dat we (onbewust) krijgen aangereikt en dat heeft een grote impact op de keuzes die we in ons latere leven maken.

WORKSHOP 3. Man box / vrouw box

DOEL

- Deelnemers begrijpen hoe gendernormen het leven en de relaties van mensen beïnvloeden
- Deelnemers begrijpen het verschil tussen sekse, gendernormen, genderidentiteit en seksuele oriëntatie

MATERIAAL	DUUR
– 2 grote vellen papier – Tape – Stiften	40 min

VERLOOP

1. Teken een **groen** vierkant op één van de vellen papier. Vraag aan de deelnemers of er ooit al eens tegen hen of iemand in hun omgeving werd gezegd: “Gedraag je als een man”. Letterlijk of figuurlijk.
   - Hoe komt het dat die persoon dat zei?
   - Hoe voelde de persoon die dat te horen kreeg zich daarbij?
   - Hoe heeft die persoon daar toen op gereageerd?
2. Schrijf de betekenissen die de deelnemers naar voor schuiven in het vierkant, maar niet **in het groen** (bijvoorbeeld: stoer zijn, niet wenen, leiding geven, ...)

MAN BOX

pussy

bang zijn

gay

onzeker

vrouwelijk

maagd

succesvol

agressief

interesse in meisjes

stoer

geld verdienen

veel seks

initiatief nemen

sterk

leiding nemen

sportief

zelfzeker

durven

dominant

gespierd

rationeel

loser

huilen

wijf

emotioneel

homo

zwak

mietje

3. Stel hen volgende bijkomende vragen en noteer de antwoorden buiten het vierkant.
   - Welk gedrag is niet typisch mannelijk?
     (noteer deze antwoorden aan de buitenkant van de box, niet in het rood)
   - Welke reacties geven anderen dan? Hoe noemen ze jou/die persoon dan?
     (noteer deze antwoorden aan de buitenkant van de box **in het groen**)

4. Start de discussie.
   - Waar komen deze ideeën vandaan? Welke invloed hebben familie/vrienden hierop?
   - Welke invloed hebben de media (denk aan TV, YouTube, magazines, sociale media, radio) hierop?
   - Hoe is het voor mensen om in deze box te zitten?
   - Wat maakt dat het belangrijk is om in deze box te zitten en aan alle verwachtingen te voldoen?
   - Hebben deze verwachtingen een invloed op jouw dagelijks leven?
     Wat zijn de gevolgen van deze verwachtingen?
   - Welke invloed heeft het leven in de box op de manier waarop we omgaan met elkaar
     (bijvoorbeeld in een liefdesrelatie, onder vrienden, in de sportclub, ...)?
   - Wat als je niet voldoet aan al die verwachtingen?
   - Wat gebeurt er als jij je buiten de box begeeft? Hoe voel je je daarbij?
   - Ken je zelf iemand die niet helemaal voldoet aan deze verwachtingen?
     Hoe is dat voor deze persoon?
   - Heb je zelf al zo een boodschap gegeven aan anderen?
     Hoe komt het dat je dat toen deed?

5. Vraag aan de deelnemers of ze denken dat er ook een vrouw box bestaat en hoe die er dan uitziet.
   Vraag hen wanneer vrouwen de boodschap meekrijgen “Gedraag je als een vrouw”?

6. Teken een nieuw groen vierkant op een groot vel papier en herhaal de oefening met de vrouw box.

VROUW BOX

slet

agressief

halve jongen

hoer

luid

rationeel

manwijf

lief

kan goed luisteren

elegant

goed met kinderen

zorgzaam

kalm

lang haar

mooi

kookt graag

onderdanig

sexy maar niet te sexy

verzorgd

dominant

emotioneel

interesse in make-up en mode

mannelijk

bitch

arrogant

tomboy

boeren en scheten

kutwijf

7. Leg daarna de twee boxen naast elkaar start de discussie.
   - Wat betekent mannelijkheid? Wat betekent vrouwelijkheid? (de kenmerken die onze maatschappij als typisch mannelijk/vrouwelijk beschouwt)
   - Bestaan er vrouwen die de eigenschappen van de man box hebben? Bestaan er mannen die de eigenschappen van de vrouw box hebben?
   - Hoe is het voor een vrouw om typisch mannelijke eigenschappen te hebben? Hoe is het voor een man om typisch vrouwelijke eigenschappen te hebben? Is dat gemakkelijk/moeilijk? Wat maakt dit moeilijk/gemakkelijk?
   - Is het moeilijker/makkelijker voor mannen om uit de box te stappen dan voor vrouwen? Waarom wel of waarom niet? Hoe komt dat?
   - Wat is het effect van de woorden die we in het groen opschreven?

Ter info

Vrouwen (en personen die bij de geboorte het geslacht vrouw toegewezen kregen) krijgen vaak een dubbele boodschap: "Wees niet mannelijk", maar ook "Je moet je mannetje kunnen staan" wat betekent dat als je serieus genomen wilt worden, je je moet gedragen als een man.

Mannen (en personen die bij de geboorte het geslacht man toegewezen kregen) krijgen daarentegen vaak één heel duidelijke boodschap: "Wees niet vrouwelijk". Tegenwoordig wordt er echter ook meer en meer een dubbele boodschap gegeven en wordt er ook van mannen verwacht dat ze zich kwetsbaar opstellen bijvoorbeeld.

- Er is voor vrouwen meer 'flexibiliteit' dan voor mannen, die onderhevig zijn aan striktere ideeën en meer last hebben van '*gender policing*' oftewel het corrigeren en opdringen van gendernormen en genderstereotypen.

TER INFO

deze woorden zorgen ervoor dat we in de box blijven en corrigeren het gedrag van mensen die uit de box stappen.

- Kan je mannelijkheid verliezen? Kan je vrouwelijkheid verliezen?
- Welke voordelen en welke nadelen biedt de box?
- Wat kan je zelf doen om sommige negatieve gevolgen tegen te gaan?
- Wat is er nodig om het voor iedereen gemakkelijker te maken om soms uit de box te stappen? Hoe kunnen we daar zelf iets aan doen?

8. Stel volgende vragen om de discussie af te sluiten:
   - Wat zijn de zaken waarin mannen en vrouwen wel van elkaar verschillen?
   - Zijn er verschillen die puur biologisch zijn?

Gebruik dit als basis om de verschillende categorieën te benoemen: biologisch geslacht, gendernormen, genderidentiteit, seksuele oriëntatie (**Zie infoblad)**

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

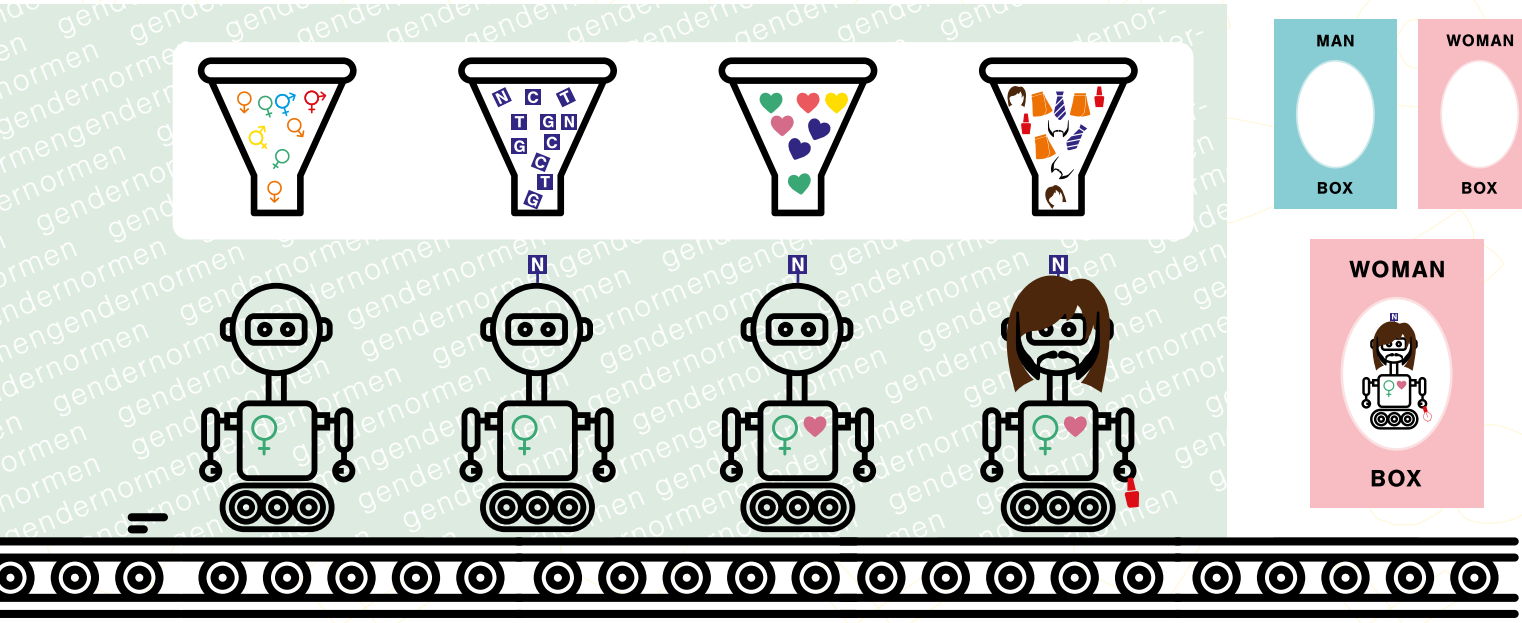
KERNBOODSCHAPPEN

- De box beperkt onze vrijheid om te bepalen wie we zijn. We dragen hier zelf vaak onbewust aan bij en dus is het ook aan ons om dit te veranderen.

Kijk tip!
De VPRO documentaire ‘Man Made’ van Sunny Bergman waarin ze onderzoekt wat de maatschappelijke ideeën over mannelijkheid zijn.
www.2doc.nl/documentaires/series/2doc/2019/april/man-made.html

De filmpjes ‘Be a lady, they said’ www.vimeo.com/393253445
en ‘Be a gentleman, they said’ www.youtube.com/watch?v=GYDL0Grfc9s

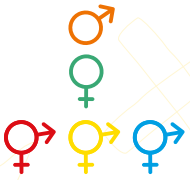
Infoblad WORKSHOP 2. Genderbot



Gender-Bot
Met gender verwijst men vaak naar verschillende dingen. Dit zorgt soms voor verwarring.
Via de gender-bot leggen we deze verschillende dingen uit.

SEKSEGENERATOR

= geslacht of sekse = het biologisch geslacht bij de geboorte (hormonen, genitaliën en chromosomen)



= Het biologische geslacht is mannelijk (mannelijke genitaliën, hormonen en chromosomen).

= Het biologisch geslacht is vrouwelijk (vrouwelijke genitaliën, hormonen en chromosomen).

= Intersekse variatie: er zijn zowel mannelijke als vrouwelijke biologische kenmerken aanwezig (hormonaal, chromosomaal en/of genitaal).

→ De verschillende kleuren duiden op de grote verscheidenheid aan intersekse variaties.

IDENTIFICATOR

= genderidentiteit = het innerlijke gevoel los van het biologisch geslacht

C = **Cisgender** = het biologisch geslacht dat je kreeg bij de geboorte komt overeen met je innerlijk gevoel.

T = **Transgender** = het biologisch geslacht dat je kreeg bij de geboorte komt niet overeen met je innerlijk gevoel.

N = **Non-binair** = je innerlijk gevoel past niet in één van de de hokjes 'man' of 'vrouw'.

G = **Genderfluïde** = je genderidentiteit verandert doorheen de tijd. Bijvoorbeeld je voelt je soms man of vrouw.

ORIENTATOR

= oriëntatie = tot wie je je (seksueel en/of romantisch) aangetrokken voelt.

= **Homoseksualiteit** = je voelt je (voornamelijk) aangetrokken tot mensen met dezelfde genderidentiteit.

= **Biseksualiteit** = je voelt je (voornamelijk) aangetrokken tot mensen met dezelfde of een andere genderidentiteit.

= **Panseksualiteit** = je voelt je aangetrokken tot een persoon ongeacht de genderidentiteit.

= **Aseksualiteit** = je voelt je zelden of nooit seksueel aangetrokken tot iemand.

= **Heteroseksualiteit** = je voelt je (voornamelijk) aangetrokken tot mensen met een andere genderidentiteit.

Er zijn nog vele andere genderidentiteiten en seksuele oriëntaties. Als je hier meer over wil lezen, surf dan zeker naar de website van **çavaria**. https://cavaria.be/woordenlijst

EXPRESSOR

= genderexpressie = de manier waarop je jezelf aan de buitenwereld toont.

= Het dragen van een rok ziet de samenleving als iets stereotiep vrouwelijk.

= Gezichtsbeharing of een baard worden gezien als iets stereotiep mannelijk.

= Lang haar wordt geassocieerd met vrouwelijkheid, kort haar met mannelijkheid.

= Een kostuum dragen wordt in de samenleving als iets stereotiep mannelijk beschouwd.

= Make-up en nagellak ziet de samenleving als iets stereotiep vrouwelijk.

GENDERNORMEN

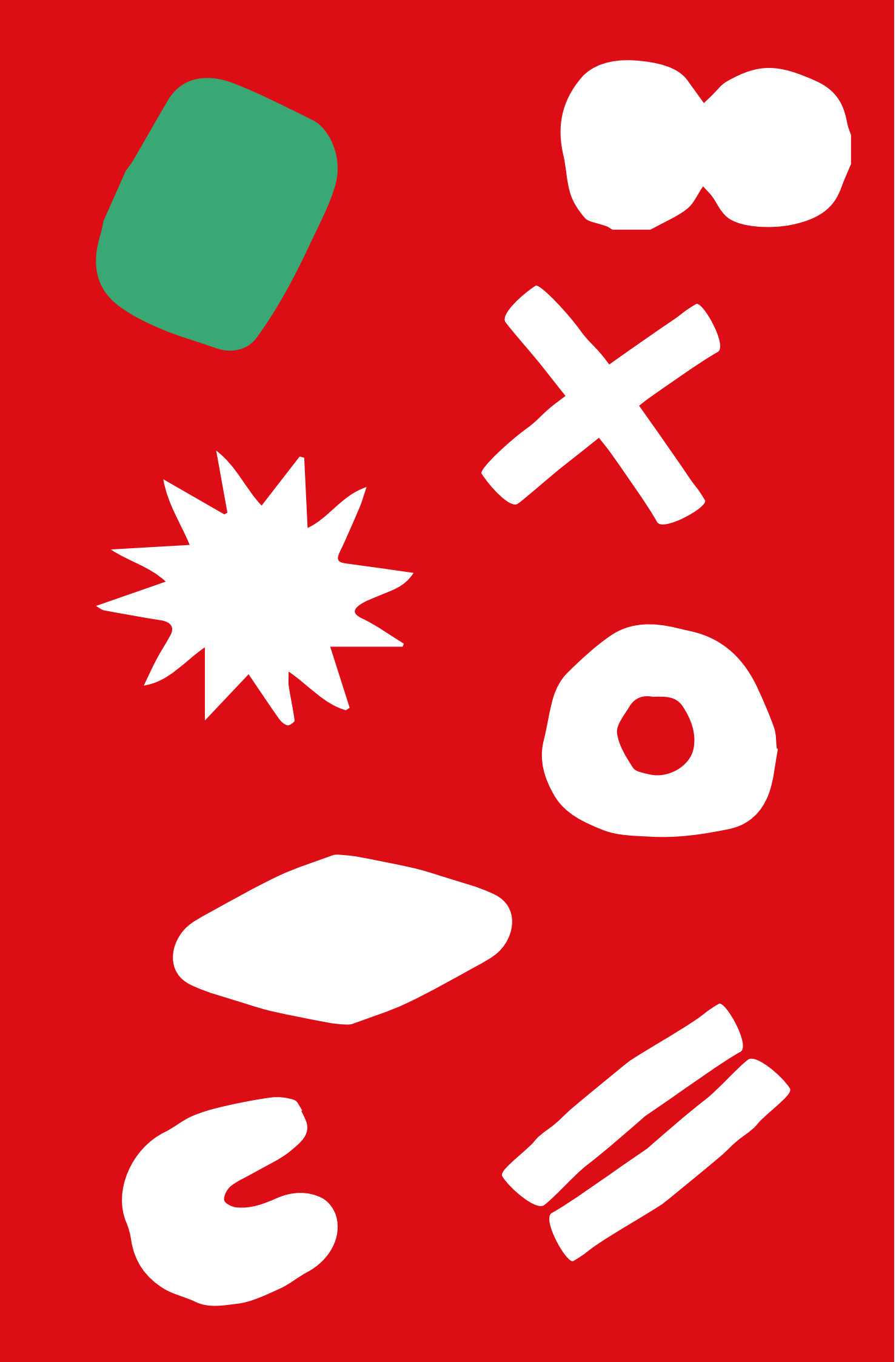
= De ideeën, sociale afspraken en verwachtingen die een samenleving heeft over mannelijkheid en vrouwelijkheid



vrouwelijkheid / vrouw box = De sociale afspraken en verwachtingen binnen een samenleving die gepaard gaan met vrouwelijkheid.



mannelijkheid / man box = De sociale afspraken en verwachtingen binnen een samenleving die gepaard gaan met mannelijkheid.



thema #2

Netwerk & zorg



Sociaal netwerk

Wat is een sociaal netwerk?

De mens is een sociaal wezen: we zijn deel van een gemeenschap en leven samen. Het geheel van iemands' sociale relaties noemen we een **sociaal netwerk**.[1] Dit sociaal netwerk kan bestaan uit zowel informele relaties - zoals familie, vrienden, buren, en kennissen - als formele relaties, zoals schoolpersoneel, hulp- en dienstverlening, medisch personeel, psychologen, sociaal werker... Iedereen heeft één of meerdere sociale netwerken.

Een sociaal netwerk is een essentieel onderdeel van het leven en heeft twee grote functies. Het dient enerzijds als vangnet (terugvallen op je sociale netwerk in moeilijkere situaties) en anderzijds dient het als springplank (een duwtje in de rug en steun krijgen om je wensen, dromen en doelen te realiseren). Iemands' sociale netwerk heeft een grote impact op iemands' welzijnen levenskwaliteit.[2] Een sociaal netwerk geeft steun, een gevoel van betrokkenheid, een gevoel van verbondenheid en toegang tot hulpbronnen. Bovendien beïnvloedt het je als persoon: het bepaalt mee je normen en waarden, en draagt bij aan de ontwikkeling van je identiteit en eigenwaarde.[3]

Sociaal netwerk en gender

Onderzoek toont aan dat gendernormen een impact hebben op sociale netwerken: hoe we denken over gender beïnvloedt eveneens ons sociaal netwerk. Ideeën over mannelijkheid die verwijzen naar een stoïcijnse houding – zoals ongevoeligheid, onverschilligheid en gecontroleerde rationaliteit – beïnvloeden de relaties die aangegaan worden.[4] Over het algemeen blijkt dat jongens en mannen minder diepe emotionele en meer afstandelijke connecties ervaren in hun sociaal netwerk: het delen van emoties en emotionele steun ontvangen blijken eerder beperkt, en de sociale netwerken worden eerder gekenmerkt door een emotionele terughoudendheid.[5][6] Dit resulteert in meer gevoelens van eenzaamheid. Recent onderzoek ziet een evolutie waarbij veranderende ideeën rond mannelijkheid zorgen voor meer diepgaande sociale netwerken, vriendschappen in het bijzonder, waarin er ruimte is voor emotionele intimiteit.[7]

Het belang van het sociaal netwerk van jongeren

Alle jongeren hebben belang aan een krachtig sociaal netwerk. Dat helpt hen om te gaan met veranderingen en uitdagingen op hun pad, de transitie naar (jong)volwassenheid en hun algemeen welzijn. Sommige jongeren kunnen rekenen op een uitgebreid netwerk (*kwantiteit*) dat bestaat uit verschillende soorten sociale contacten zoals ouders, vrienden, buren, coaches, ... die verschillende types ondersteuning kunnen bieden (*variatie*). Andere jongeren hebben een eerder beperkt, maar een positief ondersteunend sociaal netwerk (*kwaliteit*). Een krachtig sociaal netwerk zorgt voor een verhoogde weerbaarheid van jongeren.[8] Er zijn echter heel wat jongeren wiens netwerk beperkt is (in kwantiteit, kwaliteit, en variatie), waarbij het sociale netwerk eerder bestaat uit hinderende of negatieve contacten, of jongeren die hun sociaal netwerk niet om hulp (durven) vragen.[9] Daarnaast kunnen jongeren een omvangrijk sociaal netwerk hebben, maar kan dit sociaal netwerk niet zo ervaren worden waardoor ze zich eenzaam voelen.[10]

Inzicht bevorderen bij jongeren in hun sociaal netwerk

Als leerkracht of jongerenbegeleider kan je er niet van uit gaan dat alle jongeren zelf zicht hebben op hun sociaal netwerk. Helpen om inzicht te verwerven in wat een sociaal netwerk is, hoe het sociale netwerk van de jongere(n) eruitziet, en bij wie men voor welke steun terecht kan, kan voor veel jongeren een eerste stap zijn naar meer bewust inzetten op sociale netwerken, zorg vragen én zorg bieden (zie: workshop 4, p. 60 en workshop 5, p. 63).

Het sociaal netwerk in kaart brengen kan voor sommige jongeren confronterend zijn omdat ze het gevoel hebben dat dit beperkt zal zijn in vergelijking met anderen of omdat sommige mensen niet meer (actief) tot hun netwerk behoren[11]. Het is belangrijk om mee te geven dat de kwaliteit van een sociaal netwerk belangrijker is dan de kwantiteit, en dat een sociale netwerk dynamisch is: het evolueert doorheen de

tijd en we kunnen deze actief versterken, herstellen of vernieuwen.

Zorg

Zelfzorg, zorg dragen voor en verzorgd worden

Sociale netwerken zijn een belangrijke bron van steun en zorg. Deze zorg omvat zowel zelfzorg, zorgen voor anderen als verzorgd worden.[12] Het gaat niet enkel om zorg geven, maar ook om zorg ontvangen. Dit wil niet zeggen dat zorg altijd wederkerig is in een relatie. Zorg dragen voor iemand kan veel verschillende vormen aannemen, gaande van praktische zorg (hulp bij klusjes, iemand ophalen, eten maken, hulp bij studeren), financiële zorg (geld lenen of geven, huisvesting bieden), emotionele zorg (actief luisteren, aandacht geven, bemoedigende woorden toespelen, knuffels geven) en fysieke zorg (een wonde ontsmetten, een massage geven, iemand warm houden).

Je kan zorgdragen voor en zorg ontvangen van veel mensen in je sociaal netwerk: mensen dicht bij je zoals familieleden, vrienden en buren, maar ook mensen verder weg van je zoals bijvoorbeeld iemand die je niet (goed) kent of via vrijwilligerswerk.[13] Onderzoek door statistiek Vlaanderen (2021) geeft aan dat bijna 2/3 van de volwassene bevolking zorgt voor familie, vrienden, of buren.[14]

Zorg dragen voor anderen geeft een gevoel van betrokkenheid en betekenisgeving: het geeft het gevoel dat je ertoe doet.[15] Daarnaast kan je een gevoel van trots of plezier ervaren omdat je nieuwe vaardigheden leert, je anders naar jezelf kijkt en zelfvertrouwen opbouwt.

Zorgverlegenheid

In onze maatschappij ligt er een grote nadruk op autonomie en zelfzorg, waardoor het niet altijd eenvoudig is om zorg te vragen of te geven. Ondanks dat zelfzorg – zorg dragen voor jezelf – belangrijk is, is het ook belangrijk om voldoende zorg te kunnen vragen en aanvaarden. Toch is dit niet eenvoudig of vanzelfsprekend. Er leeft heel wat verlegenheid om hulp te vragen (anderen niet lastigvallen), verlegenheid om hulp te aanvaarden en verlegenheid om hulp aan te bieden (om jezelf niet op te dringen).[16,17] Deze verlegenheid leeft bij heel wat jongeren, zij willen namelijk graag zelfstandig en onafhankelijk zijn.

Zorg en gender

Zorgzaamheid wordt stereotiep gelinkt aan vrouwelijkheid.[18,19,20] Er wordt foutief vanuit gegaan dat meisjes en vrouwen van nature meer zorgzaam zijn, het wordt gezien als een aangeboren kwaliteit. Daarnaast leeft nog steeds het genderstereotiep beeld dat veel geld verdienen en de grootste kostwinner zijn (in een heteroseksuele relatie) bewijs is van iemands mannelijkheid.

Deze genderstereotiepe ideeën zijn niet onschuldig. Ze beïnvloeden de opvattingen, studiekeuzes en beroepskeuzes van jongeren.[21] Deze beïnvloeden op hun beurt dan weer de verdeling van zorgtaken op de arbeidsmarkt en in het dagelijkse leven. De zorgsector is een van de minst betaalde en meest gesegregeerde sectoren met een overgrote meerderheid aan vrouwen.[22] Ook onbetaalde zorg wordt over het algemeen vaker opgenomen door vrouwen.[23,24] Er is dus sprake van een ongelijke verdeling in zorgtaken. Hoewel personen van alle genderidentiteiten zorgende rollen opnemen, rust een groot deel van de zorg nog op de schouders van vrouwen.[25,26]

Met oog op meer gendergelijkheid, is een gedeelde zorg wenselijk. Een gedeelde zorg draagt bij aan minder stress, een groter welzijn, betere relaties tussen mensen algemeen en specifiek tussen koppels. Meer betrokkenheid bij zorg door mannen heeft bovendien positieve effecten op het welzijn en de gezondheid van mannen. Het geeft jongeren tevens diverse rolmodellen over wie zorgtaken kan opnemen en hoe men deze kan invullen. Zo wordt er aan meer gendergelijke attitudes bij kinderen en jongeren bijgedragen. Deze gedeelde zorg vraagt zowel een individuele inspanning van iedereen in de maatschappij, als structurele oplossingen zoals bijvoorbeeld een verandering in gendernormen en een betere balans tussen betaalde en onbetaalde arbeid.[27,28,29]

Genderverschillen in zorg bij jongeren

Of jongeren al dan niet zorg opnemen, is afhankelijk van verschillende zaken. Enerzijds hebben maatschappelijke gendernormen en rolmodellen een hele grote invloed op het gedrag van jongeren. Ze tonen wie de zorgt opneemt en hoe je kan zorgen.[30,31] Gezien zorgtaken nog steeds vaker worden opgenomen door vrouwen, is dit ook een maatschappelijk idee dat jongeren overnemen. Zorg wordt daardoor gezien als stereotiep vrouwelijk, en soms zelfs aanzien als de verantwoordelijkheid van vrouwen. Tegelijkertijd leeft ook de vrees dat zorgen niet te verenigen valt met een traditionele visie op mannelijkheid.[32] Deze maatschappelijk gendernormen veranderen is dan ook belangrijk.

> *"Large percentages of women and men think that women are the better, "natural" caregivers. There is an urgent need to redefine social and gender norms about how men and women can be so that care is seen, from early childhood onward, as something neither male nor female. These ideas are often deeply embedded from an early age and lie at the core of what is needed to change minds, hearts, and behaviors in relation to gender."*
>
> MENCARE, 2019

In de interacties met jongeren zien we dat jongens minder aangemoedigd, aangeleerd en verwacht worden om zorg op te nemen. Dat leidt tot minder ervaringen in het zorgen wat kan leiden tot handelingsverlegenheid in het bieden van zorg.[33] Dit is ook gelinkt met de **emotionele geletterdheid** waar we het later nog over hebben bij thema 3. Emoties. Aangeleerde genderverschillen in het erkennen, benoemen en uiten van emoties zorgt ervoor dat je niet altijd herkent wanneer iemand emotionele steun of zorg nodig heeft of dat mensen eerder een afwachtende houding aannemen.[34,35]

De relatie tussen opvattingen over gender en sociaal netwerk leeft ook bij jongeren. Naast het feit dat jongeren graag zelfstandig zijn, is er een grote focus op afstandelijkheid en autonomie gelinkt aan ideeën over mannelijkheid.[36] Dit gaat gepaard met een weerstand om zorg te vragen, te accepteren en te bieden. Tegelijkertijd kunnen diepgaande vriendschappen net empoweren in het tegengaan van genderstereotypen en dominante ideeën rond mannelijkheid.[37,38]

Het is belangrijk om zowel zorg vragen als zorg geven (*'iedereen kan zorgen'*) te normaliseren en inzicht en tools aan te reiken over zorg.

1 Steunpunt mens en samenleving vzw. (z.d.). *Sociale netwerken geven kracht*. https://www.samvzw.be/thema/sociale-netwerken

2 Kenniscentrum Sociale Innovatie & Wmo-werkplaats Utrecht (2016). *Wmo-wijzer: werken met sociale netwerken: de professional als netwerker*. https://husite.nl/kus/wp-content/uploads/sites/109/2016/05/Wmo-wijzer-Werken-met-sociale-netwerken.pdf

3 Steunpunt algemeen welzijnswerk. (2017). *Krachtige ondersteuning van sociale netwerken: kadertekst*. https://www.samvzw.be/sites/default/files/2021-01/Krachtgerichte%20ondersteuning%20van%20sociale%20netwerken.pdf

4 Migliaccio, T. (2009). Men's Friendships: *Performances of Masculinity. The Journal of Men's Studies*, 17(3)

5 Knack. (2021). *Vriendschap tussen mannen: makers, maten, maar meer niet?* https://weekend.knack.be/human-interest/vriendschap-tussen-mannen-makkers-maten-maar-meer-niet/

6 Chu, J.Y. (2005). Adolescent Boys' Friendships and Peer Group Culture. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 107, 7-22

7 Robinson, S, Anderson, E., & White, A. (2018). *The Bromance: Undergraduate Male Friendships and the Expansion of Contemporary Homosocial Boundaries*. Sex Roles, 78, 94-106

8 Steunpunt algemeen welzijnswerk. (2017). *Krachtige ondersteuning van sociale netwerken: kadertekst*. https://www.samvzw.be/sites/default/files/2021-01/Krachtgerichte%20ondersteuning%20van%20sociale%20netwerken.pdf

9 Loïs Schenk. (2021). *Hoe hun sociale netwerk risicojongeren kan helpen*. https://www.socialevraagstukken.nl/hoe-hun-sociale-netwerk-risicojongeren-kan-helpen/

10 Steunpunt algemeen welzijnswerk. (2017). *Krachtige ondersteuning van sociale netwerken: kadertekst*. https://www.samvzw.be/sites/default/files/2021-01/Krachtgerichte%20ondersteuning%20van%20sociale%20netwerken.pdf

11 Steunpunt algemeen welzijnswerk. (2017). *Krachtige ondersteuning van sociale netwerken: kadertekst*. https://www.samvzw.be/sites/default/files/2021-01/Krachtgerichte%20ondersteuning%20van%20sociale%20netwerken.pdf

12 Kenniscentrum welzijn, wonen, zorg. (z.d.). *Informele zorg*. https://www.kenniscentrumwwz.be/informele-zorg

13 Departement Welzijn, Volksgezondheid, & Gezin. (2018). *Wat weten we (niet) over informele zorg in Vlaanderen? Voorstel voor het dichten van de cijfer- en kennislancunes*. https://www.departementwvg.be/sites/default/files/media/InformeleZorgInVlaanderen_rapport.pdf

14 Statistiek Vlaanderen. (2021). *Informele zorg*. https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/zorg/informele-zorg

15 Heylen, L. (2016). *Burenhulp is meer dan nostalgie: het kleine helpen.* https://sociaal.net/achtergrond/het-kleine-helpen/

16 Heylen, L. (2016). *Burenhulp is meer dan nostalgie: het kleine helpen.* https://sociaal.net/achtergrond/het-kleine-helpen/

17 Steunpunt algemeen welzijnswerk. (2017). *Krachtige ondersteuning van sociale netwerken: kadertekst*. https://www.samvzw.be/sites/default/files/2021-01/Krachtgerichte%20ondersteuning%20van%20sociale%20netwerken.pdf

18 RoSa vzw. (z.d.). *Genderstereotypen onderhevig aan verandering: hoe universeel zijn gendernormen?* https://rosavzw.be/nl/themas/gender/variatie-in-gender/hoe-universeel-zijn-genderstereotypen

19 Atria. (z.d.). *Doorbreek genderstereotypering in lessen burgerschap*. https://atria.nl/nieuws-publicaties/werk-en-zorg/doorbreek-genderstereotypering-lessen-burgerschap/

20 MaatschappijWij. (2021). *Weg met de gender-hokjes: laat kinderen opgroeien als mens*. https://maatschapwij.nu/blogs/genderstereotypering-kinderen-marsha-man-rebel-lucy/

21 Genderklik. (z.d.). *Vrouwen kiezen voor zorg, mannen voor techniek*. https://genderklik.be/levensloop-categorie/studeren/vrouwen-kiezen-voor-zorg-mannen-voor-techniek

22 Atria. (2022). Het stereotype dat zorg een 'vrouwentaak' is moet worden doorbroken. https://atria.nl/nieuws-publicaties/werk-en-zorg/combinatie-zorg-werk/het-stereotype-dat-zorg-een-vrouwentaak-is-moet-worden-doorbroken/

23 Statistiek Vlaanderen. (2021). *Informele zorg*. https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/zorg/informele-zorg

24 RoSa vzw. (z.d.). *Arbeid en zorg*. https://rosavzw.be/nl/themas/arbeid/arbeid-en-zorg

25 RoSa vzw. (z.d.). *Arbeid en zorg: gegenderde taakverdeling*. https://rosavzw.be/nl/themas/arbeid/arbeid-en-zorg/gegenderde-taakverdeling

26 Charlie Magazine. (2018). *Wie denkt dat mannen minder emotioneel zijn, moet eens een voetbalstadion binnenstappen.* https://charliemag.be/mensen/katrien-van-der-heyden/

27 MenCare. (2019). *State of the World's Fathers: unlocking the power of men's care.* https://men-care.org/wp-content/uploads/2019/06/BLS19063_PRO_SOWF_REPORT_015.pdf

28 MenCare. (2021). *State of the World's Fathers 2021: Structural Solutions to Achieve Equality in Care Work.* https://men-care.org/wp-content/uploads/2021/06/210610_BLS21042_PRO_SOWF.v08.pdf

29 Timmers, M., & Mechels, E. (2019). *Sandwichgeneratie: zorgende mannen doorbreken rolpatronen.* https://sociaal.net/achtergrond/sandwichgeneratie-zorgende-mannen-doorbreken-rolpatronen/

30 MenCare. (2019). *State of the World's Fathers: unlocking the power of men's care.* https://men-care.org/wp-content/uploads/2019/06/BLS19063_PRO_SOWF_REPORT_015.pdf

31 Charlie magazine. (2019). "*Meisjes wordt geleerd te voelen en jongens om emoties te onderdrukken*". https://charliemag.be/mensen/roe3/#0

32 Timmers, M., & Mechels, E. (2019). *Sandwichgeneratie: zorgende mannen doorbreken rolpatronen.* https://sociaal.net/achtergrond/sandwichgeneratie-zorgende-mannen-doorbreken-rolpatronen/

33 Movisie. (2016). *Mannen en mantelzorg: niet te missen*. https://www.movisie.nl/publicatie/mannen-mantelzorg-niet-te-missen

34 Charlie magazine. (2019). "*Meisjes wordt geleerd te voelen en jongens om emoties te onderdrukken*". https://charliemag.be/mensen/roe3/#0

35 Movisie. (2016). *Mannen en mantelzorg: niet te missen*. https://www.movisie.nl/publicatie/mannen-mantelzorg-niet-te-missen

36 Chu, J.Y. (2005). Adolescent Boys' Friendships and Peer Group Culture. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 107, 7-22

37 Chu, J.Y. (2005). Adolescent Boys' Friendships and Peer Group Culture. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 107, 7-22

38 Robinson, S, Anderson, E., & White, A. (2017*). The Bromance: Undergraduate Male Friendships and the Expansion of Contemporary Homosocial Boundaries*. https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-017-0768-5?wt_mc=Affiliate.CommissionJunction.Authors.3.EPR1089.DeepLink&utm_medium=affiliate&utm_source=commission_junction_authors&utm_campaign=3_nsn6445_deeplink&utm_content=deeplink&utm_term=3987228

Nuttige links

DE AMBRASSADE
Bureau voor jongerenzaken.
De Ambrassade zet jeugd, jeugdwerk, jeugdinformatie en jeugdbeleid op de kaart.
www.ambrassade.be

DEPARTEMENT WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID, & GEZIN
www.departementwvg.be

GENDERKLIK
Genderklik.be maakt komaf met hokjes voor meisjes, jongens, vrouwen en mannen in de samenleving en helpt jou de genderklik te maken op een leuke en interactieve manier.
www.genderklik.be

MENCARE
A global fatherhood campaign.
www.men-care.org

PEP!
PEP! helpt jongeren tussen 12 en 21 jaar om zich te ontplooien op basis van hun interesses, competenties en talenten.
www.pepvzw.be

SOCIAAL.NET
Achtergrond, verhalen en opinie voor sociale professionals.
www.sociaal.net

STEUNPUNT MENS EN SAMENLEVING (SAM)
SAM versterkt sociale professionals, hun organisaties en het beleid.
www.samvzw.be

ZO JONG!
De eerste organisatie voor jonge mantelzorgers.
www.zojong.be

WORKSHOP 4. Levensteam: mijn voetbalveld

DOEL

- Deelnemers denken enerzijds na over de constructie van hun eigen identiteit en anderzijds over levensplannen en het belang van een positief gevoel van eigenwaarde
- Deelnemers begrijpen en bereiden zich voor op mogelijke obstakels in het behalen van hun doelen
- Deelnemers brengen hun netwerk van belangrijke anderen in kaart waarbij ze terecht kunnen en die hen kracht geven
- Deelnemers denken na over welke waarden en normen ze meekregen van anderen die hen omringen

MATERIAAL	DUUR
– Stiften – Een blad papier voor elke deelnemer – Man box/Vrouw box uit workshop 3	25 min

Het levensteam of het 'Team of Life' is een methodiek die in 2008 werd ontwikkeld door David Denborough van het Australische Dulwich Centre. Hij baseerde zich op het twee jaar eerder door Ncazelo Ncube in Zuid Afrika ontwikkelde 'Tree of Life'. Denborough ontwierp de methodiek voor kindsoldaten in Zuid Soedan. De methodiek is gebaseerd op de narratieve benadering en hielp deze jongeren om te gaan met hun trauma en erover te praten.

Team of Life gebruikt voetbal als metafoor om te praten over wie de belangrijke personen in je leven zijn, wat belangrijke doelen zijn in je leven, welke kwaliteiten je hebt, wat voor jou belangrijk is, je waarden en hoe je obstakels kan 'tackelen'.

Deze workshop werd gebaseerd op de ervaring van Saartje Kortleven die een Team of Life programma maakte voor asielzoekers in België. Meer info vind je in het artikel in het Systemisch Bulletin van de Interactie-Academie.[1]

VERLOOP

1. Nodig de deelnemers uit om zich comfortabel te zetten, even diep in te ademen en hun ogen te sluiten. Vraag hen om over volgende vragen na te denken:

   – Hoe zou ik mezelf omschrijven?

   – Wat doe ik het liefst? Wat doe ik het minst graag?

   – Wat werd er mij verteld over waar ik goed in ben?

2. Geef de deelnemers 10 min. om iets te tekenen, iets te schrijven, een collage te maken, ... dat weergeeft wie ze zijn. Schrijf bovenstaande vragen op zodat ze ernaar kunnen teruggrijpen terwijl ze dit maken. Maak duidelijk dat ze hun werkjes niet hoeven te delen met anderen.

1 Kortleven, S. & Vermeire, S. (2017). Team of life: voetbalmetafoor als opstap voor groepsgesprekken met mensen op de vlucht. *Systemisch Bulletin*, 36(3)

3. Geef aan elke deelnemer een blad papier en vraag hen een voetbalveld te tekenen. Teken zelf een voorbeeld van een voetbalveld op een groot vel papier.

4. Introduceer het levensteam:
   Binnen een voetbalploeg werkt een voetbalteam steeds samen om doelpunten te kunnen maken. In het leven werkt dat net zo, om doelen te bereiken heb je anderen nodig. De voetbalploeg wordt begeleid door de trainer, deze persoon helpt het team om de tegenploeg te overwinnen. De keeper helpt de ballen van de tegenploeg tegen te houden. Ook de supporters zijn steeds van de partij, ze steunen de ploeg door dik en dun.

   Elke jongere gaat voor zichzelf na wie er in hun team zit, ze hoeven dit niet met de groep te delen als ze dat niet willen. Nodig de deelnemers uit om hun voetbalveld aan te vullen met de namen van de mensen die voor hen belangrijk zijn. Dat kunnen ook mensen zijn die niet meer leven, mensen die ze vroeger kenden of ook bekende mensen die hen inspireren of die ze bewonderen.

   Geef bij deze oefening zeker mee dat niet iedereen evenveel mensen op hun voetbalveld heeft staan: sommige mensen hebben veel spelers, andere mensen een beperkt aantal spelers. Het gaat niet over hoeveel (kwantiteit), maar wel over de betekenis (kwaliteit). Eén persoon kan ook verschillende posities innemen op iemands' voetbalveld. Geef ook mee dat iemands' voetbalveld doorheen de tijd kan veranderen en we ook actief kunnen bouwen aan ons voetbalveld.

5. Stel hen volgende vragen:

- **Thuisveld:** Waar voel je je het meest thuis? Dit kan een land zijn of een specifieke plaats of ruimte, iets bestaand of een plek waarvan je droomt.
- **Keeper:** Bij wie kan je altijd terecht?
- **Trainer:** Van wie heb je dingen geleerd?
- **Middenveld:** Wie houd je in balans? Wie houd je met je voetjes op de grond?
- **Aanvallers:** Wie helpt je om je doelen te bereiken?
- **Tegenploeg:** Wat zijn de obstakels die het moeilijk maken om je doelen te bereiken?
- **Scheidsrechter:** Wie bewaakt de grenzen? Wie geeft aan wat wel of niet kan? Wie bewaakt mee dat je niet over je grenzen gaat in het behalen van je doelen?
- **Supporters:** Wie steunt en motiveert jou?
- **Goal:** Wat zijn jouw doelen? Wat zou je binnen vijf jaar willen bereiken?
- **Mascotte of naam voor je team:** Welk symbool of naam kies jij uit voor je team? Wat zegt dat over de krachten van jouw team?
- **Ploegdokter:** Wie verzorgt je wanneer je pijn hebt? Dat kan zowel gaan over fysieke als emotionele pijn.

6. Als de deelnemers op niemand komen, stel hen volgende bijvragen:

   a. Kan je je voorstellen dat je in de toekomst iemand op die plaats zou kunnen zetten?

b. Wat voor persoon zou dat zijn?

c. Welke eigenschappen moet deze persoon hebben?

d. Hoe zou je in de toekomst je sociale netwerk kunnen uitbreiden met zo'n persoon?

e. Wat zou daarvoor nodig zijn?

7. *Optioneel*: Verdeel de groep op in kleinere groepjes van 2 tot 3 deelnemers. Vraag hen een persoon in hun levensteam uit te kiezen waarover ze graag iets vertellen. Vraag hen een herinnering te delen met elkaar. Elke deelnemer krijgt 1 minuut om iets te delen. De andere deelnemers kregen de opdracht mee om tijdens deze minuut enkel te luisteren en geen vragen te stellen, geen opmerkingen te geven, ... Ook na de minuut komen ze niet terug op de verhalen die ze gehoord hebben.

8. Breng iedereen terug in de grote groep en nodig enkele deelnemers zonder aandringen uit om het te hebben over hun levensteam: thuisveld, mascotte of naam voor het team, doelen en tegenstanders. Vraag aan enkele andere deelnemers om iets te vertellen over hun keeper, hun trainer of hun ploegdokter. Stel daarbij volgende vragen:

- Wat maakt hen een goede keeper/trainer/ploegdokter?
- Welke eigenschappen en kwaliteiten hebben ze?
- Wat doen ze juist voor jou? Op welke manier zorgen ze voor jou?
- Welke rol speelt de school binnen jouw levensteam? Vormt het een obstakel of juist een teamgenoot?
- Ben je tevreden met hoe jouw team er nu uitziet?
- Zou je graag hebben dat je team groeit in de toekomst? Kunnen we manieren bedenken om dit te laten groeien? (nodig de groep uit om mee na te denken)
- Noteer zowel de eigenschappen en kwaliteiten als de manieren van zorg op een groot vel papier. Probeer zo in beeld te brengen wat de kwaliteiten en eigenschappen zijn die nodig zijn om zorg te dragen voor iemand. Vat dit even samen.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Sociale netwerken zijn een belangrijke bron van steun, hulp en begeleiding. Ze geven ons de mogelijkheid om te delen wat we voelen, denken en verlangen op een positieve manier. Bovendien geven ze ons de kans om advies te vragen en steun te krijgen van anderen, en bovenal om onze doelen te bereiken.

- Veel van de ideeën die we hebben over hoe we in het leven staan en wat daarin belangrijk is, kregen we sinds jonge leeftijd mee. Het is belangrijk om voor jezelf uit te maken wat je wel of niet belangrijk vindt en eventueel wil doorgeven aan anderen.

WORKSHOP 5. Levensteam: ik op het veld van anderen

DOEL

- Deelnemers brengen hun netwerk van belangrijke anderen in kaart die bij hen terecht kunnen
- Deelnemers zijn zich bewust van de waarde die zij hebben (voor een ander) en wat het allemaal kan betekenen om te 'zorgen voor' iemand

MATERIAAL	DUUR
– Stiften – Een blad papier voor elke deelnemer – Voor elke deelnemer een blanco spelerskaart (zie infoblad) – 3 zelfklevers per deelnemer – Een groot vel papier	25 min

VERLOOP

1. Geef aan elke deelnemer een blad papier en vraag hen opnieuw een voetbalveld te tekenen. Stel daarna de vraag: "Op wiens veld sta jij?". Nodig de deelnemers uit om enkele namen op te schrijven op de achterkant van het voetbalveld.

2. Vervolgens vraag je aan de deelnemers om na te denken over de posities die zij voor die personen opnemen. Dat kunnen er uiteraard meerdere zijn. Nodig de deelnemers uit om de namen van deze personen te schrijven bij het bijpassende symbool op hun voetbalveld. Ze hoeven dit niet de delen met de rest van de groep.

3. Splits de deelnemers op in kleinere groepjes van 2 personen. Geef aan elke deelnemer een blanco spelerskaart (zie infoblad). Vraag hen om per 2 na te denken over hun spelerskaart en stel hen daarbij volgende vragen:

   a. Welke rol speel jij in het levensteam van anderen?
   b. Wat doe je voor hen?
   c. Waar help je hen bij?
   d. Welke obstakels help/hielp je hen overwinnen?
   e. Wat doe je daarvoor?
   f. Hoe voel je je daarbij?
   g. Wat zegt dit over jou? Waar ben jij goed in?

3. Vraag de deelnemers om op basis van die laatste vraag hun spelerskaart in te vullen en op te lijsten welke eigenschappen en kwaliteiten ze hebben.

4. Nodig de deelnemers uit om iets te zeggen over hun spelerskaarten. Waar zijn ze goed in? Wat zijn hun talenten? Hoe helpen zij anderen?

5. Leg uit dat de voorgaande workshop en deze workshop ons iets vertellen over ‘zorg’, meer specifiek over zorg krijgen en zorg bieden. Zorg kan verschillende vormen aannemen. Vraag aan de deelnemers om hun beide voetbalvelden te bekijken en op 3 verschillende zelfklevers een vorm van ‘zorg’ te noteren. Geef hen hiervoor enkele minuten de tijd.

6. Neem het vel papier van de vorige workshops ‘Mijn voetbalveld’ erbij en verzamel alle zelfklevers op een groot vel papier en vraag aan de deelnemers wat er hen opvalt.

DISCUSSIE

- Hoe voelt het om voor gezorgd te worden?
- Hoe voelt het om te zorgen voor iemand?
- Zijn er genderverschillen in hoe mensen zorgen voor elkaar? Hoezo?
- Er wordt soms aangenomen dat vrouwen beter zijn in het ‘zorgen voor’. Klopt dat? Hoe komt dat? Kan je tegenvoorbeelden geven?
- Zijn de mensen op wiens veld jij staat dezelfde mensen die ook op jouw veld staan?
- Ben je tevreden met hoe jouw team er nu uitziet?
- Zou je graag hebben dat je team groeit in de toekomst? Kunnen we manieren bedenken om dit te laten groeien? (nodig de groep uit om mee na te denken)
- Zijn er mensen waarvoor je graag een grotere rol wil opnemen in hun levensteam? Wat houdt jou daarin tegen? Wat kan je daaraan doen?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit nieuw voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- ‘Zorgen voor’ kan heel veel verschillende betekenissen en invullingen hebben.

- Genderdynamieken spelen een belangrijke rol in hoe we verschillende zorgtaken verdelen in de samenleving.

- Maatschappelijk gezien wordt ‘zorgen voor iemand‘ vaak gelinkt aan geslacht. Toch draagt iedereen zorg. De zorg die je biedt is eerder afhankelijk van welke positie je inneemt voor iemand (in het veld) en de persoon waarvoor je dit doet, dan van je geslacht.

Infoblad WORKSHOP 5. Spelerskaarten

MAAK EEN TEKENING VAN JEZELF

Eigenschappen en kwaliteiten:

_____

_____

_____

_____

_____

MAAK EEN TEKENING VAN JEZELF

Eigenschappen en kwaliteiten:

_____

_____

_____

_____

_____

MAAK EEN TEKENING VAN JEZELF

Eigenschappen en kwaliteiten:

_____

_____

_____

_____

_____

MAAK EEN TEKENING VAN JEZELF

Eigenschappen en kwaliteiten:

_____

_____

_____

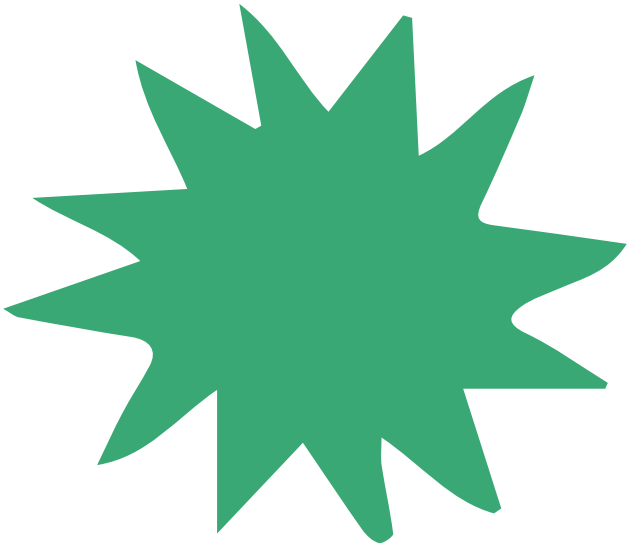
_____

_____



thema #3

Emoties



Intro

Emoties spelen een belangrijke rol in ieders leven, ook dat van jongeren. Emoties geven een signaal van wat er binnenin speelt en hoe wij onszelf verhouden ten aanzien van de wereld rondom. Ze vertellen waar we aandacht aan moeten besteden en wat we beter vermijden. Emoties zijn essentieel om als sociale wezens te kunnen overleven.

Tijdens de adolescentie neemt de emotionele ontwikkeling een vaart: emoties zijn heviger en vluchtiger. Tegenstrijdige gevoelens wisselen zich in snel tempo af, waardoor jongeren humeurig of wispelturig kunnen lijken. Het behoren tot een groep wordt belangrijker. Jongeren leren gevoelens te onderdrukken om de verbondenheid met belangrijke anderen te behouden. Jongeren zetten zich ook vaker af tegen hun opvoeders en vormen hun eigen 'ik', waardoor er soms hevige conflicten kunnen ontstaan.[1]

Wat zijn emoties?

Emoties zijn complexe reacties op de perceptie van onszelf en de wereld. Sommige emoties zijn universeel en leiden tot dezelfde lichamelijke reacties in alle culturen. Dit noemen we de **basisemoties**. Kwaadheid, angst, verdriet, blijdschap en liefde zijn vijf basisemoties. Vanuit die basisemoties ontstaan complexe emoties zoals trots, jaloezie, schaamte en schuld. Deze emoties worden anders beleefd naargelang de cultuur waarin men opgroeit.[2]

Waarvoor dienen emoties?

Emoties zorgen voor een automatische inschatting van een situatie. De (basis)emoties hebben een belangrijke rol: ze geven ons signalen en ze beschermen ons. Ze helpen ons gezond te blijven en te overleven. Ze geven bijvoorbeeld aan wanneer een situatie gevaarlijk is of wanneer onze grenzen overschreden worden. De emotionele signalen geven ons de kans om op een gepaste manier op de situatie te reageren.[3]

De functies van de basisemoties[4]:

Kwaadheid

Kwaadheid is een reactie op een overschrijding van persoonlijke grenzen. Het dient als bescherming voor wat ons dierbaar en kwetsbaar is. Kwaadheid geeft kracht.

Angst

Angst maakt ons alert. Het verscherpt de zintuigen en verhoogt het instinctief reactievermogen. Het is de beschermende en verdedigende emotie die een persoon klaarwakker en geëngageerd doet reageren.

Verdriet

We reageren met verdriet wanneer onze wensen en verwachtingen niet uitkomen, wanneer we tegenslag ervaren of wanneer we iets moeten loslaten waaraan we gehecht zijn. Het is een natuurlijke ontlading.

Blijdschap

Blijdschap of vreugde ervaren we in de verbondenheid met anderen. Het dient als een soort van biologisch beloningssysteem waardoor we de connectie met anderen opzoeken.[5]

Liefde

Liefde krijgen geven verleent zin aan het leven, houdt gezond en doet mensen groeien. Het is ook de kracht waarmee veel obstakels overwonnen kunnen worden.

In workshop 7. (Emoties benoemen, p. 77) worden ook meer complexe emoties – naast deze vijf basisemoties – opgesomd.

Omgaan met emoties

Emoties ontstaan als automatische reacties op situaties. Emoties kunnen echter aanwezig zijn zonder dat ze bewust ervaren worden. Hoe bewust ze ervaren worden, hangt onder meer af van iemands vermogen de emoties te herkennen, toe te laten en hieraan een lichamelijke of verbale reactie toe te kennen.

De omgeving waarin men opgroeit geeft echter vaak betekenis aan welke emoties als wenselijk of ongepast beschouwd worden. Sommige emoties worden daarom als 'positief' of 'negatief' bestempeld. Wat wenselijk of ongepast is, wordt vaak ongemerkt en

onbewust meegegeven. Een kind voelt wat in de omgeving goed- of afgekeurd wordt en leert op deze manier de normen kennen. Deze normen kunnen een belangrijke impact hebben op hoe iemand met emoties omgaat.

Als bepaalde emoties door de omgeving geaccepteerd worden en andere niet, dan zullen de geaccepteerde emoties meer getoond worden. Soms groeit er een onevenwicht: de geaccepteerde emoties worden overdreven. De geaccepteerde emotie neemt dan de plaats in van andere emoties. Zo is kwaadheid een manier om zichzelf te beschermen in persoonlijke grenzen, maar kan het ook een schild worden tegen het voelen van alle emoties.

Het mogen en kunnen uiten van emoties is voor iedereen belangrijk. Emoties zijn namelijk niet 'goed' of 'slecht', 'mannelijk' of 'vrouwelijk', 'zwak' of 'sterk'. Emoties zijn natuurlijk en hebben elk een belangrijke functie. Als emotionele reacties geblokkeerd, onderdrukt of ontkend worden of als de omstandigheden een gepaste reactie niet mogelijk maken, dan zal zich dit wreken. Op één of andere manier tracht de emotie een uitweg te vinden, wat kan leiden tot (zelf) destructieve gedragingen.[6]

Emoties en gender

De omgeving speelt een grote rol bij het leren herkennen en omgaan met emoties (*emotieregulatie*). Onderzoek wijst uit dat welke emoties als wenselijk of ongepast gezien worden, afhankelijk zijn van je biologisch geslacht. Het uiten van emoties zoals verdriet, angst en schaamte, worden niet gezien als passend binnen de maatschappelijke normen rond mannelijkheid. Kwaadheid past niet bij de maatschappelijke normen rond vrouwelijkheid.[7]

Gendernormen over het uiten van emoties leren we van opvoeders, op school, in vriendschapsrelaties en door de media. Zo toont onderzoek bij ouders van jonge kinderen aan dat wanneer ouders verhaaltjes verzinnen of over een gebeurtenis vertellen ze vaker emoties zoals verdriet en angst naar dochters toe benadrukken, en kwaadheid eerder naar zonen. Ouders moedigen hun dochters bovendien meer aan om hun gevoelens volledig te beleven én te praten over hun emoties. Zonen krijgen daarentegen vaker de boodschap om hun emoties '*onder controle te houden*' of worden ontmoedigd om deze te delen.[8] Dit kan ertoe leiden dat jongens minder ontwikkeld geraken in het herkennen, erkennen, benoemen en uitten van sterke emoties en expressieve taal te gebruiken in relatie tot hun emoties, ook wel **emotionele geletterdheid** genoemd.[9] Jongens blijken dus minder oefenkansen te krijgen om deze emotionele geletterdheid te ontwikkelen, wat genderverschillen in onder andere omgaan met emoties en empathie deels kunnen verklaren.[10] Onderzoek toont bovendien aan dat jongensbaby's sneller worden getroost wanneer ze huilen in vergelijking met meisjesbaby's.[11] Op die manier krijgen jongens al van heel jonge leeftijd mee dat huilen niets voor hen is.

Wat met biologische factoren?

Vaak worden de genderverschillen in het omgaan met emoties verklaard enkel en alleen door biologie. Dit wordt dan gezien als een reden om niet in te zetten op verandering, want 'het is toch een jongen'. Zowel de emotionele beleving als de reactie op deze emotie worden als natuurlijk gezien. Biologische factoren, zoals hormonen, spelen inderdaad een rol in hoe we emoties **beleven**. Onderzoek toont echter aan dat hoe emoties geuit worden te wijten is aan een complexe interactie van *nature* en *nurture*: een combinatie van biologie (lichamelijke en mentale processen) en gendernormen (betekenisgeving).[12]

Neurowetenschapper Lise Eliot toonde aan dat jonge hersenen ontzettend kneedbaar zijn. Kleine aangeboren verschillen worden versterkt door de omgeving waarin we opgroeien en de genderstereotypen die daarin leven. Zo zijn meisjes helemaal niet van nature veel empathisch dan jongens, maar worden ze meer aangemoedigd om gevoelens te uiten en mee te voelen met anderen.[13]

Traditionele gendernormen rond mannelijkheid en emoties

De gendernormen rond mannelijkheid moedigen het delen van emoties met anderen niet aan. Er heerst het beeld dat dit gepaard gaat met een ongewenste kwetsbaarheid. Sommige jongens wordt al van een zeer jonge leeftijd aangeleerd om diepgaande relaties met anderen te vermijden[14,15], wat op termijn kan leiden tot serieuze relationele problemen[16].

In vriendschapsrelaties spelen deze mannelijke gendernormen eveneens een rol: ze zijn de voornaamste reden dat mannen minder diepe vriendschappen hebben dan personen met andere genderidentiteiten.[17],[18] Door de druk om te conformeren aan traditionele mannelijkheid kiezen sommige mannen liever om vriendschappen op te bouwen rond fysieke activiteiten, te praten over externe zaken (zoals sport, politiek of werk), moppen te maken, of praktisch advies te verlenen dan zichzelf kwetsbaar op te stellen en hun gevoelens te delen.[19],[20],[21] **Traditionele mannelijkheidsnormen** lijken angst voor intimiteit en lichamelijke affectie met andere mannen met zich mee te brengen.[22] Zowel in vriendschapsrelaties als in heteroseksuele romantische relaties lijken vooral vrouwen en meisjes aangeleerd te krijgen dat zij verantwoordelijk zijn voor het herkennen en bespreken van emoties enerzijds en emotionele steun bieden anderzijds. Gendernormen zorgen zodoende voor een onevenwichtige verdeling van de emotionele investering die nodig is voor het onderhouden van gezonde en duurzame relaties, dit benoemt men met de term **emotioneel werk** of **emotionele arbeid**.[23]

Wanneer mannen emotionele problemen hebben, wordt hulp vragen volgens het dominante mannelijkheidsidee snel beschouwd als een teken van zwakte. Mannen zijn hierdoor minder snel geneigd om hulp te zoeken of te vragen aan anderen. Als ze dat dan toch doen, zoeken ze die hulp veel vaker bij de vrouwen in hun leven (zoals hun moeder of partner).[24] Mannen zoeken minder snel professionele hulp. Genderstereotypen houden bovendien het idee in stand dat mannen hun problemen externaliseren (emoties uit reageren op de omgeving, zoals bij woede) en niet internaliseren (emoties naar binnen richten zoals bij verdriet). Om die reden worden mannen minder vaak met internaliserende problemen zoals een depressie gediagnosticeerd. Toch blijken mannen veel vaker dan vrouwen te sterven aan zelfdoding, wat wijst op een onderliggende internaliserende problematiek.[25]

Als we willen dat personen die opgevoed worden/werden met traditionele mannelijke gendernormen met een hele waaier van emoties kunnen omgaan, is het belangrijk om hen te ondersteunen in het leren toelaten, herkennen, benoemen en uiten van deze verschillende emoties.

Programma's die gericht zijn op het creëren van een veilige plek om over gevoelens te praten of inzetten op het versterken van empathie en emotionele geletterdheid bij jongens, worden heel positief onthaal door de deelnemers.[26],[27] Gelukkig geven meer en meer jongens en mannen aan dat ze ook mannelijke vrienden hebben bij wie ze emotioneel terecht kunnen.[28] Deze diepgaande banden zijn namelijk heel belangrijk voor de emotionele en fysieke gezondheid.[29],[30] Daarom is het cruciaal om in gesprek met jongens en mannen kritisch te reflecteren over de signalen die zij hebben ontvangen over het delen van emoties, over zichzelf kwetsbaar opstellen, zelfredzaamheid en hoe dit impact heeft op hun emotieregulatie en meer algemeen de relaties met anderen.[31]

1 Grenswijs. (z.d.). *Ontwikkelingsniveau 12 tot 18 à 22 jaar*. https://www.grenswijs.be/ontwikkelingsniveau-12-tot-18-22-jaar

2 Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom

3 Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom

4 Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom

5 Leijssen, M. (2014). *Dankbaarheid, een boost voor je* welzijn. In: Bormans, L., Luyten, P., Leijssen, M., Dezutter, J., Casalin, S. & Van Meerbergen, F. (2014). *Veel geluk. Het grote geluksonderzoek*. Amsterdam: Lannoo, p124-135

6 Leijssen, M. (1995). *Gids voor gesprekstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom

7 Fischer, A. H. (Ed.). (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge University Press.

8 Fischer, A. H. (Ed.). (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge University Press.

9 Martin, L. A., Neighbor, H. W., & Griffith, D. M. (2013). The experience of symptoms of depression in men vs women: Analysis of the National Comorbidity Survey Replication. *JAMA Psychiatry*, 70(10), 1100–1106.

10 Charlie Magazine. (20 november 2019). *"Meisjes wordt geleerd te voelen en jongens om emoties te onderdrukken" Oprichtster Mary Gordon over wat Roots of Empathy kan betekenen voor jongens*. https://charliemag.be/mensen/roe3/#0

11 Eliot, L. (2009). *Pink brain, blue brain: how small differences grow into troublesome gaps – and what we can do about it. Oxford: Oneworld*

12 Brody, L. R. (1993). On understanding gender differences in the expression of emotion: Gender roles, socialization, and language. In S. L. Ablon, D. Brown, E. J. Khantzian, & J. E. Mack (Eds.), *Human feelings: Explorations in affect development and meaning* (pp. 87–121). Analytic Press, Inc.

13 Eliot, L. (2009). *Pink brain, blue brain: how small differences grow into troublesome gaps – and what we can do about it*. Oxford: Oneworld

14 Pollack, W. S. (1995). No man is an island: Toward a new psychoanalytic psychology of men. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 33–67). New York, NY: Basic Books.

15 Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

16 O'Neil, J. M. (2015). *Men's gender role conflict: Psychological costs, consequences, and a agenda for change*. Washington, DC: American Psychological Association.

17 Keddie, A. (2003). Little boys: Tomorrow's macho lads. *Discourse: Studies in the Cultural politics of Education*, *24*(3), 289–306.

18 Klein, J. (2006). Cultural capital and high school bullies: How social inequality impacts school violence. *Men and Masculinities*, *9*(1), 53–75.

19 Garfield, R. (2015). *Breaking the male code: Unlocking the power of friendship*. New York, NY: Gotham.

20 Kiselica, M. S., Englar-Carlson, M., Horne, A. M., & Fisher, M. (2008). A positive psychology perspective on helping boys. In M. S. Kiselica, M. Englar-Carlson, & A. M. Horne (Eds.), *Counseling troubled boys: A guidebook for professionals* (pp. 31-48). New York, NY: Routledge.

21 Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

22 O'Neil, J. M. (2015). *Men's gender role conflict: Psychological costs, consequences, and a agenda for change*. Washington, DC: American Psychological Association.

23 Müller, M. (2018). Emotional labour: a case of gender-specific exploitation. Critical Review of International Social and Political Philosophy

24 Heilman, B., Barker, G. & Harrison, A. (2017). T*he Man Box: a Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*. Washingtong DC: Promundo-US

25 American Psychological Association, Boys and Men Guidelines Group. (2018). *APA guidelines for psychological practice with boys and men*. https://www.apa.org/about/policy/boys-men-practice-guidelines.pdf

26 Charlie Magazine. (20 november 2019). *"Meisjes wordt geleerd te voelen en jongens om emoties te onderdrukken" Oprichtster Mary Gordon over wat Roots of Empathy kan betekenen voor jongens*. https://charliemag.be/mensen/roe3/#0

27 Promundo-US (2019). Manhood 2.0: Program Overview and Final Results. Washington, DC: Promundo.

28 Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

29 Smiler, A. P., & Heasley, R. (2016). Boys and men's intimate relationships: Friendships and romantic relationships. In Y. J. Wong & S. R. Wester (Eds.), *APA handbook of men and masculinities* (pp. 569–589). Washington, DC: American Psychological Association.

30 Vaillant, G. E. (2012). Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study. Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press.

31 Smiler, A. P. (2016). *Dating and sex: A guide for the 21st century teen boy*. Washington, DC: Magination Press.

Nuttige links

AWEL

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een verhaal, een vraag en/of een probleem.
www.awel.be

ELEGAST

Elegast biedt jongeren en gezinnen een brede waaier aan hulpverlening aan.
www.elegast.be

JAC

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Het geeft jongeren die het moeilijk hebben de steun om zelf terug verder te kunnen.
www.caw.be/jac

MILLION MASK MOVEMENT

Join the million mask movement. Draw your mask or check out the mask gallery.
www.100kmasks.com

NU PRAAT IK EROVER

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.
www.nupraatikerover.be

OVERKOP

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.
www.overkop.be

TE GEK?!

Maakt van het hoofd een zaak. Samen de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg aanpakken door te versterken, verbinden en vernieuwen.
www.tegek.be

TEJO

TEJO biedt kortdurende therapeutische begeleiding aan voor jongeren van 10 tot 20 jaar, met of zonder afspraak, anoniem en gratis!
www.tejo.be

WAT WAT

Watwat is een website voor jongeren waar je terecht kan met allerlei vragen. Geen topic is te gek en geen taboe is te groot.
www.watwat.be

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

Dedicated to the well-being of all people and guided by science, the World Health Organization leads and champions global efforts to give everyone, everywhere an equal chance to live a healthy life.
www.who.int

YOUNG FENIX

Young FENIX staat voor een inclusieve en divers-sensitieve samenleving waar mentaal welzijn van jongeren een centrale plaats inneemt.
www.youngfenix.be

ZELFMOORDLIJN 1813

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen over iemand? Praten kan helpen. Bij de zelfmoordlijn staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is gratis en anoniem.
www.zelfmoord1813.be

MUST HAVE!

WORKSHOP 6. Mijn emoties uiten

DOEL

- Deelnemers weten waarom emoties nuttig zijn en dat het belangrijk is ze te kunnen erkennen, benoemen en uiten
- Deelnemers herkennen de moeilijkheden die jongeren tegenkomen in het uitdrukken van bepaalde emoties en de gevolgen voor henzelf en hun relaties

MATERIAAL	DUUR
– Kleine stukjes papier (zoveel als er deelnemers zijn) – Grote vellen papier – Stiften – Tape – Per deelnemer 5 zelfklevers	40 min

VERLOOP

1. Geef aan elke deelnemer een klein stukje papier en start deze oefening met een check-in. Vraag hen een emoji te tekenen die weergeeft hoe ze zich op dit eigenste moment voelen. Laat de deelnemers één voor één iets vertellen over hun emoji.

2. Leg uit aan de deelnemers dat we het in deze sessie zullen hebben over emoties. Vraag hen welke emoties ze allemaal kennen en verzamel de antwoorden op een groot vel papier. Vraag hen vervolgens: “Waarvoor dienen emoties?”.

3. Leg uit dat onze hersenen ervoor zorgen dat ons lichaam kan overleven en dat wij gezond blijven. Ze doen dat door te proberen voorspellen wat er gaat gebeuren zodat we daar het best op kunnen reageren. Die voorspellingen maken onze hersenen aan de hand van onze emoties. Onze emoties geven signalen, bijvoorbeeld wanneer een situatie gevaarlijk is of wanneer onze grenzen worden overschreden. Als je kwaad bent, moet je je kunnen verdedigen of vluchten dus gaan je hersenen je bloed sneller doen stromen. Je hart slaat sneller, je gezicht wordt warm, je bloeddruk neemt toe. Emoties zorgen dat we overleven. Toch worden emoties niet altijd als een kracht gezien, waardoor het soms moeilijk is om ze toe te laten of om ze te tonen.

   Er zijn ontzettend veel verschillende emoties, maar we vertrekken in deze workshop vanuit vijf basisemoties: angst, liefde, blijdschap, verdriet en kwaadheid.

4. Geef aan elke deelnemer vijf zelfklevers en vraag hen om op elke zelfklever een cijfer te schrijven, gaande van 1 tot 5.

5. Teken op een groot vel papier 5 kolommen met als hoofding de 5 basisemoties.

ANGST	LIEFDE	VERDRIET	BLIJDSCHAP	KWAADHEID

6. Leg uit aan de deelnemers dat we ze vragen om na te denken over hoe gemakkelijk of moeilijk het is om deze emoties te uiten. Maak duidelijk dat er een verschil is tussen emoties voelen/toelaten en uiten/tonen.

7. Stel de vraag “Welke van deze 5 emoties toon je het gemakkelijkst?”. En geef hen volgende instructies: “Plak de zelfklever met cijfer 1 in de kolom onder de emotie die je het gemakkelijkst toont.
Ga zo verder, waarbij cijfer 5 de emotie is die het moeilijkst te tonen is.”

Ter info
De emoties die we cijfer 1 en 2 geven, hebben we vaak geleerd om overdreven te tonen. Nummers 4 en 5 zijn de emoties waarvan we geleerd hebben minder te uiten of zelfs te onderdrukken. Nummer 3 is de emotie die we waarschijnlijk op de meest natuurlijke manier uitdrukken, zonder overdrijven of onderdrukken.

Tip voor deelnemers!
Ben je benieuwd naar wat jongeren zoals jij voelen, denken en ervaren? Download dan de **app Waddist**, krijg elke dag zelf een korte vraag voorgeschoteld over verschillende thema’s, zoals sociale media, seksualiteit, mentaal welzijn, werk, drugs, ... en kom te weten hoe andere jongeren op deze vraag antwoorden.

8. Bespreek de gelijkenissen en de verschillen.
Wat valt erop? Hoe zou dit komen?

DISCUSSIE

- Zijn er genderverschillen in hoe moeilijk of makkelijk iemand hun emoties toont? Hoe komt dat?
- Zijn er genderverschillen in hoe moeilijk of makkelijk iemand hun emoties voelt? Hoe komt dat?
- Zijn er genderverschillen in het uiten van kwaadheid? Hoe komt dat? Wat zijn daar de gevolgen van?
- Zijn er genderverschillen in het uiten van verdriet? Hoe komt dat? Wat zijn daar de gevolgen van?

Geef mee dat er geen bewijs is dat mannen en vrouwen emoties anders ervaren. Dat ze deze anders uiten komt door hoe er in onze samenleving mee wordt omgegaan.

- Welke rol spelen ouders, familie, vrienden, de media, ... in het uiten van emoties?
- Wat maakt dat sommige mensen bepaalde emoties overdrijven en bepaalde emoties onderdrukken of niet uiten?
- Wat zijn de gevolgen van het onderdrukken of niet uiten van emoties?
- Op welke manier kan het uiten van emoties je helpen?

> Het onderdrukken van emoties kan je vergelijken met het onder water proberen te houden van een bal: het kost je veel inspanning en het vindt toch telkens weer een weg naar boven (hoe dieper of hoe langer je de bal onderhoudt, hoe krachtiger die naar boven komt).

- Is het bij sommige mensen gemakkelijker of moeilijker om je emoties te tonen?
  Bij wie vind je dit gemakkelijk? Bij wie vind je dit moeilijk? Met wie deel je je emoties?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Het is heel normaal om verschillende, soms moeilijk emoties te voelen (zoals verdriet of kwaadheid). Emoties zijn helemaal oké en je hebt er geen controle over. Je hebt wél controle over hoe je ze uit.
- Traditionele ideeën over mannelijkheid zorgen ervoor dat sommige emoties meer aanvaard zijn voor jongens dan voor mensen met een ander gender (zoals bijvoorbeeld kwaadheid) en omgekeerd, dat jongens sommige emoties beter niet uiten (zoals bijvoorbeeld verdriet of liefde).

WORKSHOP 7. Emoties benoemen

DOEL

- Deelnemers beseffen dat hoe je je emoties benoemt effect heeft op wat je ermee zal doen
- Deelnemers zijn zich ervan bewust dat je emoties uiten anderen helpt om rekening te houden met die emoties
- Deelnemers kunnen emoties herkennen en leren hier taal aan te geven
- Deelnemers leren nieuwe omschrijvingen van emoties kennen

MATERIAAL	DUUR
– Kaartjes met emoties	10 min

VERLOOP

1. Herhaal dat emoties onze hersenen helpen om situaties goed te voorspellen en juist te reageren. We kunnen onze hersenen hierbij helpen door emoties juist te herkennen en te benoemen. Als je enkel denkt in 'ik voel me goed' of 'ik voel me slecht' geef je je hersenen niet veel informatie om mee te werken. Hoe beter je je emoties kan herkennen en omschrijven, hoe beter je hersenen kunnen zien wat je er best mee doet. Je hersenen hebben dan meer opties om oplossingen te bedenken. Neem de tijd om na te denken over wat je juist voelt en probeer het heel concreet te herkennen. Misschien voel je je niet verdrietig, maar ontmoedigd, eenzaam of afgewezen? Emoties herkennen en benoemen vraagt soms wat oefening.

2. Vat samen dat het belangrijk is om emoties te herkennen en de juiste woorden ervoor te vinden. In de vorige activiteit werd er aandacht besteed aan de vijf basisemoties, maar uiteraard bestaan er heel wat complexere emoties. Bovendien zijn mensen in staat om heel veel verschillende (en soms tegenstrijdige) emoties tegelijkertijd te voelen. Leg uit dat we met de complexere emoties nu aan de slag gaan.

3. Leg uit dat ze om beurt een kaartje mogen trekken met daarop een bepaalde emotie.

4. De bedoeling is dat de deelnemer deze emotie uitbeeldt en de rest van de groep de emotie probeert te raden. De deelnemer beeldt uit in een soort levend schilderij: zonder te bewegen. Als begeleider kan je dit ondersteunen door instructies te geven zoals "Klaar? 3, 2, 1, freeze!". Vanaf dan mag de groep beginnen raden. Wie juist raadt, krijgt het kaartje. Indien de deelnemer echt niet weet hoe de emotie uit te beelden, kan iemand helpen en kunnen ze samen de emotie uitbeelden.

Tip
Je kan ook de emoties die verzameld werden tijdens workshop 4 gebruiken en toevoegen aan de emotiekaartjes.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Als mens hebben we heel veel verschillende en complexe emoties. Wanneer we oefenen in het erkennen, herkennen en benoemen van emoties zal ons dat helpen om er op een gepaste manier mee om te gaan. Tegelijkertijd helpt het benoemen van onze emotiesanderen om rekening te houden met onze emoties.

- Mensen zijn in staat om heel veel verschillende (en soms tegenstrijdige) emoties tegelijkertijd te voelen.

Infoblad WORKSHOP 7. Emotiekaartjes

ZENUWACHTIG	VERRAST	BESCHAAMD
VERLIEFD	JALOERS	VROLIJK
GEÏRRITEERD	BEWONDEREN	GEKWETST
OPLUCHTING	WALGING	ZELFZEKER
VERLANGEN	MOEDELOOS	TEVREDEN
VERLEGEN	VERWARD	VERVEELD
DANKBAAR	ONTSPANNEN	EUFORISCH
SCHULDIG	HOOPVOL	MOEDIG
TROTS	TELEURGESTELD	VREUGDE
ONZEKERHEID	VERBAZING	FRUSTRATIE

MUST HAVE!

WORKSHOP 8. Mijn Masker

DOEL

- Deelnemers zijn zich ervan bewust dat veel mensen een masker opzetten en niet alles laten zien wat er in hen omgaat en waar ze mee worstelen
- Deelnemers zoeken naar mogelijkheden om elkaar hierin te steunen en streven naar een cultuur van solidariteit, verbondenheid en zorgen voor elkaar

MATERIAAL	DUUR
– Voor elke deelnemer een blanco blad papier – Stiften – Voor elke deelnemer een kopie van het infoblad 'Waar kan ik terecht?'	30 min

VERLOOP

Heftige emoties

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over emoties. Het is mogelijk dat er heftige ervaringen aan bod komen tijdens deze workshop. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Leg na deze workshop uit waar ze terecht kunnen voor hulp, vul het **infoblad 'Waar kan ik terecht?'** aan met instanties binnen de school of organisatie en geef het infoblad met hen mee.

1. Herhaal aan de deelnemers dat sommige emoties moeilijker te tonen zijn dan andere. Vaak zetten we als het ware een masker op, waar alle zaken die we niet willen tonen achter verstopt zitten.

2. Geef aan iedere deelnemer een blad papier en een stift en vraag hen een masker te tekenen. Op de voorkant staat de buitenzijde van het masker, op de achterkant staat de binnenzijde van het masker.

3. Vraag de deelnemers om op de buitenzijde van het masker (in drukletters) te schrijven hoe ze zich op school tonen naar anderen, wat ze van zichzelf laten zien.

4. Vraag de deelnemers om op de binnenzijde van het masker in drukletters te schrijven wat ze eigenlijk vanbinnen voelen, maar wat ze niet laten zien. Leg uit dat we dit straks op een anonieme manier zullen delen in de groep. Drukletters zorgen ervoor dat het handschrift moeilijker te herkennen is. Maak duidelijk dat ze zelf mogen kiezen wat ze wel en niet opschrijven.

5. Wanneer iedereen klaar is, nodig je iedereen uit om in een cirkel te gaan staan en vraag je de deelnemers een prop te maken van hun masker. Ze mogen met de prop gooien naar elkaar en dit enkele keren herhalen. Verzamel alle proppen in het midden en nodig de deelnemers uit om elk een prop op te rapen. Elke deelnemer leest om de beurt voor wat er op de binnen- en buitenkant van het masker geschreven staat.

Tip
Op www.millionmask.org kan elke deelnemer een digitaal masker maken en uploaden. Op deze website zijn er meer dan 50.000 digitale maskers terug te vinden van mensen over de hele wereld. Je kan een kijkje nemen in de galerij en de maskers van anderen bekijken.

6. Verzamel alle antwoorden op een groot vel papier en start de discussie.

DISCUSSIE

- Zijn er overeenkomsten tussen de maskers? Welke gevoelens komen vaak terug aan de binnenkant en aan de buitenkant? Hoe zou dit komen?
- Zijn er verschillen tussen wat je online toont en wat je in het echte leven toont? Hoe komt dat?
- Op welke manier helpt dit masker je? Wat zijn de nadelen van het masker?
- Wordt er op school soms gepraat over jullie maskers? Wat maakt dat je hier met iemand wel of niet over kan praten?
- Hebben jullie het gevoel dat mensen hier zichzelf kunnen zijn? Waarom wel/niet?
- Van welke dingen zou je willen dat meer mensen ze zouden weten over jou? Wat maakt het moeilijk om deze dingen te tonen?
- Welke dingen zou je willen dat anderen meer tonen?
- Hoe reageer jij als iemand verdrietig wordt? Is jouw reactie anders naargelang het gender van die persoon?
- Welke boodschap heb jij als kind over emoties gekregen?
- Bij wie kan je wel over de binnenkant van jouw masker kan praten? Weet je waar je terecht kan binnen en buiten de school?
- Wat kunnen we doen om ervoor te zorgen dat het hier veilig genoeg is voor mensen om hun masker af te zetten en hun gedachten en gevoelens te delen?
- Hoe kunnen we elkaar ondersteunen en aanmoedigen om gevoelens te tonen? Wat houdt ons tegen? Wat zou kunnen helpen?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Het is heel normaal om verschillende, soms moeilijke emoties te voelen (zoals verdriet, angst, onzekerheid of kwaadheid). Emoties zijn helemaal oké, ze kunnen zelfs nuttig zijn. Je hebt er geen controle over. Je hebt echter wel controle over wat je ermee doet of hoe je ze uit. Dit is wel jouw verantwoordelijkheid.

- Als je je emoties goed kan herkennen kan je er op een betere manier mee omgaan.

- Voor jongens zijn bepaalde emoties meer aanvaard terwijl andere emoties meer aanvaard zijn voor meisjes. Het zou waardevol zijn als we allemaal onze emoties op een gezonde manier zouden kunnen uiten.

- Het is belangrijk om ergens terecht te kunnen als je worstelt met moeilijke emoties.

Infoblad WORKSHOP 8. Waar kan ik terecht?

Hier kan ik terecht op school of in de organisatie

Hier kan ik terecht buiten de school of organisatie

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een verhaal, een vraag en/of een probleem.

WEBSITE www.awel.be
E-MAIL brievenbus@awel.be
TELEFOON 102 (gratis en anoniem, bereikbaar van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen)
CHAT www.awel.be (elke dag beschikbaar van 17u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)

TEJO biedt kortdurende therapeutische begeleiding aan voor jongeren van 10 tot 20 jaar, met of zonder afspraak, anoniem en gratis! Je kan bij TEJO terecht in Antwerpen, Brasschaat, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt, Ieper, Kalmthout, Kempen-Turnhout, Knokke-Heist, Kortrijk, Leuven, Lier, Mechelen, Oostende, Oudenaarde, Roeselare, Schoten, Sint-Niklaas en Goes (Nederland)

WEBSITE www.tejo.be

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Het geeft jongeren die het moeilijk hebben de steun om zelf terug verder te kunnen.

WEBSITE, E-MAIL & CHAT www.caw.be/jac/
BEL OF GA LANGS www.caw.be/jac (via 'Contacteer ons: Zoek een JAC in je buurt')

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Er is een OverKop-huis in Oostende, Gent, Mechelen, Tienen, Aalst, Antwerpen Noord, Antwerpen Zuid, Beringen, Boom, Halle, Hasselt, Herentals, Ieper, Kalmthout, Kortrijk, Lier, Lommel, Menen, Mortsel, Peer, Pelt, Poperinge, Schaarbeek, Molenbeek, Sint-Niklaas, Sint-Pieters-Leeuw, Sint-Truiden, Vilvoorde, Wetteren, Willebroek, Zandhoven en Genk

WEBSITE www.overkop.be

nu praat ik erover

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.

WEBSITE www.nupraatikerover.be
CHAT www.nupraatikerover.be
(maandag, dinsdag & donderdag van 19u tot 22u, woensdag van 14u tot 22u en vrijdag van 14u tot 16u30)

CLBchat.be

Op de chat praat je gratis met een medewerker van het CLB. Je kan je verhaal vertellen, een vraag stellen, ... of samen met je chatbegeleider bekijken wat je zou willen bereiken en hoe je dat kan aanpakken.

WEBSITE www.clbchat.be
CHAT www.clbchat.be (maandag, dinsdag en donderdag van 17u tot 21u en woensdag van 14u tot 21u)

1712

Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. 1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld. Je kan er ook naar iemand mailen of met iemand chatten. Gratis, vertrouwelijk, anoniem, verschijnt niet op de telefoonrekening.

WEBSITE www.1712.be
CHAT www.1712.be/chat (van maandag tot donderdag van 13u tot 17u en van 18u tot 22u)
TELEFOON 1712 (van maandag tot vrijdag van 9u tot 18u)
E-MAIL www.1712.be/mail

zelfmoord1813.be voor info en hulp — 1813 zelfmoord

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen over iemand? Praten kan helpen. Bij de zelfmoordlijn staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is gratis en anoniem.

WEBSITE www.zelfmoord1813.be
TELEFOON 1813 (altijd beschikbaar)
CHAT www.zelfmoord1813.be
(elke dag tussen 17u en 00u)
E-MAIL www.email.zelfmoord1813.be
(antwoord binnen 5 werkdagen)

Zorgcentra na Seksueel Geweld .be

Een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) is een dienst die in een aantal ziekenhuizen wordt aangeboden. Elk slachtoffer van seksueel geweld kan er terecht, op gelijk welk uur, op gelijk welke dag. Voorlopig zijn deze diensten beschikbaar in Antwerpen (UZA), Brussel (UMC Sint-Pieter), Leuven, (UZ Leuven), Gent (UZ Gent), Roeselare (AZ Delta), Charleroi (UMC Marie Curie) en Luik (UMC Luik).

Er komen zorgcentra bij in het ZOL in Genk (voorjaar 2023) en in Namen en Aarlen (in de loop van 2023).

WEBSITE EN CHAT www.seksueelgeweld.be

CAW maakt sterker

Slachtofferhulp biedt een integrale begeleiding en emotionele ondersteuning bij het verwerkingsproces van een misdrijf of een traumatische gebeurtenis.

WEBSITE & LOCATIES
www.caw.be/hoe-wij-helpen/begeleiding/schokkende-gebeurtenis/slachtofferhulp/?regio

112

Bel het nummer 112 als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

WEBSITE www.112.be
TELEFOON 112 (altijd beschikbaar)

Waar kan je terecht voor informatie?

WAT WAT

Watwat is een website voor jongeren waar je terecht kan met allerlei vragen.
Geen topic is te gek en geen taboe is te groot.

WEBSITE www.watwat.be

ALLESOVERSEKS.BE van Sensoa

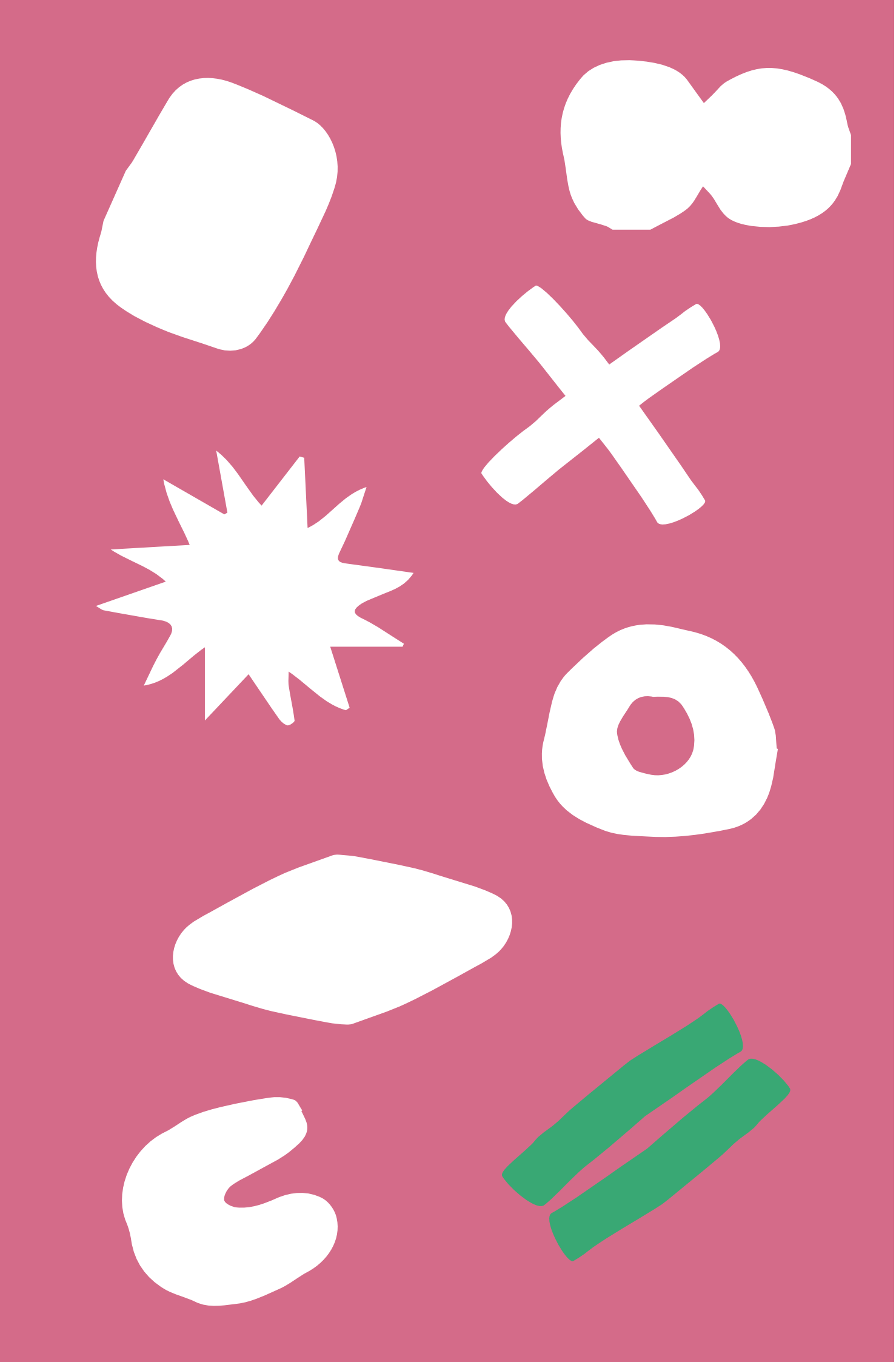
De naam zegt het zelf: alles wat je ooit te weten wilde komen over seks staat verzameld op deze website. (seks in de praktijk, SOA's & HIV, Anticonceptie, liefde & relaties, seks & internet, holebi, ...).

WEBSITE www.allesoverseks.be

lumi

Voor al je vragen over gender en seksuele diversiteit. Anoniem en gratis.

WEBSITE www.lumi.be
TELEFOON 0800 99 533 (maandag en woensdag van 18u30u tot 21u15)
CHAT www.lumi.sittool.net/chat (maandag, woensdag en donderdag van 18u30 tot 21u15)
MAIL vragen@lumi.be



thema #4

Identiteit & discriminatie



Intro

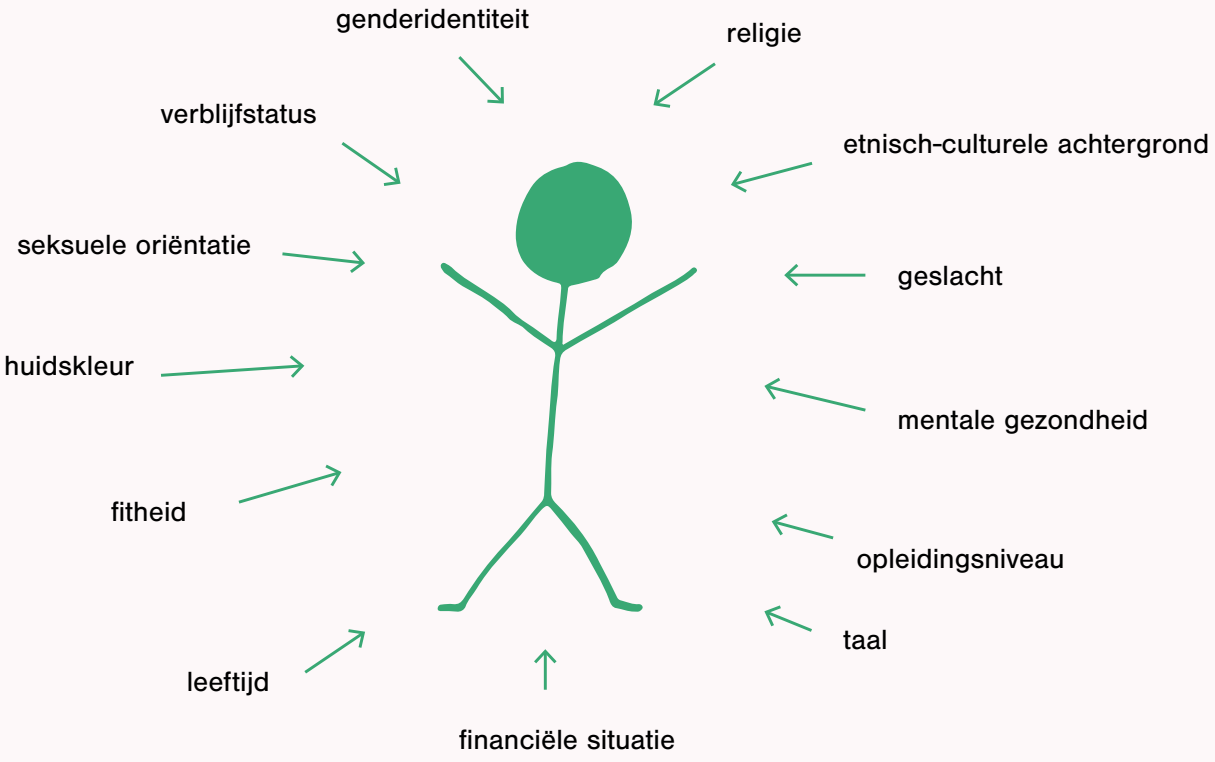
De adolescentie is de periode bij uitstek waarin identiteitsontwikkeling een belangrijke plaats krijgt in het leven. Jongeren exploreren hun keuzemogelijkheden, proberen verschillende rollen uit en zoeken naar hun plek in de wereld. Bovendien is het een periode die gekenmerkt is door het verlangen ergens bij te willen horen.[1]

Wat is identiteit?

Een identiteit is 'het cognitieve, gedrags- en gevoelsmatige profiel van een persoon met betrekking tot wie die persoon is, tot welke groepen die behoort en het gedrag dat die stelt'.[2] Een identiteit krijgt vorm en betekenis in relatie tot de mensen en de wereld rondom ons. Een identiteit is geen ééndimensionaal gegeven. We bestaan allemaal uit kleine stukjes **deelidentiteiten** die in meer of mindere mate belangrijk zijn voor onszelf, de wereld waarin we bewegen en die allemaal samen de unieke persoon vormen die we zijn. De maatschappelijke positie van mensen wordt voor een groot deel bepaald door het samenspel van die verschillende delen van onze identiteit.[3]

Een maatschappelijke positie veronderstelt een sociale, hiërarchische **ordening** van mensen. Die ordening gebeurt op basis van de verschillende deelidentiteiten en het samenspel van deze deelidentiteiten.[4] Sommige deelidentiteiten zijn in de maatschappij meer zichtbaar waardoor deze een grotere impact hebben op de maatschappelijke positie dan anderen.

In workshop 10 (Identiteitscirkel, p. 106) staat een niet-exhaustieve lijst met de deelidentiteiten die een belangrijke rol spelen in de maatschappelijke ordening van mensen. Geslacht, gender identiteit en seksuele oriëntatie kwamen reeds aan bod in deze handleiding, maar ook huidskleur, etnisch-culturele achtergrond, leeftijd, religie, fitheid en gezondheid, opleidingsniveau, financiële situatie, taal en verblijfsstatus zijn stukjes van onze identiteit die een belangrijke impact hebben op ons leven en onze maatschappelijke positie. Elk van ons beschikt over deze eigenschappen en vaak beïnvloeden ze elkaar onderling in de maatschappelijke positie die we hebben.[5]



Privilege

Op basis van onze deelidentiteiten worden we ingedeeld in sociale groepen. Vaak worden we geboren met een aantal kenmerken of bepaalt de context waarin we opgroeien mee deze deelidentiteiten. We kiezen vaak zelf niet tot welke groep(en) we behoren en ze zijn ook weinig veranderbaar. Afhankelijk van jouw deelidentiteiten behoor je tot een meerderheidsgroep of minderheidsgroep en dat is van doorslaggevend belang op onze maatschappelijke positie. Wie met meer is – de meerderheidsgroep – bepaalt doorgaans de maatschappelijke norm. Dat brengt verschillende voordelen met zich mee in termen van macht die men bezit en de kansen die men krijgt. Dit noemt met ook wel **privileges:** een bevoorrechte positie van een persoon of groep.[6]

De maatschappelijke macht van minderheidsgroepen daarentegen is vaak kleiner en dat uit zich in maatschappelijke **uitsluiting, ongelijke kansen en discriminatie**.

Privileges bespreekbaar maken en bewustzijn creëren rond privileges, roept soms wat weerstand op. Op pagina 100 ‘Privilege bespreekbaar maken’ vind je enkele tips terug die je kunnen helpen omgaan met die weerstand.

In workshop 11 (De privilegewinkel, p. 112). De privilegewinkel vind je een lijst terug met alledaagse privileges die soms wel eens als vanzelfsprekend durven genomen worden.

De maatschappelijk norm

De meerderheid bepaalt de maatschappelijke norm, datgene wat ‘gewenst’ of ‘normaal’ wordt beschouwd in een samenleving. Bepaalde deelidentiteiten worden beschouwd als de norm (bijvoorbeeld: man, cisgender, witte huidskleur, heteroseksueel, ...) en worden maatschappelijk meer gewaardeerd waardoor ze gepaard gaan met meer privileges en kansen. Op basis van deze norm wordt onze maatschappij dus geordend.

Maatschappelijke normen worden aangeleerd, bestendigd en herhaaldelijk bevestigd door al wat we te zien en te horen krijgen in de maatschappij (in schoolboeken, in magazines, op TV, op sociale media, in de boodschappen die we meekrijgen in onze opvoeding, ...).[7] Ook jongeren worden beïnvloed door deze maatschappelijke norm.

Maatschappelijke normen zijn vaak **onbewust en onzichtbaar**, waardoor mensen zich vaak niet bewust zijn van de privileges die hiermee samengaan.[8] Bijvoorbeeld: iedereen heeft een etnisch-culturele achtergrond, maar spontaan denken we aan mensen met een migratieachtergrond én meestal ook aan mensen van kleur als die term wordt opgeworpen. Er wordt niet bij stilgestaan dat witte mensen met een Vlaamse origine even zeer door hun etnische-culturele achtergrond beïnvloed worden. Wie afwijkt van ‘de norm’ valt op en wordt daar vaker op aangesproken en mee geconfronteerd. Privilege is dus vaak onzichtbaar voor zij die het hebben: het wordt als vanzelfsprekend gezien voor mensen die deze privileges ervaren, waardoor ze zich er weinig bewust van zijn.[9]

Wie behoort tot de meerderheidsgroep is sterk **contextafhankelijk**.[10] Dat wil zeggen dat de maatschappelijke norm eveneens afhankelijk is van de tijd en de plaats. Verder zijn er ook **uitzonderingen** op de regel: vrouwen zijn in de meerderheid, maar hebben over het algemeen toch nog steeds minder macht en krijgen minder kansen dan mannen in onze maatschappij. Tijdens apartheid in Zuid-Afrika waren witte mensen in de minderheid, maar toch hadden ze een machtspositie.

Intersectionaliteit

Intersectionaliteit of kruispuntdenken ontstond in 1851 in de Verenigde Staten toen Sojourner Truth de onwetendheid en nalatigheid van de vrouwenbeweging omtrent personen van kleur aankaartte in haar toespraak ‘*Ain’t I a woman*?’. Ze herkende zichzelf niet in het verhaal en de eisen van witte vrouwen die het opnamen voor vrouwenrechten. Ze vroeg daarmee aandacht voor de specifieke positie van zwarte vrouwen die toen nogte vaak in slavernij leefden. De term *intersectionaliteit* werd pas later in het leven geroepen door jurist Kimberlé Crenshaw.[11,12]

Intersectionaliteit is een theorie/denkkader dat uitgaat van een wisselwerking tussen verschillende deelidentiteiten en zo voor een **unieke** benadeelde of bevooroordeelde (geprivilegieerde) positie zorgen.

Elke persoon bevindt zich met andere woorden op het kruispunt van de verschillende deelidentiteiten die die bezit. We maken tegelijkertijd deel uit van zowel minderheids- als meerderheidsgroepen. Bepaalde kenmerken zorgen voor een bevoordeelde positie en anderen voor een benadeelde maatschappelijk positie. Maar het samenspel van al die kenmerken is complexer dan de optelsom. De combinatie van sommige kenmerken **versterken** elkaar en **beïnvloeden** elkaar en zorgen soms voor unieke vormen van uitsluiting en ongelijkheid.[13]

Als we bijvoorbeeld kijken naar de organisatie van naschoolse activiteiten zoals sport voor jongeren met een migratieachtergrond, zien we dat het aanbod aan activiteiten meer gericht is op jongens dan op meisjes. Daardoor krijgen meisjes met een migratieachtergrond minder de kans om buiten te komen en te sporten. Jongens met een migratieachtergrond en meisjes zonder migratieachtergrond ondervinden daar echter geen last van. De uitsluiting bevindt zich met andere woorden op het kruispunt van gender en etnisch-culturele achtergrond.[14]

Wat is discriminatie?

Unia definieert discriminatie als '*het ongelijk of oneerlijk behandelen van een andere persoon* op basis van persoonlijke kenmerken', met name onze deelidentiteiten.[15] Belangrijk is dat de ongelijke behandeling plaatsvindt zonder dat daarvoor een gegronde rechtvaardiging bestaat.[16] Soms is een ongelijk behandeling immers wel wenselijk of eerlijk. We zijn allemaal anders en hebben ook andere noden. Zo heeft een persoon met een lichamelijke beperking bijvoorbeeld soms specifieke voorzieningen nodig. Dan heeft de staat een gegronde reden om een persoon met een beperking en een persoon zonder beperking ongelijk te behandelen door financiële hulp te voorzien aan de persoon met een beperking. In het Engels noemt men dit principe equity: mensen in een gelijke situatie verdienen een gelijke behandeling, mensen in een ongelijke situatie kunnen redelijke aanpassingen genieten.[17] Het begrip *equity* voegt het principe van rechtvaardigheid toe aan het gelijkheidsdenken.

Niet alleen discriminatie is in België wettelijk strafbaar, maar ook pesterijen, haatboodschappen en haatmisdrijven tegen een persoon of een groep personen op basis van een persoonlijk kenmerk zijn volgens de wet strafbaar.[18] Zowel de overheid, bedrijven en instituten als individuele personen kunnen zich schuldig maken aan discriminatie.

In België zijn alle wettelijk strafbare discriminatiegronden terug te vinden in drie wetten.[19]

- Discriminatiegronden in de **Genderwet:**[20,21] Geslacht, zwangerschap, bevalling, het geven van borstvoeding, moederschap, adoptie, medisch begeleide voortplanting, genderidentiteit, genderexpressie, seksekenmerken, geslachtsverandering, vader- of meemoederschap.
- Discriminatiegronden in de **Antiracismewet:**[22,23] nationaliteit, een zogenaamd ras, huidskleur, afkomst of nationale of etnische afstamming.
- Discriminatiegronden in de **Antidiscriminatiewet:**[24,25] van leeftijd, seksuele geaardheid, burgerlijke staat, geboorte, vermogen, geloof of levensbeschouwing, politieke overtuiging, [syndicale overtuiging, taal, huidige of toekomstige gezondheidstoestand, een handicap, een fysieke of genetische eigenschap of sociale afkomst.

Discriminatie is niet enkel verboden volgens de Belgische wet, maar is ook een **mensenrechtenschending**. Volgens de Universele Verklaring voor de Rechten van de Mens (UVRM) worden alle mensen vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren (art 1.) en heeft eenieder aanspraak op alle rechten en vrijheden, zonder enig onderscheid van welke aard ook, zoals ras, huidskleur, geslacht, taal, godsdienst, politieke of andere overtuiging, nationale of maatschappelijke afkomst, eigendom, geboorte of andere status (art 2).[26]

Hoe komt discriminatie tot stand?

Discriminatie is observeerbaar in gedrag of uitspraken. Aan de grondslag van discriminatie liggen echter meer onzichtbare gedachten en gevoelens in de vorm van stereotypen en vooroordelen. Stereotypen en vooroordelen blijken goede voorspellers te zijn van discriminerend gedrag, maar monden daar niet altijd in uit.[27]

Discriminatie gebeurt op basis van persoonlijke kenmerken, ook wel deelidentiteiten genoemd. De

persoonlijke kenmerken of deelidentiteiten zorgen ervoor dat we mensen soms in **hokjes** onderverdelen. Die hokjes zijn enerzijds beschrijvend, maar sturen ook ons gedrag en ons denken. Ze beïnvloeden de kansen en de macht die we in de maatschappij hebben.[28] En toch doen we het allemaal aan hokjesdenken, niet altijd opzettelijk of bewust.

Onze hersenen krijgen elke dag ontelbaar veel **prikkels** te verwerken. Om die informatie te verwerken, hebben onze hersenen nood aan **structurering**. Op die manier is de werkelijkheid eenvoudiger te verwerken en te voorspellen. Informatie wordt onderverdeeld in algemene categorieën en mensen worden in hokjes gestoken. Die algemene categorieën worden **stereotypen** genoemd: een overdreven, veralgemeend beeld over de kernmerken, eigenschappen en gedragingen van mensen omdat ze behoren tot een bepaalde groep.[29] Dikwijls zijn stereotypen negatief, maar er bestaan ook positieve stereotypen zoals bijvoorbeeld 'vrouwen zijn empathisch' of 'mensen van Chinese origine zijn goed in wiskunde'. Deze positieve stereotypen zijn verraderlijk want het zijn niet alleen veralgemeningen, maar ze kunnen negatieve ideeën verhullen zoals 'vrouwen zijn emotioneel en niet rationeel'. Bovendien worden de inspanningen en het talent van een individu miskend: 'iemand is goed in wiskunde omdát die een Chinese etnisch-culturele achtergrond heeft en niet omdat die daar ontzettend hard voor heeft gewerkt'.

Stereotypen zijn heel erg contextafhankelijk worden en beïnvloed door maatschappelijke normen.

Voor onze overleving is het bovendien noodzakelijk om een snelle inschatting te maken van personen die we nog niet kennen: zijn ze te vertrouwen of niet? Om die vraag te beantwoorden, vallen we terug op onze **onbewuste en bewuste vooroordelen**. We hebben de neiging om de mensen die tot onze eigen groep behoren positiever te beoordelen en mensen die niet veel gemeen hebben met ons negatiever te beoordelen.[30] Bovendien zijn de vooroordelen die binnen een minderheidsgroep leven vaak beïnvloed door ervaringen met discriminatie.[31] Vooroordelen verschillen van stereotypen omdat ze verder gaan dan louter het beschrijvende en ze een waardeoordeel inhouden.

Stereotypen en vooroordelen heeft iedereen. Het zijn als het ware **automatische processen** die ons helpen overleven. We maken er bovendien nóg meer gebruik van in situaties die gepaard gaan met stress, angst, haast of honger.[32]

Wanneer we ons in ons gedrag laten leiden door onze vooroordelen, spreken we van **discriminatie**. Discriminatie kan zeer ernstige gevolgen met zich meebrengen zoals onder andere: mentale en lichamelijke gezondheidsklachten, eenzaamheid, middelenmisbruik, moeite met sociale relaties en een negatief zelfbeeld.[33] Om discriminatie tegen te gaan en deze gevolgen zoveel mogelijk te voorkomen is het dus belangrijk dat we met z'n allen ons meer en meer bewust worden van onze vooroordelen.

Wanneer we stereotypen, vooroordelen en discriminatie plaatsen in het maatschappelijk kader waarin de meerderheid de norm bepaalt en dus stereotypen en vooroordelen vooral nadelig zijn voor minderheidsgroepen, spreken we van **ongelijkheid**. Mensen die afwijken van de norm krijgen dan veel vaker te maken met negatieve vooroordelen en worden dan systematisch gediscrimineerd en uitgesloten. Deze mensen moeten zich dikwijls dubbel zo hard bewijzen. Ongelijkheid vindt plaats in een groter maatschappelijk hiërarchisch systeem dat sommige groepen in een dominante machtspositie plaatst ten aanzien van andere groepen. Zo spreken we bijvoorbeeld van het patriarchaat: een ongelijk systeem waarbij mannen in een maatschappelijk dominante positie zitten en vrouwen een ondergeschikte positie toegewezen krijgen. Mannen hebben bijvoorbeeld meer toegang tot belangrijke posities, macht en economische hulpbronnen. Mannen zijn hierom meer geprivilegieerd en vrouwen meer benadeeld.[34]

Verschillende vormen van discriminatie

We kunnen verschillende vormen van discriminatie onderscheiden. Kennis hebben over en een onderscheid kunnen maken tussen deze verschillende vormen, kan helpen in het analyseren en aanpakken van uitsluiting en discriminatie. Discriminatie kan op verschillende niveaus plaatsvinden: structureel, institutioneel, interpersoonlijk, individueel, en geïnternaliseerd. Dit onderscheid wordt in onderstaande tabel toegelicht.

We kunnen niet enkel een onderscheid maken in het niveau waarop discriminatie kan plaatsvinden, maar ook in de manier waarop discriminatie tot uiting komt (openlijk/ verborgen of subtiel), de impact (directe/ indirecte impact), en de intenties (intentioneel oftewel bedoeld/ niet-intentioneel oftewel onbedoeld).[35] Bij **directe discriminatie** is er sprake van rechtstreekse discriminatie. Bij **indirecte discriminatie** is er sprake van een ogenschijnlijk neutraal beleid, praktijk, of regels die in realiteit bepaalde mensen benadeelt.[36,37,38] Met de term **microagressies** of **microkwetsingen** wordt er verwezen naar subtiele, schijnbaar onschuldige alledaagse vormen van discriminatie, al dan niet bedoeld.[39,40,41,42] Deze microagressies kunnen cumulatief echter een grote impact hebben.[43]

Discriminatie kan zich uiten op verschillende manieren en op verschillende niveaus. Wanneer we verwijzen naar discriminatie denken we vaak aan intentionele vormen van discriminatie, die heel openlijk gebeuren op interpersoonlijk niveau. Toch is dit een beperkte kijk op discriminatie, en omvat het – zoals hierboven beschreven – veel meer. Deze verschillende vormen van discriminatie erkennen en bestrijden is belangrijk in het bieden van gelijke kansen en een gelijke behandeling aan iedereen.

Verschillende niveaus waarop discriminatie kan plaatsvinden[44,45,46]

Maatschappelijk niveau	**Structureel**	Discriminatie in de brede samenleving, overkoepelend aan verschillende instituten, omvat ook de interacties tussen verschillende instituten. Het geheel aan beleid, praktijken, geschreven en ongeschreven regels die systematisch minderheidsgroepen in een nadelige positie plaatsen ten opzichte van meerderheidsgroepen.
	Institutioneel[47]	Discriminatie binnen instituten of instellingen. Dit kunnen zowel specifieke organisaties zijn als sectoren. Voorbeelden van instituten zijn overheden, een specifieke school of onderwijssector, media en politie. Beleid, praktijken, geschreven en ongeschreven regels die systematisch minderheidsgroepen in een nadelige positie plaatsen ten opzichte van meerderheidsgroepen.
Individueel niveau	**Interpersoonlijk**[48]	Discriminatie tussen twee of meer individuen. Discriminerende overtuigingen, opvattingen en acties ten aanzien van minderheden die gebeuren tussen personen gebaseerd op negatieve percepties, stereotypen, vooroordelen of devaluatie.
	Individueel	Discriminatie in het individu. Discriminerende overtuigingen, opvattingen en acties gebaseerd op negatieve percepties, stereotypes en vooroordelen.
	Geïnternaliseerd[49]	Discriminatie in het individu. Geïnternaliseerde of toegeëigende discriminerende overtuigingen, opvattingen en acties gebaseerd op negatieve percepties, stereotypes en vooroordelen door personen die tot een minderheidsgroep behoren.

Bewust versus onwetendheid of nalatigheid

Heel wat mensen geven aan dat ze geen verschil zien tussen individuen en dat identiteitskenmerken zoals biologisch geslacht, genderidentiteit, etnisch-culturele achtergrond, taal, seksuele oriëntatie, ... er niet toe doen. Deze **onwetendheid** over of **nalatigheid** ten aanzien van deze identiteitskenmerken, kan verregaande gevolgen hebben. Als deze identiteitskenmerken – die ook de basis vormen voor vele vormen van discriminatie – niet erkend worden, wordt er bijgevolg ontkend dat ze een rol spelen in hoe individuen mogelijks anders behandeld worden en dat mensen discriminatie meemaken op basis van deze identiteitskenmerken.

Onwetendheid of nalatigheid omtrent gender verwijst naar het feit dat er geen aandacht aan gender besteed wordt. Er wordt niet beseft en zelfs ontkend dat gender een rol speelt in het leven van mensen.[50,51] Dit kan schadelijk zijn, omdat het bijvoorbeeld de impact van gendernormen op individuen en discriminatie op basis van biologisch geslacht of genderidentiteit niet erkent en onzichtbaar maakt. Onwetendheid of nalatigheid omtrent kleur verwijst in analogie naar het feit dat er geen aandacht besteed wordt aan onder andere huidskleur en etnisch-culturele achtergrond en dat er bovendien niet beseft en erkend wordt dat dit een rol speelt in iemands dagelijkse realiteit.[52,53] Daardoor ontkent men zowel het bestaan als de impact van discriminatie op basis van huidskleur of etnisch-culturele achtergrond en ervaringen met racisme.[54]

In de literatuur wordt er in relatie tot deze onwetendheid en nalatigheid vaak naar een blindheid verwezen (eg. genderblind, kleurenblind).[55,56,57] We hebben zelf een voorkeur om te verwijzen naar '**onwetendheid of nalatigheid**': blindheid verwijst naar een lichamelijke beperking aan de ogen waar iemand geen controle heeft. Verwijzen naar onwetendheid of nalatigheid met de term *blindheid* is dan ook stigmatiserend en discriminerend ten aanzien van blinde mensen.[58,59]

Werken met jongeren rond discriminatie

Om onwetendheid en nalatigheid tegen te gaan, is het leren herkennen en erkennen van discriminatie belangrijk. Daarom trachten we voornamelijk in te zetten op **bewustwording** bij leerkrachten en leerlingen: het bewustzijn verhogen van stereotypen, vooroordelen en discriminatie, discriminatie leren herkennen, erkennen en benoemen. Enkel dan kunnen er stappen ondernemen worden in het bestrijden van discriminatie. We proberen bewust in te zetten op het **benoemen van deelidentiteiten** en met welke vormen van discriminatie dit kan gepaard gaan. We proberen bovendien overeenkomsten en overlap te tonen tussen verschillende vormen van discriminatie. Dit kan zorgen voor een gevoel van **empathie en solidariteit**, wat motiveert om vormen van discriminatie die ze zelf niet ervaren, mee te bestrijden.[60] Bij het bespreken van discriminatie is het belangrijk om het te hebben over wat gedaan kan worden in situaties waarin discriminatie voorkomt. De **kennis verhogen en empoweren** om actie te ondernemen is belangrijk in het optreden tegen discriminatie. Zo worden jongeren niet achtergelaten met een gevoel van machteloosheid: er zijn wel degelijk stappen die kunnen genomen worden, op verschillende niveaus.

Institutionele ongelijkheid binnen het onderwijs

Het Vlaamse onderwijs staat gekend voor een persisterende ongelijkheid en grote segregatie.[61,62,63] Er zijn verschillende identiteitskenmerken van leerlingen die mee de onderwijskansen en onderwijsuitkomsten bepalen van jongeren. Zo hangen studieadviezen en -keuzes o.a. samen met socio-economische achtergrond, etnisch-culturele achtergrond en biologisch geslacht. Dat verschil in studieadviezen en -keuzes wordt volgens onderzoek niet verklaard door verschillen in studieprestaties.[64,65] Verschillende identiteitskenmerken blijken rechtstreeks gelinkt aan studievertraging en ongekwalificeerde uitstroom. Jongens zijn bijvoorbeeld oververtegenwoordigd in het bijzonder onderwijs. Bovendien worden jongens, leerlingen met een lage socio-economische achtergrond, leerlingen met een migratieachtergrond en leerlingen met een functiebeperking sneller naar technisch- en beroepsonderwijs doorgestuurd en verlaten ze

vaker vroegtijdig het onderwijs zonder kwalificatie.[66,67,68,69] Onderzoek naar LGBTQIA+ jongeren is eerder beperkt. Hoewel de verschillen in onderwijsprestaties eerder beperkt blijven, worden er welzijnsproblemen gesignaleerd die mogelijks een invloed hebben op onderwijskansen en onderwijsuitkomsten.[70]

Een aantal van de genoemde redenen die gelinkt worden aan persisterende ongelijkheid in onderwijskansen en onderwijsuitkomsten zijn stereotypen, vooroordelen en institutionele discriminatie in het onderwijs.[71,72,73,74] Onder meer stereotypen over gepaste onderwijsrichtingen en arbeidsloopbanen op basis van biologisch geslacht, etnisch-culturele achtergrond, socio-economische achtergrond, nationaliteit, thuistaal, huidskleur, religie... bepalen mee de behandeling van en studieadviezen voor leerlingen. Zo vallen de studierichtingen met een sterkte verdeling op basis van geslacht, vaak samen met maatschappelijke genderstereotypen: jongens zijn oververtegenwoordigd worden in STEM-richtingen en ondervertegenwoordigd in sociale richtingen en studierichtingen gericht op zorg.[75] Ook het **Pygmalion-effect** speelt hierbij een rol: vooroordelen en discriminatie kunnen en zelfvervullende voorspelling (self-fulfilling prophecy) worden waarbij jongeren bepaalde verwachtingen die ze opmerken, bevestigen in hun studiegedragingen en studiekeuzes.[76,77,78]

1 Ang, W. (10 november 2016). *Hoe worden jongeren wie ze zijn?* https://sociaal.net/achtergrond/identiteit-in-een-diverse-wereld/

2 Vignoles, V. L., Schwartz, S. J. and Luyckx, K. (2011), 'Introduction: Toward an integrative view of identity', in Schwartz, S. J., Luyckx, K. and Vignoles, V. L. (Eds*.), Handbook of identity theory and research*, New York: Springer, 1-28.

3 Lutz, H. (2015). Intersectionality: Assembling and Disassembling the Roads. In Vertovec, S. (Ed.), *Routledge International Handbook of Diversity Studies (Routledge International Handbooks)*, 362-370. London: Routledge.

4 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

5 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

6 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). I*ntersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

7 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

8 Wekker, G. & H. Lutz (2001). 'Een hoogvlakte met koude winden. De geschiedenis van het gender- en etniciteitsdenken in Nederland'. M. Botman, N. Jouwe en G. Wekker (red*.), Caleidoscopische visies: de zwarte, migranten- en vluchtelingenvrouwenbeweging in Nederland*. Amsterdam: Koninklijk Instituut voor de Tropen

9 Kimmel, M. (2015). *Why Gender Equality is Good for Everyone – Men Included*. TED. https://www.ted.com/talks/michael_kimmel_why_gender_equality_is_good_for_everyone_men_included

10 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

11 Lutz, H. (2015). Intersectionality: Assembling and Disassembling the Roads. In Vertovec, S. (Ed.), *Routledge International Handbook of Diversity Studies (Routledge International Handbooks)*, 362-370. London: Routledge.

12 RoSa vzw. (z.d.) *Kimberlé Williams Crenshaw*. https://rosavzw.be/nl/themas/rolmodellen/feminisme-vrouwenbeweging/kimberl%C3%A9-crenshaw

13 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (2014). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

14 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (z.d.). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

15 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

16 Çavaria. (z.d.). *Woordenlijst*. https://www.cavaria.be/woordenlijst

17 EIGE. (2016). *Gelijkwaardige behandeling van vrouwen en mannen*. https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1175?lang=nl

18 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

19 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

20 Belgisch staatsblad. (2020). *Wet ter bestrijding van discriminatie tussen vrouwen en mannen*. https://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg_2.pl?language=nl&nm=2007002098&la=N

21 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

22 Belgisch staatsblad. (2019). *Wet tot bestraffing van bepaalde door racisme of xenophobie ingegeven daden*. https://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg_2.pl?language=nl&nm=1981001359&la=N

23 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

24 Belgisch Staatsblad. (2019). *Wet ter bestrijding van bepaalde vormen van discriminatie*. https://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg.pl?language=nl&la=N&cn=2007051035&table_name=wet

25 Unia. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen

26 Amnesty International. (z.d.). *Universele Verklaring van de Rechten van de Mens: Volledige versie*. https://www.amnesty-international.be/uvrm-volledig

27 Depryck, K. (2021). *SPEAK OUT, ACT IN! Ageren tegen discriminatie. Literatuurstudie en bevraging van de sectoren jeugdwerk, jeugdzorg, cultuur en sport als achtergrond voor de hackaton over methodieken om te ageren tegen discriminatie*. Demos vzw. https://demos.be/sites/default/files/20210908_ageren_tegen_discriminatie_-_speak_out_act_in_-_pdf.pdf

28 Arikoglu, F., Scheepers, S. & Koranteng Kumi, A. (z.d.). *Intersectioneel denken*. Brussel: Ella vzw

29 College voor de Rechten van de Mens. (z.d.). *Stereotypering: wat is dat en hoe werkt het?* https://mensenrechten.nl/en/publicatie/36061

30 Anne Frank Stichting. (z.d.). *Begin bij jezelf!* https://www.annefrank.org/nl/educatie/product/42/begin-bij-jezelf/

31 Depryck, K. (2021). *SPEAK OUT, ACT IN! Ageren tegen discriminatie. Literatuurstudie en bevarging van de sectoren jeugdwerk, jeugdzorg, cultuur en sport als achtergrond voor de hackaton over methodieken om te ageren tegen discriminatie*. Demos vzw. https://demos.be/sites/default/files/20210908_ageren_tegen_discriminatie_-_speak_out_act_in_-_pdf.pdf

32 Depryck, K. (2021). *SPEAK OUT, ACT IN! Ageren tegen discriminatie. Literatuurstudie en bevarging van de sectoren jeugdwerk, jeugdzorg, cultuur en sport als achtergrond voor de hackaton over methodieken om te ageren tegen discriminatie*. Demos vzw. https://demos.be/sites/default/files/20210908_ageren_tegen_discriminatie_-_speak_out_act_in_-_pdf.pdf

33 Felten, H., Broekroelofs, R., & van de Kamp, J. (2020). *Opgroeien zonder vooroordelen*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

34 Mo*. (25 mei 2021). *Wat betekent de term patriarchaat?* https://www.mo.be/video/wat-betekent-de-term-patriarchaat?fbclid=IwAR3oPfleElkwSQtEtOBb-6HPHnhBfOv9g6WQUaKyOQbK5BXR2GXBWNaomEUA

35 National Museum of Africam American History & Culture. (z.d.). *Being anti-racist*. https://nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race/topics/being-antiracist

36 çavaria. (z.d.). *Woordenlijst*. https://www.cavaria.be/woordenlijst

37 Anne Frank Stichting. (2019). *Discriminatie.* Amsterdam: Uitgeverij Atheneaum.

38 Kenniscentrum Integratie en Samenleving. (2021). *Wat werkt in de aanpak van institutioneel racisme: een literatuuronderzoek*. https://www.kis.nl/publicatie/institutioneel-racisme-nederland-de-aanwijzingen-uit-de-wetenschappelijke-literatuur-op

39 Stad Antwerpen. (z.d.). *Wat is racisme?*. https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/allemaal-antwerpenaar/informeer-je/wat-is-racisme

40 Levchak, C.C. (2018). *Microagressions and Mordern Racism: Endurance and Evolution*. Springer Nature eBook

41 Levchak, C.C. (2018). *Microagressions and Mordern Racism: Endurance and Evolution*. Springer Nature eBook

42 Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen. (2015). *Discriminatie*. https://igvm-iefh.belgium.be/nl/activiteiten/discriminatie

43 UNIA. (z.d.). *Discriminatie: enkele verduidelijkingen*. https://www.unia.be/nl/discriminatiegronden/discriminatie-enkele-verduidelijkingen#directe-of-indirecte

44 Anne Frank Stichting. (2019). *Discriminatie.* Amsterdam: Uitgeverij Atheneaum.

45 Wong, G., Derthick, A. O., David, E. J. R., Saw, A., & Okazaki, S. (2014). The What, the Why, and the How: A Review of Racial Microaggressions Research in Psychology. *Race and Social Problems*, *6*(2), 181-200.

46 Slaats, J. (2019). *De microkwetsingen van dagelijks racisme*. https://kifkif.be/cnt/artikel/de-microkwetsingen-van-dagelijks-racisme-7449

47 Diversity and Childhood. (2020). *Hoe verschillende soorten geweld tegen LGBTQI+ - en gendervariante kinderen voorkomen en bestreden kunnen worden. Een handboek voor Professionalen en tewekgestelden in het Onderwijs, de Gezondheidssector, Gezinsverenigingen, en Kinderbeschermingsorganisaties, de Media en Publieke Ruimtes*. https://cavaria.be/sites/default/files/bijlagen/Handout%203%20-%20Handboek.pdf

48 Charkaoui, N. (2019). *Racisme: over wonden en veerkracht*. Berchem: uitgeverij EPO

49 Slaats, J. (2019). *De microkwetsingen van dagelijks racisme*. https://kifkif.be/cnt/artikel/de-microkwetsingen-van-dagelijks-racisme-7449

50 RoSa vzw. (z.d.). *Gender- als prefix: sensitief, bewust, responsief, transformatief*. https://rosavzw.be/nl/themas/gender/terminologie/gender-als-prefix

51 European Institute for Gender Equality. (2016). *Thesaurus: gender blindness*. https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1157

52 Bonilla-Silva, E. (2006). *Racism without Racists: color-blind racism and the persistence of racial inequality in the united states*. New York: Rowman & Littlefield Publishers.

53 Neville, H.E., Gallardo, M.E., Wing Sue, D. (2016). *The Myth of Racial Color Blindness: Manifestations, Dynamics, and Impact.* Washington, DC: American Psychological Association

54 Kennisplatform Inclusief Samenleven. (2022). *Een ogenschijnlijke paradox: om racisme aan te pakken moet je niet kleurenblind zijn*. https://www.kis.nl/artikel/een-ogenschijnlijke-paradox-om-racisme-aan-te-pakken-moet-je-niet-kleurenblind-zijn

55 Mesman, J. (2021). *Opgroeien in kleur: opvoeden zonder vooroordelen.* Amsterdam: Uitgeverij Balans.

56 European Institute for Gender Equality. (2016). *Thesaurus: gender blindness*. https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1157

57 Bonilla-Silva, E. (2014). *Racism without racists: color-blind racism and the persistence of racial inequality in the United States*. Lanham: Rowman and Littlefield.

58 Everydayfeminism. (2015). How Mainstream Feminism Continues to Perpetuate Ableism (And How We Can Change That). https://everydayfeminism.com/2015/01/how-feminism-perpetuates-ableism/

59 Tremain, S. (2017). *Knowing disability, differently*. Hoofdstuk in The Routledge Handbook of Epistemic Injustice.

60 Kennisplatform Integratie & Samenleving. (2019). *7 gouden tips voor antidiscriminatie-methodes in het onderwijs*. https://www.kis.nl/sites/default/files/7-tips-discriminatie-onderwijs_0_0_0.pdf

61 Franck, E., & Nicaise, I. (2018). *Ongelijkheden in het Vlaamse onderwijssysteem: verbetering in zicht? Een vergelijking tussen PISA 2003 en 2015*. https://data-onderwijs.vlaanderen.be/documenten/bestand.ashx?nr=11927

62 Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2021). *Education at a Glance 2021: OECD indicators: Belgium.* https://www.oecd-ilibrary.org/sites/83b43330-en/index.html?itemId=/content/component/83b43330-en#chapter-d12020e1217

63 Hirtt, N., Nicaise, I., & De Zutter, D. (2007). *De school van de ongelijkheid*. Berchem: EPO.

64 Laurijssen, I., & Glorieux, I. (2020). *Verdiepende analyse van de rol van onderwijsprestaties en achtergrondkenmerken voor keuzeverschillen ind e overgang van de tweede naar de derde graad*. https://steunpuntsono.be/wp-content/uploads/2020/12/1.1_Verdiepende-analyse-van-de-rol-van-onderwijsprestaties-en-achtergrondkenmerken-voor-keuzeverschillen-in-de-overgang-van-de-tweede-naar-de-derde-graad.pdf

65 UNIA. (2018). *Diversiteitsbarometer Unia: kansenongelijkheid onderwijs onder de loep.* https://www.unia.be/nl/artikels/diversiteitsbarometer-unia-kansenongelijkheid-onderwijs-onder-de-loep

66 RoSa vzw. (z.d.). *Onderwijsparticipatie.* https://rosavzw.be/nl/themas/onderwijs-en-opvoeding/onderwijsparticipatie

67 Onderwijs Vlaanderen. (2020). *Dataloep: Oriënteringsattesten voltijds gewoon secundair onderwijs.* https://dataloep-publiek.vlaanderen.be/QvAJAXZfc/notoolbar.htm?document=lp-publiek%5Cpubliek_ori%C3%ABntieringsattesten.qvw&lang=nl-NL&host=PubliekQVS%40cwv100163&anonymous=true

68 Halimi, M. (2018). *Gender under pressure: the construction, evolution, and measurement of early adolescent gender role attitudes in school*. https://anet.be/record/rosa/opacrosa/c:lvd:14953375/N

69 UNIA. (2018). *Diversiteitsbarometer Onderwijs in de Vlaamse Gemeenschap: samenvatting.* https://www.unia.be/files/Documenten/Publicaties_docs/Diversiteitsbarometer_Onderwijs_in_Vlaanderen_-_Executive_summary_NL.pdf

70 UNIA. (2018). *Diversiteitsbarometer Onderwijs in de Vlaamse Gemeenschap: samenvatting*. https://www.unia.be/files/Documenten/Publicaties_docs/Diversiteitsbarometer_Onderwijs_in_Vlaanderen_-_Executive_summary_NL.pdf

71 Consuerga, E., & Engels, N. (2016). *Resultaten PISA: 'Wanneer komt er onderzoek dat een reële impact heeft op de onderwijspraktijk?'*. https://www.knack.be/nieuws/resultaten-pisa-wanneer-komt-er-onderzoek-dat-een-reele-impact-heeft-op-de-onderwijspraktijk/

72 Agirdag, O., & Korkmazer, B. (2015). *Etnische ongelijkheid in het onderwijs*. Hoofdstuk in Armoede en sociale uitsluiting: jaarboek 2015.

73 UNIA. (2018). *Diversiteitsbarometer Unia: kansenongelijkheid onderwijs onder de loep.* https://www.unia.be/nl/artikels/diversiteitsbarometer-unia-kansenongelijkheid-onderwijs-onder-de-loep

74 Kennisplatform Integratie & Samenleving. (2019). *7 gouden tips voor antidiscriminatie-methodes in het onderwijs*. https://www.kis.nl/sites/default/files/7-tips-discriminatie-onderwijs_0_0_0.pdf

75 RoSa vzw. (z.d.). *Horizontale onderwijssegregatie.* https://rosavzw.be/nl/themas/onderwijs-en-opvoeding/onderwijsparticipatie/horizontale-onderwijssegregatie

76 UNICEF België. (2012). *Iedereen gelijke kansen op school? Dat denken zij ervan. Het perspectief van maatschappelijke kwetsbare kinderen en jongeren in het onderwijsdebat*. https://www.unicef.be/sites/default/files/2020-09/wdyt_gelijke-kansen-op-school.pdf

77 Kennisplatform inclusief samenleven. (2022). *Een ogenschijnlijke paradox: om racisme aan te pakken moet je niet kleurenblind zijn*. https://www.kis.nl/artikel/een-ogenschijnlijke-paradox-om-racisme-aan-te-pakken-moet-je-niet-kleurenblind-zijn

78 RoSa vzw. (z.d.). *Onderwijsparticipatie.* https://rosavzw.be/nl/themas/onderwijs-en-opvoeding/onderwijsparticipatie

Nuttige links

AMNESTY INTERNATIONAL VLAANDEREN

Amnesty International is een wereldwijde, onafhankelijke en onpartijdige organisatie van meer dan 10 miljoen mensen die opkomen voor een wereld waarin alle mensenrechten worden nageleefd.
https://www.amnesty-international.be/

ARKTOS

Arktos is een Vlaams expertisecentrum voor kinderen en jongeren van 6 tot 25 jaar in kwetsbare situaties en personen met een beperking voor wie de aansluiting op school, werk en samenleving minder evident blijkt.
https://arktos.be/nl/home

ÇAVARIA

Vlaamse belangenverdediger van LGBTIA+-mensen en koepel van LGBTIA+-organisaties.
https://www.cavaria.be/

DE AMBRASSADE

Bureau voor jongerenzaken. De Ambrassade zet jeugd, jeugdwerk, jeugdinformatie en jeugdbeleid op de kaart.
https://ambrassade.be/

DEMOS

Als kenniscentrum onderzoekt Demos hoe maatschappelijke en beleidsontwikkelingen de culturele, jeugd(werk) en sportsector - ons werkveld - vormgeven.
https://demos.be/

ELLA VZW

Ella staat voor het kruispunt van gender en etniciteit. Ella wil actief werk maken van kruispuntdenken in alle sectoren, naar de vrouwenbeweging en in het allochtone middenveld, in onderwijs, sociale sector en welzijnssector.
http://www.ellavzw.be/

HANNAH ARENDT INSTITUUT

Onze diverse en snel veranderende maatschappij biedt ons grote kansen en stelt ons tegelijk voor concrete uitdagingen. Het Hannah Arendt Instituut wil beide gebruiken om de samenleving te versterken. Dat doen ze door wetenschappelijke kennis te verbinden met inzichten en ervaringen van beleidsmakers, organisaties en burgers.
https://hannah-arendt.institute/

INFOLIJN ISLAM

De infolijn is een aanspreekpunt voor eenieder die met vragen zit in verband met theologische vraagstukken rond de Islam.
http://www.infolijnislam.be/

INSTITUUT VOOR DE GELIJKHEID VAN VROUWEN EN MANNEN (IGVM)

Bevordert en beschermt als federale overheidsinstelling de gelijkheid van vrouwen en mannen.
https://igvm-iefh.belgium.be/nl

KENNISPLATFORM INCLUSIEF SAMENLEVEN (KIS) – NEDERLAND

Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS) levert een fundamentele bijdrage aan een pluriforme en stabiele samenleving.
https://www.kis.nl/

KINDERRECHTENCOMMISSARIAAT

Het Kinderrechtencommissariaat ziet toe op de naleving van kinderrechten in Vlaanderen.
https://www.kinderrechten.be/

KLIQ (VAN ÇAVARIA)

KLIQ is het vormings- en trainingscentrum van çavaria dat werkt rond gender- en seksuele diversiteit. Je kan bij KLIQ terecht voor vormingen, trajectbegeleiding en webinars rond het LGBTQIA+ thema.
https://kliqvzw.be/

LEVL
LEVL is een onafhankelijke organisatie die werkt aan een inclusieve samenleving, waar iedereen evenredig en evenwaardig kan participeren aan alle domeinen van de samenleving en aan het beleid.
https://levl.be/

NAPAR
De NAPAR-coalitie is samengesteld uit een zestigtal Belgische organisaties. Zij leidt pleitbezorgingsacties voor een interfederaal actieplan tegen racisme.
https://naparbelgium.org/nl/

MERHABA VZW
Verenigt en empowert LGBTQIA+ personen met een migratieachtergrond.
https://www.merhaba.be/

MOTIEF VZW
Vorming op het snijpunt van levensbeschouwing en samenleving.
https://www.motief.org/

MOVISIE - NEDERLAND
Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken in Nederland.
https://www.movisie.nl/

SCHOOL ZONDER RACISME
Met School Zonder Racisme werken we met jongeren in een positief project aan vooroordelen bestrijding en antiracistische vorming via de methodiek van het ervaringsgericht leren.
https://www.schoolzonderracisme.be/

STOP RACISME
Campagne van de federale overheid:
Cel Gelijke Kansen en Unia.
https://www.stopracisme.be/nl

TUMULT
Tumult moedigt jonge mensen aan om elkaar te ontmoeten, over de grenzen van verschillen heen.
https://tumult.be/

ROOTS VZW
Roots vzw zet zich in om het middenveld toegankelijk te maken voor iedereen.
https://www.roots-vlaanderen.be/

UIT DE MARGE VZW
Uit De Marge vzw is het Vlaams steunpunt en netwerk voor jeugdwerk en jeugdbeleid met kinderen en jongeren in een maatschappelijk kwetsbare situatie.
https://www.uitdemarge.be/over-uit-de-marge/

UNIA
Unia is een onafhankelijke openbare instelling die discriminatie bestrijdt en gelijke kansen bevordert.
https://www.unia.be/

VLAAMS MENSENRECHTENINSTITUUT (VMRI) – VANAF 2023
Vanaf 2023 zal het Vlaams Mensenrechteninstituut verantwoordelijk zijn voor Vlaamse bevoegdheden rond het bestrijden van discriminatie en het promoten van mensenrechten.
Website beschikbaar in 2023

YOUNG FENIX
Young FENIX staat voor een inclusieve en divers-sensitieve samenleving waar mentaal welzijn van jongeren een centrale plaats inneemt.
https://www.youngfenix.be/

Privilege bespreekbaar maken met jongeren

Privilege hebben wil zeggen dat sommige kenmerken die jij hebt je voordelen opleveren en je het leven niet (nóg) moeilijker maken. Je wordt omwille van bepaalde specifieke kenmerken minder vaak gediscrimineerd dan iemand anders die dat kenmerk/die kenmerken niet heeft. Je kiest je eigen kenmerken en privileges niet. Met de meeste kenmerken die leiden tot privileges word je geboren. Ze zijn dus ook niet je eigen verdienste. Denk bijvoorbeeld aan huidskleur, geslacht of het al dan niet hebben van lichamelijke beperkingen.

De term ‘privilege’ roept bij sommige mensen wel wat weerstand op. In de huidige discussie lijkt dat vaak een beladen term te zijn. Zich bewust worden van bepaalde privileges kan moeilijke gevoelens met zich meebrengen. Denk maar aan frustratie, schuld en schaamte. Ga ze zeker niet uit de weg. Benoem ze, wees nieuwsgierig en vraag door.

Soms helpt het als je de term ‘privilege’ nog even kadert. Privileges hebben maakt iemand geen betere of slechtere mens dan iemand anders. Privileges hebben wil ook niet zeggen dat je het niet moeilijk kan hebben, dat je niet gediscrimineerd kan worden op andere kenmerken, of dat je niet hard gewerkt hebt om te geraken waar je nu bent. Privilege zorgt er wel voor dat sommige dingen ‘eenvoudiger’ gaan, of je minder moeite kosten net omdat je over deze kenmerken beschikt. Dit gaat vaak gepaard met of je voldoet aan de ‘dominante norm’: datgene wat in de maatschappij gezien wordt als het meest aanwezige, wat soms aangenomen wordt als vanzelfsprekend. Mensen die afwijken van de norm ervaren minder privileges en worden vaker gediscrimineerd.

Het is belangrijk om bij (onze eigen) privileges stil te staan als we meer gelijkheid willen in onze omgeving of in onze samenleving. Het zal je behoeden om (onbewust) bij te dragen aan een systeem dat sommige groepen uitsluit en discrimineert. Je kan je eigen privileges inzetten om je uit te spreken tegen discriminatie en in te zetten voor een gelijke samenleving waar iedereen dezelfde voordelen en kansen krijgt.

OPWARMER. Ik ook!

DOEL

- Het energiepeil van de deelnemers wordt aangewakkerd en de groepssfeer wordt bevorderd
- Deelnemers zijn zich bewust van de vele dingen die ze gemeenschappelijk hebben met elkaar, ondanks de verschillen
- Verschillen tussen mensen worden erkend maar niet negatief gepercipieerd

DUUR

10 min

VERLOOP

1. Zet alle stoelen in een cirkel en zorg ervoor dat er één stoel minder is dan het aantal deelnemers (jongeren + begeleiders).

2. Vraag alle deelnemers om voor zichzelf na te denken over een eigenschap, een kenmerk, of een ervaring die iedereen in de groep met elkaar gemeen heeft. Als ze dat willen, kunnen ze enkele ideeën noteren.

3. Iedereen zit op een stoel en de begeleider staat in het midden en start het spel door te zeggen wat die denkt gemeenschappelijk te hebben met de hele groep (bijvoorbeeld: ik woon in België).

4. Iedere deelnemer die zich hierin herkent, roept 'Ik ook!', staat recht en probeert zo snel mogelijk van stoel te veranderen. De persoon in het midden probeert ook een stoel te bemachtigen. Er blijft telkens één iemand over die geen stoel heeft en die op hun beurt in het midden staat en iets probeert te zeggen dat iedereen in de groep gemeenschappelijk heeft.

   Alternatief voor stap 4
   Wanneer één van de deelnemers minder mobiel is, kan je deze oefening aanpassen zodat iedereen kan meedoen.
   Geef aan elke deelnemer een prop papier en zet een mand in het midden van de cirkel. Iedere deelnemer die zich herkent in de uitspraak, roept 'Ik ook!' en probeert zo snel mogelijk de prop in de mand te gooien. Ze krijgen zo veel pogingen als nodig om hun prop in de mand te gooien. Degene die als laatste hun prop in de mand krijgt, start de volgende ronde met een uitspraak die iedereen gemeenschappelijk heeft.

5. Herhaal deze oefening een paar keer tot het energieniveau wat is opgekrikt.

6. Als er (te) veel fysieke eigenschappen worden genoemd (bijvoorbeeld: ik heb een mond, armen, benen, ...) vraag je de deelnemers om geen lichaamsdelen meer te noemen.

7. Het spel eindigt na enkele ronden, van zodra het energiepeil is toegenomen.

MUST HAVE!

WORKSHOP 9. Labeling

DOEL
– Deelnemers maken kennis met begrippen zoals identiteit, discriminatie en privilege – Deelnemers zijn zich bewust van de manier waarop inclusie (insluiting) en exclusie (uitsluiting) werken – Deelnemers krijgen inzicht in het bestaan van (deel)identiteiten

MATERIAAL	DUUR
– Zoveel zelfklevers als er deelnemers zijn, elk met een figuur op getekend (zie infoblad)	40 min

VERLOOP

1. Vraag de deelnemers om recht te staan en even hun ogen te sluiten. Je geeft hen mee dat het vanaf nu helemaal verboden is om te spreken. Deze oefening zal in volledige stilte doorgaan. Plak in alle stilte een zelfklever op de rug van elke deelnemer. Zorg ervoor dat degene die het paarse hartje krijgt, in het dagelijks leven genoeg aansluiting vindt in de groep aangezien die een kwetsbare positie krijgt tijdens deze opdracht.

2. Vraag aan de deelnemers om de ogen te openen en om zonder te spreken zichzelf op te delen in groepjes. Deze formulering is belangrijk. Geef geen instructies wat betreft de manier waarop ze zich moeten groeperen. Ze zullen zich automatisch onderverdelen in subgroepen en de deelnemer met het hartje zal geïsoleerd worden.

3. De figuren zijn zo ontworpen dat er meerdere groeperingen mogelijk zijn (op basis van vorm, op basis van kleur en op basis van invulling). Sommige vormen, kleuren en opvulling zijn in de meerderheid, sommigen in de minderheid. Deze verdeling beeldt een sociale ongelijkheid uit die in onze maatschappij ook aanwezig is. Vaak zien we dat degenen die tijdens deze opdracht in de meerderheid zijn, zich zelfverzekerder voelen en een leidersrol opnemen in het maken van de groepjes.

4. Geef de deelnemers ruim de tijd om zich op te delen in groepjes. Als begeleider observeer je wat er gebeurt, wie welke rol opneemt, welke gezichtsuitdrukkingen je ziet, hoe dit de groepsdynamiek beïnvloedt. Aangezien ze van zichzelf niet weten wat er op hun rug kleeft, moeten ze op elkaar rekenen en dat vraagt vertrouwen, samenwerking en creativiteit.

5. Start de discussie en vul aan met je eigen observaties.

DISCUSSIE

- Wat was je eerste reactie toen je je ogen opende?
- Hoe voelde het om niet te kunnen spreken met elkaar?
- Wat was er nodig om jullie in groepjes op te delen? Hoe is jullie dat gelukt?
- Hoe komt het dat jullie voor deze opdeling hebben gekozen? Op basis van wat hebben jullie jullie opgedeeld? Aangezien er geen instructies werden gegeven, kon dit even goed gebeuren op basis van de kleur schoenen die jullie dragen, de lengte van jullie haar, ...
- Gebeurt zulke opdeling ook in de maatschappij? Op basis van wat worden er groepjes gemaakt in de samenleving? Hoe merk je dat?
- Waarom op basis van die zaken en niet op basis van bijvoorbeeld de lengte van je haar, de kleur van je T-shirt, je bloedgroep? Is dat een bewuste keuze om mensen op die manier op te delen?
- Wat heeft dat voor gevolgen?
- Tot welke groepen behoren jullie zelf? Wat zegt dat over jouw identiteit?
- Hoe voelde het, denken jullie, om alleen te staan tijdens deze opdracht? Hoe voelde het om met veel te zijn in een groep?
- Voelt het net zo om alleen te staan in de maatschappij? Voelt het net zo om met veel te zijn in de maatschappij?
- Wat zijn de meerderheidsgroepen en de minderheidsgroepen in onze maatschappij? Wat betekent het om deel uit te maken van een meerderheidsgroep? Wat betekent het om deel uit te maken van een minderheidsgroep?
- Hoe kunnen wij er zo goed mogelijk voor zorgen dat er niemand uitgesloten wordt in de maatschappij?

Leg uit dat, net zoals deze figuren, elk van ons bestaat uit verschillende kenmerken (vorm, kleur, invulling). Elke identiteit bestaat met andere woorden uit **kleinere deelidentiteiten** die iets zeggen over ons. In de maatschappij worden sommige stukjes uitgelicht en belangrijker geacht dan anderen (zo is onze seksuele oriëntatie bijvoorbeeld belangrijker dan onze bloedgroep en is onze huidskleur belangrijker dan de lengte van ons haar). Op basis van die kenmerken worden **groepen** gecreëerd. Grote groepen vormen de **meerderheid** en kleinere groepen vormen de **minderheid.** De grootste groepen hebben het grootste aantal en hebben vaak meer macht. Zij bepalen wat normaal is en krijgen meer kansen (dat noemt men ook wel **privilege**). De kleinere groepen hebben vaak te maken met uitsluiting of **discriminatie**. Merk op dat als het aankomt op geslacht, vrouwen in de meerderheid zijn, maar toch nog steeds minder macht hebben en kansen krijgen dan mannen in onze maatschappij.

Wie deel uitmaakt van de meerderheidsgroep en de minderheidsgroep is sterk afhankelijk van de tijd en de plaats waar we leven.

Er zijn in de samenleving verschillende stukjes van onszelf die belangrijk zijn. Denk aan de vorm, de kleur en de invulling. We behoren **gelijktijdig** soms tot één of meerdere meerderheidsgroepen en één of meerdere minderheidsgroepen. Mensen zijn dus niet eenvoudigweg onder te verdelen in één geprivilegieerde groep en één kwetsbare groep. Jouw identiteit bevindt zich namelijk op het **kruispunt** van de verschillende groepen waartoe je behoort.

Deel uitmaken van een meerderheidsgroep wil niet automatisch zeggen dat je niet kan gediscrimineerd worden, deel uitmaken van een minderheidsgroep wil niet automatisch zeggen dat jij geen privileges hebt.

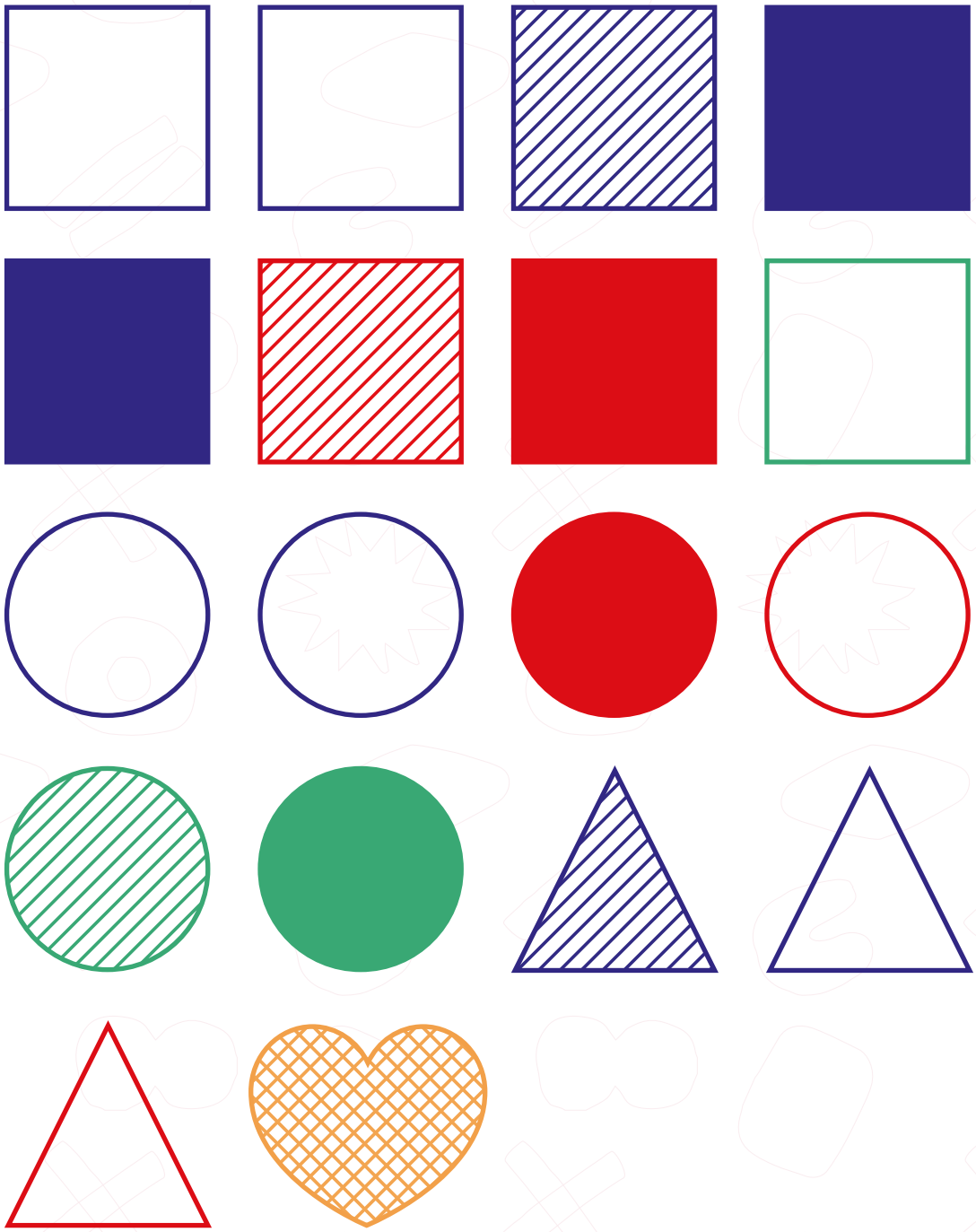
AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Ieders identiteit bestaat uit meerdere deelidentiteiten. Heel veel verschillende eigenschappen samen bepalen wie je bent en tot welke groepen je behoort.
- Sommige deelidentiteiten zijn gekoppeld aan privilege en macht, andere stukjes van onze identiteit zorgen ervoor dat we te maken krijgen met uitsluiting of discriminatie.

Infoblad WORKSHOP 9. Figuren



WORKSHOP 10. Identiteitscirkels

DOEL

- Deelnemers begrijpen dat zowel zij zelf als anderen veel verschillende deelidentiteiten hebben
- Deelnemers begrijpen dat mensen soms door anderen herleid worden tot slechts één van deze deelidentiteiten. Ze begrijpen dat ze zelf soms ook anderen herleiden tot slechts één deelidentiteit
- Deelnemers begrijpen dat niet alle deelidentiteiten in de samenleving gelijk behandeld worden. Ze begrijpen dat sommige deelidentiteiten als 'de norm' worden gezien en anderen als 'afwijkend van de norm', en dat dit samengaat met ongelijke behandeling in de vorm van privilege en discriminatie
- Deelnemers kunnen een onderscheid maken tussen structurele ongelijkheid versus vooroordelen en stereotypen
- Deelnemers begrijpen dat de kruising van verschillende deelidentiteiten, een unieke positie kan geven aan iemand op vlak van discriminatie en privilege (intersectionaliteit)

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Blanco papier (2 vellen per deelnemer) – Lijst van deelidentiteiten – Computer, beamer & scherm – Stiften of balpennen	40 min

VERLOOP

Deel 1: Mijn identiteit

1. Teken de identiteitscirkel op een groot vel papier en leg uit dat onze identiteit, wie we zijn, bestaat uit verschillende deelidentiteiten. Net zoals bij de vorige oefening bestaan wij mensen uit een verzameling van kenmerken (vorm, kleur, invulling).

2. Vraag aan de deelnemers om deze cirkel te tekenen op een blad papier en de cirkel voor zichzelf in te vullen met de kenmerken die zij belangrijk vinden bij zichzelf. Laat hen de optie om één of twee kenmerken in te kleuren die zij het meest belangrijk vinden. Ze hoeven dit niet te delen met de groep.

3. Vraag hen vervolgens om een tweede cirkel te tekenen op een blad papier en de cirkel in te vullen door de ogen van iemand die hen voor het eerst ontmoet. Laat hen de optie om één of twee kenmerken in te kleuren die zij denken dat deze persoon het meest belangrijk vindt. Opnieuw hoeven ze dit niet te delen met de groep.

4. Start een korte discussie:
   - Wat valt er op als je de twee cirkels met elkaar vergelijkt? Komen ze overeen of zijn er verschillen?
   - Hoe kijken mensen die je voor de eerste keer ontmoet naar jou? Wat zien ze meteen?
   - Welke dingen zien ze juist niet? Zijn dat dingen die, als we zelf de cirkel maken, voor ons wel belangrijk waren?
   - Wat voor gevolgen heeft dat?

Deel 2: Deelidentiteiten herkennen en benoemen

5. Projecteer de lijst van mogelijke deelidentiteiten en stel de volgende vragen:

   a. Welke stukken deelidentiteit schreven jullie wel op en welke schreven jullie niet op?
   Bijvoorbeeld: Wie schreef hun huidskleur op? Wie schreef hun seksuele oriëntatie op?
   Wie schreef hun geslacht op?

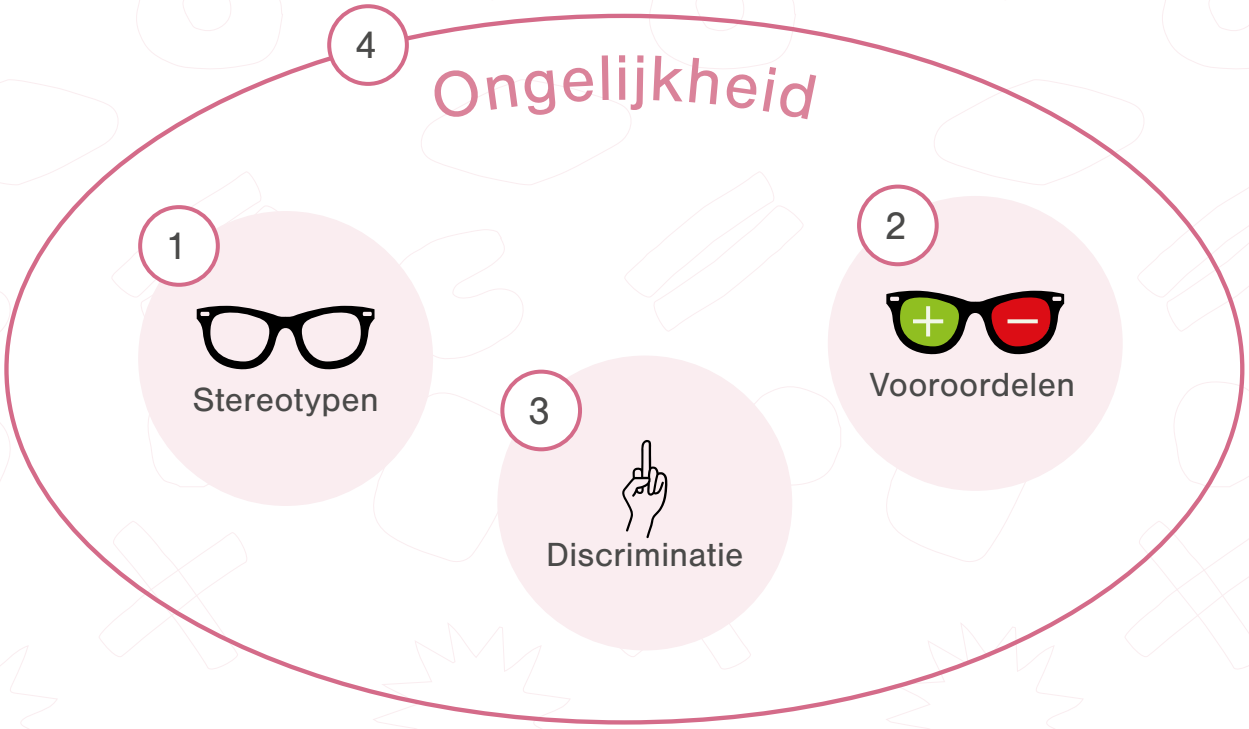
   b. Wil dat zeggen dat deze kenmerken niet belangrijk zijn voor ons?

   c. Hoe komt het dat sommige kenmerken wel belangrijk zijn, maar we ze niet in onze cirkel opschreven?

6. Start een discussie.
   - Welke vooroordelen bestaan er in onze samenleving over sommige van de deelidentiteiten?
   Zijn die positief of negatief?
   - Wat zijn daar de gevolgen van?
   - Zijn de vooroordelen die we hebben ook afhankelijk van de plek waarin we sommige mensen tegenkomen?
   Kan je daar voorbeelden van geven?
   - Wat als we sommige deelidentiteiten combineren met elkaar? Ontstaan er dan nog andere soorten vooroordelen?
     - Kijken we anders naar een zwarte vrouw dan naar een witte vrouw of een zwarte man?
     - Kijken we anders naar een homoseksuele man die Moslim is dan naar een heteroseksuele man die Moslim is of naar een homoseksuele man die niet gelovig is?
     - Kijken we anders naar een jong kind dat in armoede leeft dan naar een volwassene die in armoede leeft of naar een jong kind dat in rijkdom leeft?
     - Kijken we anders naar een persoon met een migratieachtergrond die niet verder studeerde dan naar een persoon met migratieachtergrond die naar de universiteit ging? Kijken we anders naar een persoon met een migratieachtergrond die niet verder studeerde dan naar een persoon zonder migratieachtergrond?

Deel 3: Wat is discriminatie?

7. Teken volgende figuur op een groot vel papier.



8. Leg in eigen woorden uit dat ...

1 Onze hersenen elke dag ontzettend veel prikkels krijgen en dat ze die prikkels proberen te ordenen, zodat de werkelijkheid iets eenvoudiger te verwerken en te voorspellen is. Om dat te doen, maken onze hersenen gebruik van **stereotypen: een overdreven, veralgemeend beeld van mensen omdat ze behoren tot een bepaalde groep**. Dat werkt zoals een soort bril waardoor we de wereld zien. Zonder een persoon echt te kennen, proberen we in te schatten wat voor iemand dat is, we duwen hen in een hokje. Deze stereotypen worden gevormd door wat we te zien en te horen krijgen in de maatschappij waarin we leven. Dit mechanisme helpt ons de dag door te komen, maar stereotypen kloppen vaak niet en gelden zeker niet voor iedereen.

2 Onze hersenen proberen mensen niet alleen op te delen in hokjes, ze proberen ook in te schatten of we hen kunnen vertrouwen of niet. Dat doen we op basis van de groep waartoe we behoren. Mensen die duidelijk lijken op ons, gaan we gemakkelijker vertrouwen. Mensen die verschillen, daar denken we sneller negatiever over. We gaan mensen op basis van enkele kenmerken opdelen in plus (positief, goed) of min (negatief, slecht). Dat doen we zonder deze mensen echt te kennen en echt te weten of ze te vertrouwen zijn. Dat noemen we **vooroordelen**.

3 Wanneer we ons in ons handelen gaan laten leiden door deze vooroordelen door bijvoorbeeld ons negatief of vijandig te gedragen t.a.v. bepaalde mensen of groepen, dan **discrimineren** we mensen.

4 Als we nu niet enkel kijken naar onze eigen bril en ons eigen gedrag, maar kijken naar de maatschappij in zijn geheel (alle mensen samen, wat we zien op straat, wat we zien op (sociale) media, wat we leren op school, ...) dan is er een stilzwijgende overeenkomst over wat we normaal vinden en wat niet. Dat noemen we een **sociale norm**. Vaak bepaalt de meerderheid wat juist de norm is (bijvoorbeeld: een witte huidskleur hebben, vallen op mensen van het andere geslacht, man zijn, Nederlands spreken, geen beperking hebben, ...). Voldoen aan die norm levert ons **privileges (voordelen) en macht** op. Wanneer we afwijken van de norm, krijgen we veel vaker te maken met negatieve vooroordelen en discriminatie, enkel en alleen omdat we tot een bepaalde minderheidsgroep behoren. We krijgen niet dezelfde voordelen, kansen en macht als iemand die wel voldoet aan de norm en we moeten ons dubbel zo hard bewijzen. In dat geval spreken we van **structurele ongelijkheid**.

DISCUSSIE

- Welke soorten ongelijkheid kennen jullie?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat er meer gelijkheid is? Wat is daarvoor nodig?

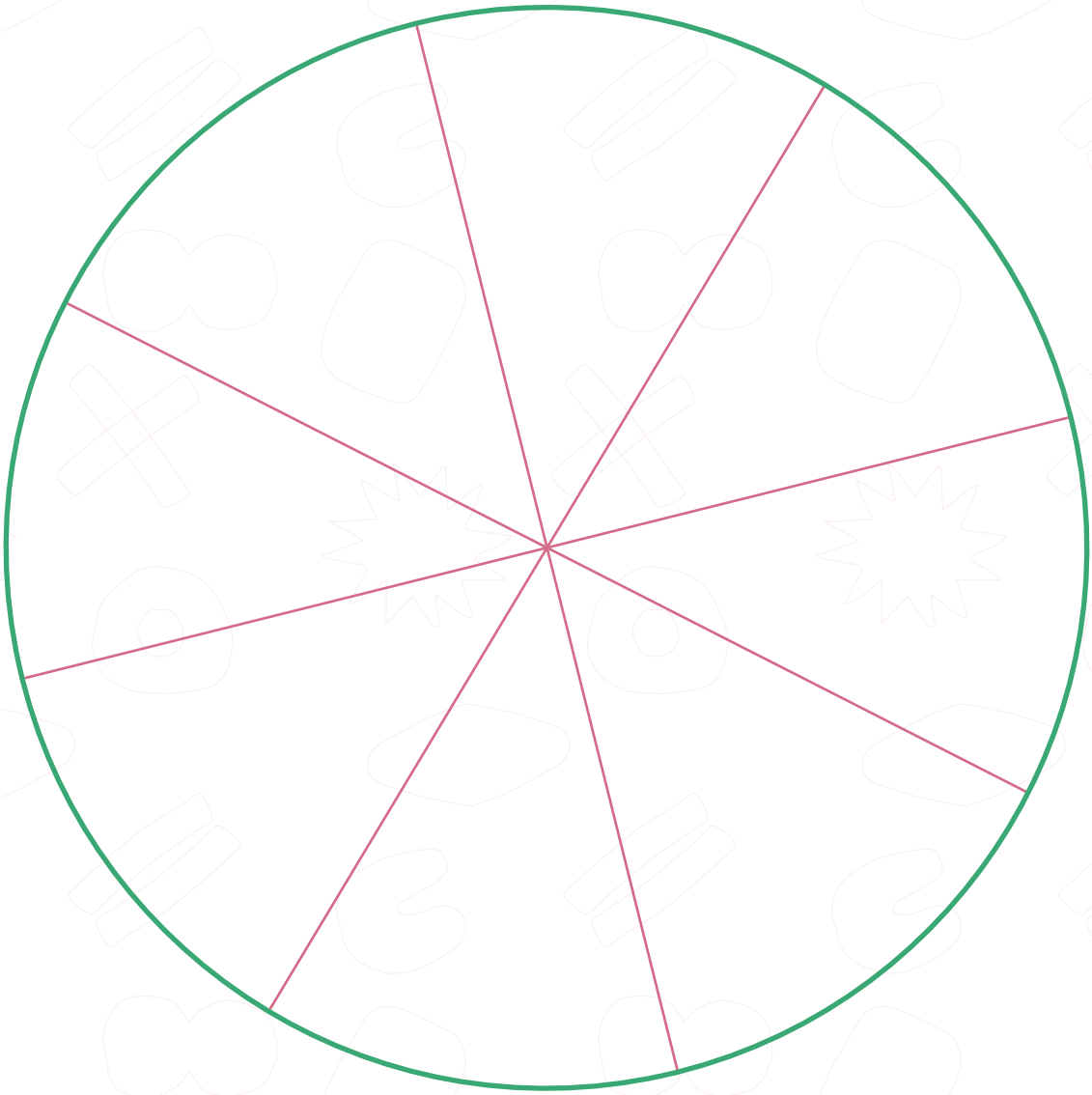
AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Ieders identiteit bestaat uit meerdere deelidentiteiten. Heel veel verschillende kenmerken samen bepalen wie je bent.
- Mensen worden vaak gereduceerd tot één deelidentiteit. Als deze deelidentiteit niet voldoet aan de norm kan dit leiden tot ongelijke kansen en discriminatie.
- Privileges en discriminatie gaan gepaard met bepaalde (meestal aangeboren) kenmerken waar je weinig voor hebt moeten doen of aan kan doen.
- Ongelijkheid is het gevolg van veelvuldig of systematisch discrimineren van bepaalde (groepen van) mensen.

Infoblad WORKSHOP 10. Identiteitscirkel



Infoblad WORKSHOP 10. Lijst van deelidentiteiten

Geslacht
Je biologische geslacht oftewel sekse: met welke biologische kenmerken je geboren bent. Vrouw, man of intersekse

Genderidentiteit
Je innerlijk gevoel man, vrouw, beide of geen van beide te zijn

Seksuele oriëntatie
Tot wie je je aangetrokken voelt

Etnisch-culturele achtergrond
De origine of migratie-achtergrond van jou en je familie.

Religie en levensbeschouwing
Jouw geloof en visie op het leven

Leeftijd
Het aantal levensjaren dat je reeds geleefd hebt

Huidskleur
De kleur van je huid

Uiterlijk
De mate waarin je meer of minder voldoet aan schoonheidsidealen

Fitheid
De mate waarin jij (zichtbare en onzichtbare) lichamelijke beperkingen hebt

Mentale gezondheid
De mate waarin je je goed voelt in je denken, je voelen en de relaties met anderen

Gezinssamenstelling
Wie er allemaal deel uitmaakt van je gezin: wie je ouders/opvoeders zijn, het aantal kinderen of andere (familie)leden die bij jou wonen

Financiële situatie
Hoeveel geld er is in jouw gezin of familie beschikbaar is

Opleidingsniveau
Welke diploma's je hebt behaald

Taal
Jouw thuistalen en de andere talen die je spreekt

Verblijfsstatus
De documenten die je hebt om hier te zijn

WORKSHOP 11. De privilegewinkel

DOEL

- Deelnemers onderzoeken en herkennen privileges die ze in hun dagelijks leven ervaren
- Deelnemers zijn zich bewust dat ze sommige privileges vanzelfsprekend vinden in hun dagelijks leven
- Deelnemers zijn in staat om te reflecteren over wat het betekent om privileges (niet) te hebben

MATERIAAL	DUUR
– Een kopie van het infoblad 'de privilegewinkel' per groepje deelnemers – Een kopie van het infoblad 'Wat kan ik doen in geval van discriminatie?' voor elke deelnemer – Papiertjes met verschillende bedragen op (gaande van €300 tot €1.400) – Groot vel papier – Stiften	30 min

De privilegewinkel werd gebaseerd op de Engelstalig workshop 'Privilege for Sale', ontwikkeld door 'The Safe Zone Project'.

The Safe Zone Project is een gratis online hulpmiddel voor krachtige en effectieve trainingen en workshops over LGBTQIA+ bewustzijn en hoe bondgenoot zijn.[1]

VERLOOP

1. Schrijf het woord 'privilege' op een groot vel papier en vraag aan de groep of zij (op basis van de vorige workshops) kunnen vertellen wat privileges juist zijn. Vraag hen om enkele voorbeelden te geven.

2. *Optioneel*: Verdeel de deelnemers in groepjes van 2 tot 3 personen. Vraag hen om even voor zichzelf na te denken over een situatie die ze zelf meemaakten waarin privileges een rol speelden. Elk van de deelnemers heeft één minuut de tijd om daarover iets te vertellen. De andere deelnemers krijgen de opdracht mee om tijdens deze minuut enkel te luisteren en geen vragen te stellen, geen opmerkingen te geven, ... Ook na de minuut komen ze niet terug op de verhalen die ze gehoord hebben.

3. Splits de groep op in kleinere groepjes van 3 tot 4 personen (bij voorkeur andere groepjes dan de groepjes ervoor). De groepjes mogen zich verspreiden over het lokaal zodat ze de andere groepjes niet horen.

4. Deel per groepje een kopie van het infoblad 'de privilegewinkel' uit en geef aan elk groepje een verschillend bedrag (gaande van €300 tot €1.400).

5. Leg uit dat op het blad dat ze kregen verschillende privileges staan en dat ze bij de start van deze oefening geen enkel privilege meer hebben. Het goede nieuws is dat ze als groep kunnen beslissen om er een aantal terug te kopen. Elk privilege kost €100. Ze moeten dus samen overeenkomen over welke privileges ze aankopen als groep. Geef hen 5 tot 10 minuten de tijd om tot een beslissing te komen.

6. Vraag aan elk groepje iemand aan te duiden die zal toelichten welke privileges ze kochten en waarom.

7. Breng de grote groep terug samen. Elk groepje zegt kort iets over hun aankopen. Noteer op een groot vel papier de privileges die de groepjes kozen en houdt bij hoeveel keer bepaalde privileges werden gekozen. Maak daarbij gebruik van de titeltjes die op het infoblad staan.

DISCUSSIE

- Hoe voelde je je tijdens deze oefening?
- Hoe zijn jullie in jullie groepje tot een beslissing gekomen? Was dat gemakkelijk of moeilijk?
- Over welke privileges was je het snel eens? Over welke privileges waren jullie het oneens?
- Welke privileges vonden jullie heel belangrijk?
- Welke privileges hebben je je verrast?
- Welke rol speelde het geld in deze oefening?
- Ter info: Geld maakt het in het echte leven ook mogelijk om sommige privileges te kopen. Geld hebben is dus ook een privilege.
- Hoe komt het dat de verschillende groepjes een verschillend bedrag hebben gekregen?
- Hoe kunnen we privileges op een positieve manier inzetten?

Opgelet! Deze activiteit kan een diepe indruk nalaten op de deelnemers. Het kan erg confronterend of frustrerend zijn om te merken dat we sommige van de privileges niet hebben in ons dagelijks leven. Anderzijds kan deze activiteit ook gevoelens van schuld of schaamte teweegbrengen bij deelnemers die zich nog niet bewust waren van de privileges die ze hebben. Probeer als begeleider ruimte te laten voor het erkennen en benoemen van deze gevoelens op een constructieve manier.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Privileges hebben blijft vaak vaag en is voor veel mensen vanzelfsprekend. Ze zijn vaak onzichtbaar voor de mensen die ze hebben. Toch hebben privileges (of het ontbreken van privileges) een hele directe en concrete invloed op ons dagelijks leven.
- Privileges zijn niet gelijk verdeeld tussen mensen en zorgen ervoor dat verschillende mensen een andere ‘startpositie’ krijgen net zoals in het spel.

Infoblad WORKSHOP 11. De privilegewinkel

1

ORIGINE SCHOOLPERSONEEL

De meerderheid van het personeel op school heeft dezelfde origine als ik.

2

GELIJK LOON

Later krijg ik een hoger loon dan mensen die dezelfde job uitoefenen, maar een ander geslacht hebben.

3

LIEFDESRELATIES IN BOEKEN EN FILMS

Ik vind gemakkelijk boeken en films over liefdesrelaties waarin ik mezelf kan herkennen.

4

LICHAMELIJKE OF PSYCHISCHE GEZONDHEID

Ik heb geen zichtbare lichamelijke beperking of psychische stoornis.

5

GEEN KOPPELING UITSPRAAK AAN INTELLIGENTIE

Mijn intelligentie wordt niet in twijfel getrokken omwille van de manier waarop ik spreek.

6

THUIS RUSTIGE PLAATS

Ik heb thuis een rustige plaats om te studeren.

7

ETEN IN HUIS

Ik moet nooit een maaltijd overslaan omdat er geen eten in huis is.

8

GESCHIEDENIS ORIGINE

Op school wordt er voldoende aandacht besteed aan de geschiedenis van mensen met dezelfde origine als ik.

9

GEEN KOPPELING HUMEUR AAN REGELS

Wanneer ik een slechte dag heb, of een slecht humeur heb, zullen mensen niet zeggen 'Je hebt je regels zeker?'.

10

DATEN ZONDER AFKEURING

Ik kan daten met de persoon waartoe ik me aangetrokken voel, zonder afkeurende blikken te krijgen op straat.

11

TOEGANKELIJKHEID GEBOUWEN

Gebouwen en het openbaar vervoer zijn vlot toegankelijk voor mij.

12

WINKELEN ZONDER CONTROLE

Ik kan winkelen zonder dat het personeel of de beveiliging mij extra in het oog houdt.

13

VRIJ OP FEESTDAGEN GELOOF

Ik krijg vakantie op de feestdagen die belangrijk zijn binnen mijn geloof.

14

GEEN BANG 'S NACHTS

Ik hoef niet bang te zijn om 's nachts alleen naar huis te lopen.

15

PLEISTERS IN EIGEN HUIDSKLEUR

Ik vind in de winkel gemakkelijk pleisters terug in een kleur die bij mijn huidskleur passen.

16

SEKSUELE REPUTATIE

Het is niet slecht voor mijn reputatie om meerdere sekspartners te hebben gehad.

17

GEEN SPULLEN DELEN MET BROERS EN ZUSSEN

Ik moet nooit vertellen aan mijn leerkracht dat ik mijn geodriehoek of rekenmachine niet bij had voor het examen omdat ik deze spullen moet delen met mijn broers en zussen.

18

GEEN STRAF VOOR THUISTAAL

Ik word nooit gestraft als ik mijn thuistaal spreek op school.

19

GEEN KOPPELING HUIDSKLEUR AAN TAAL

Ik hoor nooit dat ik 'verrassend' goed Nederlands voor iemand met mijn huidskleur, ondanks ik hier geboren ben.

20

GESLACHT POLITIEKERS

De meeste politieke leiders in dit land hebben hetzelfde geslacht als ik.

21

GEEN VERANTWOORDING VOOR MENSEN VAN MIJN GELOOF

Ik hoef me nooit te verantwoorden voor het gedrag van mensen met hetzelfde geloof als ik.

22

POSITIEVE VERHALEN EN ORIGINE

Wanneer ik de televisie aanzet of in de krant kijk, zie ik positieve verhalen van mensen met dezelfde origine als ik.

23

OVERAL TER WERELD TROUWEN

Ik kan overal ter wereld voor de wet trouwen met de persoon die ik liefheb.

24

VOLDOENDE GELD

Mijn ouders hebben voldoende geld om de rekeningen op het einde van de maand te betalen.


25
TOEGELATEN WORDEN IN CAFÉ OF CLUB
Ik kan in elke club of café binnengaan met de zekerheid dat ik niet geweigerd zal worden omwille van mijn huidskleur.
26
GEEN NACHTWERK EN WEEKENDWERK OUDERS
Mijn ouders hebben nooit 's nachts of in het weekend moeten werken om mijn familie te onderhouden.
27
LIEF KUSSEN EN KNUFFELEN
Ik kan met mijn lief kussen, knuffelen of hand in hand lopen op straat zonder bang te zijn om uitgelachen te worden, negatieve opmerkingen te krijgen of geweld mee te maken.
28
GEEN PESTERIJEN DOOR HUIDSKLEUR
Ik werd nooit geplaagd of gepest omwille van mijn achternaam of huidskleur.
29
GEEN VICTIM BLAMING
Als ik seksueel geweld zou meemaken, hoef ik me geen zorgen te maken dat ik de schuld krijg omwille van de kleren die ik aanhad.
30
CONTROLE DOOR POLITIE
Als ik op straat wandel, vraagt de politie nooit naar mijn identiteitskaart (zonder dat ik iets gedaan heb).

Infoblad WORKSHOP 11. Wat kan ik doen in geval van discriminatie?

Ik ben getuige van discriminatie. Hoe reageer ik?[2]

- Reageren is belangrijk omdat mensen dan begrijpen dat dit niet oké is.
- Als je heel erg kwaad bent is het soms beter om even te wachten met reageren. Koel eerst af en spreek dan de persoon aan.
- Wanneer iemand die uitspraken doet om de aandacht te trekken of een reactie uit te lokken, is het soms beter om de uitspraak te negeren.
- Steun het slachtoffer door
  - Te vragen of je iets kan doen
  - Te zeggen dat je dit niet oké vindt
  - De situatie te filmen en te vragen aan het slachtoffer of die iets met de beelden wil doen
  - Er iemand met gezag bij te halen, zoals een leerkracht of een treinconducteur
- Vraag hoe het komt dat iemand zoiets zegt. Vaak zitten er heel wat gevoelens achter zo een uitspraak (bijvoorbeeld angst of kwaadheid). Probeer te spreken over die gevoelens. Stel vragen over hun leven en hun ervaringen.
- Wees niet beschuldigend. Keur de uitspraak af, maar niet de persoon zelf.
- Gebruik geen tegenargumenten of cijfers. Die werken meestal niet om iemand van mening te doen veranderen.

WAT WAT

Op de website van WAT WAT vinden jongeren heel wat antwoorden op hun vragen, gaande van vragen over discriminatie, tot uitgaan, geld en donkere gedachten. WAT WAT zet jongeren aan om kritisch te denken en geïnformeerde keuzes te maken. De antwoorden op onderstaande vragen vind je dan ook op deze website terug: www.watwat.be

Wanneer word ik gediscrimineerd?[3]

We spreken van discriminatie als volgende drie zaken van toepassing zijn:

1. Iemand behandelt je anders. Je krijgt zo een nadeel vergeleken met andere mensen.
2. Als dit is omwille van een specifiek kenmerk. Bijvoorbeeld: geloof, beperking, gender, etnisch-culturele achtergrond, nationaliteit, politieke overtuiging, uiterlijk, leeftijd, seksuele oriëntatie, huidskleur, taal, ...
3. Wanneer er volgens de wet geen goede reden is voor deze ongelijke behandeling.

Discriminatie is volgens de Belgische wet strafbaar.

Op het internet is discriminatie ook verboden. Sommige mensen denken dat ze op websites anoniem en ongestraft racistische of discriminerende taal kunnen gebruiken. Niets is minder waar.

Lees je op het internet opruiende, beledigende, discriminerende of racistische boodschappen dan kan je dat melden via de website van Unia of Orbit vzw. Samen met de medewerkers bekijk je dan welke stappen je kan ondernemen. Je kan natuurlijk ook altijd zelf reageren.

Hoe en waar kan ik discriminatie melden?[4]

UNIA
Interfederaal Gelijkekansencentrum

Unia volgt klachten op van discriminatie op basis van heel veel verschillende gronden op federaal niveau.

WEBSITE www.unia.be
TELEFOON 0800/12 800 (gratis, elke maandag, woensdag of vrijdag van 9u30 tot 13u00)

Vanaf 2023 zal het Vlaams Mensenrechteninstituut verantwoordelijk zijn voor Vlaamse bevoegdheden rond het bestrijden van discriminatie en het promoten van mensenrechten.

WEBSITE beschikbaar in 2023

ORBIT
THUIS IN DE WERELD VAN DIVERSITEIT & MIGRATIE

Meld online haatberichten bij Orbit vzw.

WEBSITE www.haatberichten.be
E-MAIL haatberichten@orbitvzw.be

Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen

Voor klachten over discriminatie op basis van geslacht en gender neem je contact op met het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (IGVM).

WEBSITE https://igvm-iefh.belgium.be/

Wat gebeurt er met mijn klacht tegen discriminatie?[5]

Dien je een klacht tegen discriminatie in bij Unia? Dan probeert die een dialoog op gang te brengen.

- Als het gaat om de weigering om een huis te verhuren, dan is bemiddeling misschien meer aangewezen dan juridische stappen. Want het is belangrijk dat je de woonst kan huren.
- Als het gaat om een racistische tekst op internet, probeert Unia eerst en vooral om die boodschap te laten verwijderen.
- Als iemand via toespraken of folders herhaaldelijk aanzet tot discriminatie van bepaalde groepen, dan zijn gerechtelijke stappen misschien het beste.

Als je kiest voor gerechtelijke stappen, dan kan Unia je ook ondersteunen. In sommige gevallen legt Unia zelf klacht neer en meldt Unia zich als slachtoffer.

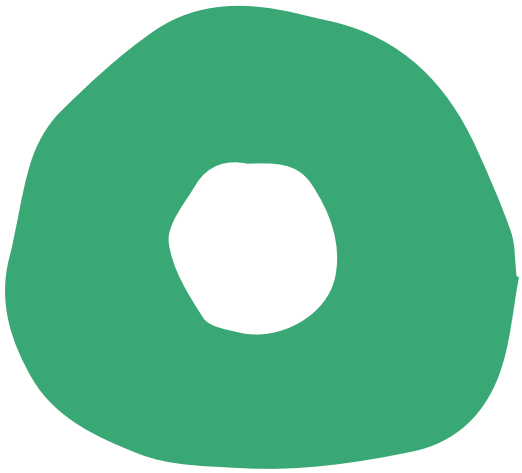
Unia onderneemt nooit stappen zonder dat jij akkoord gaat.

1 Privilege for Sale. (z.d.). *Safe Zone Project.* https://thesafezoneproject.com/activities/privilege-for-sale/
2 WATWAT. (z.d.). *Ik ben getuige van racisme. Hoe reageer ik?* https://www.watwat.be/racisme/ik-ben-getuige-van-racisme-hoe-reageer-ik
3 WATWAT. (z.d.). *Wanneer word ik gediscrimineerd?* https://www.watwat.be/identiteit/wanneer-word-ik-gediscrimineerd
4 WATWAT. (z.d.). *Hoe en waar kan ik discriminatie melden?* https://www.watwat.be/racisme/hoe-en-waar-kan-ik-discriminatie-melden
5 WATWAT. (z.d.). *Wat gebeurt er met mijn klacht tegen discriminatie?* https://www.watwat.be/racisme/wat-gebeurt-er-met-mijn-klacht-tegen-discriminatie



thema #5

Relaties



Intro

De adolescentie wordt gekenmerkt door het toegenomen belang van vriendschapsrelaties en liefdesrelaties. Jongeren experimenteren en leren gaandeweg nieuwe relationele vaardigheden. Met vallen en opstaan leren ze zichzelf en de ander beter kennen. Ze onderzoeken en ondervinden enerzijds wat voor hen relaties en intimiteit betekenen en anderzijds waar hun noden en grenzen liggen. Er is geen één juiste manier om relaties aan te gaan, het is een continu aanvoelen van en afstemmen op de ander en zichzelf. Jongeren gaan verschillende vluchtige, maar ook meer duurzame relaties aan (zie thema 2. Netwerk & zorg).

Zowel vriendschaps- als liefdesrelaties zijn onderhevig aan gendernormen. Het is belangrijk om deze gendernormen kritisch in vraag te stellen zodat jongeren hun relaties kunnen vormgeven volgens hun eigen waarden en normen.

Relaties en genderstereotypen

Er leven heel wat genderstereotype opvattingen bij jongeren, die zich ook verderzetten in hoe ze hun (beeld over) relaties ontwikkelen. Zowel vriendschapsrelaties als (prille) liefdesrelaties zijn onderhevig aan genderstereotypen.

Zo vormen jongeren bijvoorbeeld vaak vriendschapsrelaties op basis van gedeelde karaktereigenschappen, hobby's of interesses, waarover vaak genderstereotype opvattingen over heersen.[1]

Via genderstereotypen leren jongens en mannen dat ze beter geen **emoties** tonen en er niet te veel belang aan moeten hechten. Meisjes en vrouwen daarentegen krijgen hun hele leven mee dat het hun taak is om te zorgen en emotioneel beschikbaar te zijn voor de mensen in hun omgeving. Dat zorgt ervoor dat gesprekken over gevoelens meestal geïnitieerd worden door meisjes en vrouwen (in zowel vriendschapsrelaties als liefdesrelaties). Het belangrijke emotionele werk dat gezonde relaties nodig hebben om te overleven, valt dus voornamelijk op de schouders van meisjes en vrouwen.[2] (zie ook thema 3. Emoties)

Tijdens het **daten** zijn er rigide maatschappelijke ideeën over wat een vrouw en een man wel of niet horen te doen. De man krijgt veelal een actieve rol toebedeeld in het flirten en een date initiëren, de vrouw ondergaat passief de avances van de man. Volgens die genderstereotypen behouden vrouwen enige macht in de relatie door fysiek en seksueel contact te weigeren. Deze vooraf bepaalde maatschappelijke regels brengen een zekere mate van zekerheid met zich mee in het onzekere proces van iemand nieuw te leren kennen.[3]

Wanneer een romantische relatie tot stand is gekomen, werken genderstereotypen ook sterk door. Stereotiepe ideeën over uiterlijk, gedrag (beschermend en stoer versus lief en zorgend) en seksualiteit (zie thema 6. Seksualiteit) sluipen mee in verwachtingen die men heeft van relaties in het algemeen en van een (toekomstige) partner. Daarnaast worden zorgtaken nog steeds sterker geassocieerd met vrouwelijkheid (zie thema 2. Netwerk & zorg) en zien we dat vrouwen in België nog steeds het merendeel van huishoudelijke taken en zorgtaken voor hun rekening nemen. Dat is werk waarvoor zij niet betaald worden, maar wel ontzettend veel tijd aan besteden, tijd die ze anders ook aan een betaalde activiteit zouden kunnen besteden. Een ongelijke verdeling van taken heeft financiële gevolgen en zorgt dus voor ongelijkheid op de arbeidsmarkt.[4]

Er gaan nochtans substantiële voordelen gepaard met meer gendergelijkheid in romantische relaties. Hoe meer er een gendergelijke verdeling van taken is in een relatie, hoe meer relatietevredenheid bij beide partners en hoe vaker men seks heeft. Bovendien heeft een meer gendergelijke taakverdeling ook een positief effect op de kinderen: die presteren beter, zijn gelukkiger en gezonder.[5]

Bovengenoemde genderstereotypen zijn allemaal gelinkt aan heteronormatieve ideeën, namelijk dat een relatie bestaat uit een man en een vrouw. Jongeren met romantische gevoelens die niet passen binnen dit heteronormatief idee – lesbische, homoseksuele, biseksuele (LGB) jongeren – en jongeren die zich niet identificeren met de binaire opdeling man/vrouw (trans jongeren, jongeren die zich identificeren als queer of non-binair of jongeren met een intersekse variatie) kunnen zich dan ook moeilijker spiegelen aan deze genderstereotypen in de relaties die ze aangaan.

Gezonde liefdesrelaties

Jongeren gaan hun **eerste romantische relaties** gemiddeld aan rond de leeftijd van 17-18 jaar. Die relaties zijn vaak van korte duur (enkele weken tot enkele maanden), maar sommige jongeren gaan al eerder een relatie aan, of gaan ook duurzame relaties van 2 jaar of langer aan.[6]

Wat kenmerkt een gezonde relatie? Wat voor de ene persoon goed voelt, voelt voor de andere niet goed. Sensoa wist 7 basiselementen te definiëren die van belang zijn voor een gezonde relatie.[7]

7 basiselementen voor een gezonde liefdesrelatie

1. ***Aanvaarding***
   Neem de persoon voor wie zij zijn, ook wanneer het moeilijk is.
2. ***Positieve illusies***
   Probeer het beste in elkaar te zien en ga niet altijd uit van het ergste.
3. ***Lichamelijkheid***
   Dicht bij elkaar zijn of lichamelijk contact hebben (met toestemming natuurlijk).
4. ***Aandacht***
   Probeer aandacht voor elkaar te hebben, zowel de grote als kleine zaken.
5. ***Samenhorigheid***
   Probeer te denken als wij, denk als een team, maar overdrijf hier ook niet in.
6. ***Zelfstandigheid***
   Jezelf blijven, ruimte laten voor je eigen identiteit/zelfbeeld los van die van je partner.
7. ***Spanning***
   Probeer niet in een dagdagelijkse sleur te vallen en doe af en toe is iets nieuws.

Daarnaast is er ook een duidelijke lijn te trekken wanneer we spreken over ongezonde relaties, namelijk: **geweld in de relatie**, in welke vorm dan ook, **is nooit oké**! Geweld laat sporen na en is schadelijk voor wie het meemaakt, maar even goed voor de mensen die er getuige van zijn (zoals bijvoorbeeld kinderen). Voor meer informatie over wat geweld is, en welke vormen geweld kan aannemen zie thema 6. Seksueel geweld en thema 7. Geweld.

Terwijl geweld in een relatie niet te verantwoorden valt, is **conflict** een normaal onderdeel van een relatie. Soms ben je het niet eens met elkaar, heb je andere verwachtingen of is er een verschil in noden. Al deze situaties kunnen aanleiding geven tot discussie of ruzie. Conflicten hoeven echter niet destructief te zijn, integendeel zelfs, ze kunnen jou en je relatie doen groeien.[8] In het infoblad van workshop 13 (Liefde is (niet) ..., p.137) verzamelden we enkele **tips** om met conflict in een relatie om te gaan.

Verder zijn er vijf signalen die ons waarschuwen voor ongezonde relatiepatronen. Deze ongezonde signalen duiken in elke relatie wel al eens op. We moeten echter aandachtig zijn als deze signalen in het verdere verloop van de relatie vaker voorkomen. Dat zou kunnen wijzen op een geleidelijk ontstaan van geweld in de relatie.[9]

1. **Intensiteit**

Hoewel het volledig normaal is dat de intensiteit van emoties en affectie bij een beginnende relatie heel hoog is, is voorzichtigheid geboden wanneer de intensiteit bij de verdere ontwikkeling van de relatie hoog blijft. Dat kan overweldigend aanvoelen en verstikkend werken.
BIJVOORBEELD: Je lief stuurt heel veel berichtjes en verwacht vrijwel meteen een antwoord. Wanneer dat antwoord even op zich laat wachten, wordt je lief kwaad.

2. **Isolatie**

Wanneer je in een prille relatie zit, wil je elkaar veel zien, elke dag als het kan. Dat wordt pas problematisch wanneer dit ook aanhoudt wanneer de relatie zich verder ontwikkelt.
BIJVOORBEELD: Je lief praat slecht over je vrienden en familie en houdt je er bewust bij weg.

3. **Kleineren**

Wanneer je lief woorden gebruikt om je zelfvertrouwen af te breken in plaats van op te bouwen en dat regelmatig doet, wijst dat op een ongezond relatiepatroon. Zeker wanneer je je grenzen aangeeft en je lief daar afwijzend op reageert, wordt het problematisch.
BIJVOORBEELD: Je lief maakt vernederende 'mopjes' over jou in het bijzijn van anderen.

4. **Wisselvalligheid**
Wanneer je relatie wordt gekenmerkt door een snelle afwisseling van hoge hoogtes en lage laagtes en weinig stabiel aanvoelt, is er iets mis.
BIJVOORBEELD: Heftige ruzies worden afgewisseld met korte periodes van intense liefdesverklaringen.

5. **Extreme jaloezie**
Wanneer de jaloezie in je relatie bedreigend, beangstigend of wanhopig aanvoelt, spreken we van een ongezond relatiepatroon.
BIJVOORBEELD: Je lief wilt constant weten waar je bent en met wie je daar bent. Over jaloezie valt nog wel wat meer te vertellen. We wijden er hieronder dan ook graag wat meer aandacht aan.

Jaloezie in relaties

Wanneer we met jongeren over gezonde relaties spreken, is het thema jaloezie een belangrijk discussiepunt. Jaloezie wordt door sommige jongeren immers beschouwd als een belangrijk bewijs van liefde. Enerzijds klopt het ook dat jaloerse gevoelens aangeven dat je de relatie belangrijk vindt. Er zijn echter gezonde en ongezonde manieren om met die jaloezie om te gaan.

Jaloezie is een begrip waar we allemaal mee bekend zijn, maar wat is jaloezie nu juist? Jaloezie kan worden gedefinieerd als een sterke emotionele reactie op een ingebeelde of echte dreiging van het verlies van een belangrijke relatie.[10] Angst, machteloosheid en zelfwaarde spelen een belangrijke rol bij jaloezie.[11] Er zijn drie vormen van jaloezie te onderscheiden, gaande van normale jaloezie (reactieve jaloezie) tot ongezonde jaloezie (angstige en preventieve jaloezie) die de relatie schade toebrengt en aan de basis ligt van partnergeweld.[12]

Reactieve jaloezie
- Er is een concrete aanleiding voor de jaloezie, bijvoorbeeld: je lief spendeert plotseling veel meer tijd met iemand anders.
- Jaloerse gevoelens zijn normaal en kunnen beschouwd worden als een teken van liefde en zorg.

Angstige jaloezie
- Angst om verlaten of bedrogen te worden staat centraal, of daar nu aanleiding toe is of niet.
- Jaloerse en angstige gevoelens uiten zich vooral in stress, piekeren, twijfels en onzekerheden bij de jaloerse partner.
- Kan de relatie schade toebrengen als de jaloezie lang aanhoudt en zich vertaalt in bezitterig gedrag.

Preventieve jaloezie
- Het verschil met angstige jaloezie, zit in het gedrag dat de jaloerse persoon stelt: die doet er alles om te voorkomen dat die bedrogen of verlaten wordt, ook als daar geen aanleiding toe is.
- Bijvoorbeeld: Je controleert de spullen van je lief, verbiedt contact met bepaalde mensen en reageert bezitterig om ontrouw te voorkomen.
- Dit controlegedrag is ongezond en kan leiden tot partnergeweld of stalking.
- Heeft vaak een averechts effect: de partner wordt net weggeduwd waardoor er nog meer angst ontstaat om de partner te verliezen.

1 Groeimee. (z.d.). *Vriendschap*, https://www.groeimee.be/themas/vriendschap

2 Muller, M. (2018). Emotional labour: a case of gender-specific exploitation. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*. 22(7), 841-862

3 Eaton, A. A. & Rose, S. (2011). Has Dating Become More Egalitarian? A 35 Year Review Using Sex Roles. *Sex Roles*. 64, 843-862

4 Glorieux, I. & van Tienoven, T. P. (2016). *Gender en Tijdsbesteding*. Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen, https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/95_-_gender_en_tijdsbesteding_nl.pdf

5 Kimmel, M. (2015). *Why Gender Equality is Good for Everyone – Men Included.* TED. https://www.ted.com/talks/michael_kimmel_why_gender_equality_is_good_for_everyone_men_included

6 Allesoverseks.be. (zd). *Wat maakt een goede relatie?* https://www.allesoverseks.be/wat-maakt-een-goede-relatie#title2

7 Allesoverseks.be. (zd). *Wat maakt een goede relatie?* https://www.allesoverseks.be/wat-maakt-een-goede-relatie#title2

8 Allesoverseks.be. (zd). *Wat maakt een goede relatie?* https://www.allesoverseks.be/wat-maakt-een-goede-relatie#title2

9 Hood, K. (2019). *The difference between healthy and unhealthy love*. TED. https://www.ted.com/talks/katie_hood_the_difference_between_healthy_and_unhealthy_love/

10 Hupka, R.B. (1991). The motive for the arousal of romantic jealousy: its cultural origin. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 252-270). New York: Guilford Pres

11 Van Paassen, F. (2015). Afgunst en jaloezie in psychotherapie, *Tijdschrift voor Psychotherapie*, (41) 02

12 Buunk, A.P. & Dijkstra, P. (2006). The threat of temptation: extradyadic relationships and jealousy. In Perlman, D. & Vangelistri, A.L. (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 533-556). New York: Cambridge University Press; Vzw Zijn. (z.d.). *Hoe jaloers ben jij?* https://www.vzwzijn.be/wat-doen-we/acties-en-campagnes/hoe-jaloers-ben-jij

Nuttige links

ALLESOVERSEKS.BE (VAN SENSOA)

Op allesoverseks.be vind je veel en juiste informatie terug over heel erg veel verschillende aspecten van relaties en seksualiteit.
https://www.allesoverseks.be/

PIMENTO

Pimento versterkt wie met jongeren werkt. Pimento is een organisatie die rechtstreeks vormingen aanbiedt aan jongeren, maar die ook educatief materiaal ter beschikking stelt ter ondersteuning voor wie met jongeren werkt.
https://www.pimento.be/

SENSOA

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.
https://www.sensoa.be/

WAT WAT

WAT WAT geeft antwoorden op de vragen waar je als jongere mee zit.
https://www.watwat.be/

OPWARMER. Liefdesvragen

DOEL

- Deelnemers krijgen de kans hun gevoelens, ervaringen en ideeën over het thema liefdesrelaties met elkaar te delen
- Deelnemers realiseren dat er vaak geen juiste of foute antwoorden zijn als het aankomt op de liefde en dat liefdesrelaties iets complex zijn

DUUR

20 min

VERLOOP

1. Vertel aan de deelnemers dat jullie het de komende tijd zullen hebben over liefdesrelaties. Geef mee dat je geen lief gehad moet hebben of verliefd moet zijn geweest om te kunnen deelnemen aan de workshop. Herhaal de gemaakte afspraken. Om het ijs te breken, start je met een eenvoudig klasgesprek.

2. Plaats zoveel stoelen in een cirkel als er deelnemers zijn (begeleiders + jongeren). Zorg ervoor dat iedereen elkaar kan zien. Knip onderstaande vragen uit of schrijf ze op kleine papiertjes en steek ze in een pot.

3. Elke deelnemer trekt om beurt een vraag uit de pot en beantwoordt deze. Iedereen beantwoordt dus een andere vraag. Als iemand geen antwoord weet op een vraag, mag die de vraag doorgeven en zelf een andere kiezen.

4. Leg uit dat er geen goede of slechte antwoorden zijn op de vragen.

5. Gebruik onderstaande vragen of verzin zelf een aantal vragen.
   - Wat is de beste openingszin die je al gehoord hebt?
   - Hoe weet je dat iemand geïnteresseerd is in jou?
   - Is verliefd zijn belangrijk voor jou?
   - Hoe kan je laten zien dat jij geïnteresseerd bent in iemand anders?
   - Hoe ziet jouw ideale eerste date eruit?
   - Wat is dat, verliefd zijn?
   - Wat is dat, de liefde?
   - Van welk koppel vind je dat zij een goede relatie hebben (dat kan een koppel zijn dat je kent of een bekend koppel)? Waarom?

- Wat doe je als je iemand leuk vindt?
- Kan je een romantische relatie met iemand hebben zonder seksualiteit?
- Hoe weet je dat iemand geen interesse heeft in jou?
- Is het hebben van een lief belangrijk om gelukkig te zijn?
- Wat doe je als je wordt afgewezen?
- Welke rol spelen sociale media in de liefde?
- Hoe ziet liefde eruit in films of series? Gaat dat ook zo in het echte leven?
- Stel je zit in een liefdesrelatie met iemand, hoe kan je liefde tonen?
- Hoe belangrijk is het dat jouw vrienden overeenkomen met jouw lief? Wat als dat niet het geval is?
- Wanneer stel je je lief voor aan je vrienden?
- Bestaat een liefdesrelatie altijd uit twee personen?
- Wanneer stel je je lief voor aan je ouders?
- Wat als je ouders je nieuwe lief niet goedkeuren?
- “Liefde maakt blind”. Wat wil dat spreekwoord zeggen?
- “Iets met de mantel der liefde bedekken”. Wat betekent dat?
- Hoe lang spreek je af met iemand voordat je kan spreken van een relatie?
- Zou je ooit een open relatie met iemand overwegen?
- Kan je op hetzelfde moment verliefd zijn op meer dan één persoon?
- Wat doe je als je gevoelens hebt voor iemand anders dan jouw lief?

OPWARMER. Mijn ideale lief

DOEL

- Het energiepeil van de deelnemers wordt aangewakkerd en de groepssfeer wordt bevorderd
- Deelnemers denken na over wat zij belangrijk vinden in een partner

DUUR

10 min

VERLOOP

1. Zet alle stoelen in een cirkel en zorg ervoor dat er één stoel minder is dan het aantal deelnemers (jongeren + begeleiders).

2. Vraag aan alle deelnemers om voor zichzelf na te denken over welke eigenschappen hun ideale lief heeft. Dat kunnen zowel uiterlijke kenmerken als karaktereigenschappen zijn. Als ze dat willen, kunnen ze enkele ideeën noteren.

3. Iedereen zit op een stoel en de begeleider staat in het midden, start het spel en vult de zin aan: “Mijn ideale lief...”.

4. Iedere deelnemer die akkoord gaat met deze stelling, staat recht en probeert zo snel mogelijk van stoel te veranderen. De persoon in het midden probeert ook een stoel te bemachtigen. Er blijft telkens één iemand over die geen stoel heeft en die op hun beurt in het midden staat en iets probeert te zeggen over hun ideale lief.

   Alternatief voor stap 4
   Wanneer één van de deelnemers minder mobiel is, kan je deze oefening aanpassen zodat iedereen kan meedoen.

   Geef aan elke deelnemer een prop papier en zet een mand in het midden van de cirkel. Iedere deelnemer die zich herkent in de uitspraak probeert zo snel mogelijk de prop in de mand te gooien. Ze krijgen zo veel pogingen als nodig om hun prop in de mand te gooien. Degene die als laatste hun prop in de mand krijgt, start de volgende ronde met een uitspraak over hun ‘ideale lief’.

5. Herhaal deze oefening een paar keer tot het energieniveau wat is opgekrikt.

6. Als er veel fysieke eigenschappen worden genoemd vraag je de deelnemers om na te denken over belangrijke karaktereigenschappen van hun ideale lief.

DISCUSSIE

- Wat zoek je in een lief?
- Denk je dat er genderverschillen zijn in wat je zoekt in een lief? Zijn er ook gelijkenissen?
- Hoe belangrijk is het uiterlijk van je lief?
  - Zijn daar genderverschillen in?
  - Welke invloed heeft sociale media op wat we aantrekkelijk vinden? Wat zijn daar de gevolgen van?
- Hoe belangrijk is het innerlijk van je lief? Zijn daar genderverschillen in?

WORKSHOP 12. Stellige liefde

DOEL
– Deelnemers zijn zich bewust van de invloed die gendernormen hebben op liefdesrelaties – Deelnemers reflecteren over welke normen en waarden ze zelf belangrijk vinden in een liefdesrelatie

MATERIAAL	DUUR
– Grote ruimte	25 min

VERLOOP

1. Leg uit dat de deelnemers aan de hand van stellingen zullen spreken over liefdesrelaties en hoe gendernormen daar een rol in spelen.

2. Zorg dat er voldoende vrije ruimte is en vraag aan de deelnemers om recht te staan.

3. Verdeel de ruimte op in twee zones: 'akkoord' en 'niet akkoord'. Leg uit dat je enkele stellingen zal voorlezen en dat de deelnemers zich kunnen verplaatsen naar de zone die overeenstemt met hun mening ten aanzien van die stelling (naar de zone 'akkoord' of 'niet akkoord'). Hoe meer ze (niet) akkoord zijn, hoe verder ze in de zone gaan staan. Als ze twijfelen, kunnen ze er ook voor kiezen om tussenin te gaan staan.

Opmerking!

Werken met stellingen is een vruchtbare methode om zicht te krijgen op de meningen van de deelnemers. Er bestaat echter ook de valkuil dat **bestaande negatieve attitudes versterkt** worden. Als een grote meerderheid van de groep negatieve attitudes heeft ten aanzien van bepaalde groepen mensen, kan dat weerspiegeld worden in hoe zij zich bewegen in de ruimte. Degenen die de meerderheid vormen, voelen zich gesterkt in hun negatieve attitude. Degenen die de minderheid vormen, voelen misschien druk om zich bij de meerderheid aan te sluiten of voelen zich minder veilig. Er bestaat met andere woorden een **'sociale norm'** in de groep die de negatieve attitudes versterken.

Als de veiligheid en het vertrouwen tussen de deelnemers goed zit, vormt dit minder een probleem. We raden begeleiders aan om in te schatten op welke stellingen er een negatief klimaat heerst in de groep alvorens de stellingen te gebruiken. Deze stellingen worden dan het best achterwege gelaten.

4. Selecteer zelf een aantal stellingen uit het infoblad. Lees de eerste stelling voor. Laat de deelnemers even nadenken voor ze kiezen waar ze willen staan in de ruimte. Lees de stelling nog een keer.

5. Nodig enkele deelnemers uit om te vertellen waarom ze wel of niet akkoord gingen met de stelling. Sommige stellingen kunnen tot heel wat discussie leiden. Start in dat geval een kort groepsgesprek waarbij je oog hebt voor genderverschillen.

6. Geef aan de deelnemers de kans om hun mening te herzien. Vraag hen of ze na de discussie graag van plaats veranderen.

STELLINGEN

1. In een liefdesrelatie moet je elkaar alles zeggen. Je mag geen geheimen hebben.
2. Als je een lief hebt, is het oké dat je af en toe eens flirt met iemand anders, zonder dat er meer gebeurt.
3. Als ik aan een liefdesrelatie denk, dan denk ik aan een jongen en een meisje.
4. Als ik aan een liefdesrelatie denk, denk ik aan twee mensen van hetzelfde geslacht.
5. Als je over het algemeen op mensen van het ander geslacht valt, kan het ook eens gebeuren dat je op iemand van hetzelfde geslacht valt. (*Leg uit dat de meeste mensen zich bevinden op een spectrum tussen heteroseksualiteit en homoseksualiteit (eg. Biseksueel, panseksueel*))
6. In een liefdesrelatie hoef je niet alles te weten over elkaars verleden.
7. In een relatie hoef je je niet aan te passen aan je lief, ook niet als die daar om vraagt.
8. Als je lief zich niet goed in hun vel voelt, dan doe je je best om dat voor hen op te lossen.
9. Je hoeft niet per se een relatie te hebben. Het kan ook fijn zijn om single te zijn.
10. Een mens is niet gemaakt om heel hun leven bij dezelfde partner te blijven.
11. Mannen en vrouwen kunnen perfect met elkaar bevriend zijn zonder dat er iets meer is.
12. Internet is de beste manier om iemand te leren kennen.
13. In een heteroseksuele relatie horen mannen de eerste stap te zetten bij het flirten.
14. Jaloezie is een teken van echte liefde.
15. In een relatie deel je elkaars wachtwoorden van sociale media.
16. Het is niet oké om als heteroseksuele jongen te praten met andere meisjes dan je eigen lief.
17. Als een man en een vrouw met elkaar naar bed gaan, horen vrouwen de eerste stap te zetten.
18. Heteroseksuele jongens verliezen hun interesse in een meisjes eens ze met haar seks hebben gehad.
19. Op een eerste date tussen een jongen en een meisje betaalt de jongen de rekening.
20. Als een meisje een jongen afwijst, speelt ze ‘hard to get’ en moet de jongen gewoon wat meer zijn best doen.
21. In een (heteroseksuele) relatie is het de man die de meeste beslissingen neemt.
22. Een meisje dat zich licht kleedt, vraagt erom dat jongens haar lastig vallen.
23. Je kan verliefd zijn op iemand van het andere geslacht zonder je fysiek aangetrokken te voelen.
24. Je kan je fysiek aangetrokken voelen tot iemand van hetzelfde geslacht, zonder dat je er verliefd op bent.
25. Vreemdgaan kan geen kwaad zolang je verliefd bent op elkaar.

26. Als je echt verliefd bent op elkaar, ga je niet vreemd.

27. In een liefdesrelatie bepaal je samen wat er wel of niet kan.

28. Als je een relatie hebt met iemand, is de persoonlijkheid het belangrijkst en doet het geslacht er niet toe.

29. Iemand die biseksueel is, heeft dubbel zo veel kans om een lief te vinden.

30. Op wie je valt, daar kies je niet voor.

31. Je kan heel duidelijk aan mensen zien op welk geslacht ze vallen.

32. Als je nooit zin hebt in seks, is er iets mis met je.

DISCUSSIE

- Welke genderverschillen zijn er in relaties? Wat zijn de gelijkenissen?
- Welke genderstereotypen spelen vandaag nog altijd een rol in relaties?
- Van waar komen die genderstereotypen? Wat zijn er de gevolgen van?
- Hoe bepaal je als koppel je eigen waarden en normen, of ze nu wel of niet voldoen aan de stereotypen?
- Wat is victim blaming?
- Hoe kunnen we victim blaming tegengaan?
- Hoe komt het dat als het over relaties gaat, dat het vaak over heteroseksuele relaties gaat en minder vaak over homoseksuele relaties? Wat zijn daarvan de gevolgen?
- Hoe belangrijk is het om je eigen ding te blijven doen in een relatie?
- Hoe belangrijk is het om rekening te houden met elkaar in een relatie?

Meer informatie over wat **victim blaming** is en waarom mensen aan victim blaming doen, vind je bij thema 7. Seksueel geweld op pagina 182.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Welke waarden en normen er gelden in relaties kan heel erg verschillen van koppel tot koppel. Het is belangrijk dat je open staat voor de ideeën van je partner en dat je samen probeert te zoeken naar een relatie die voor jullie beide goed aanvoelt.

- Je hoeft geen relatie te hebben, om gelukkig te zijn. Je kan ook single gelukkig zijn, en ongelukkig zijn in een relatie.

WORKSHOP 13. Liefde is (niet)...

DOEL
– Deelnemers denken na over hoe een gezonde relatie eruit ziet en welke waarden er belangrijk zijn in een liefdesrelatie

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Zelfklevers – Voor elke deelnemer een kopie van het infoblad ‘Relatietips’	50 min

VERLOOP

Deel 1: Liefde is (niet)... (20 min)

1. Neem 2 grote vellen papier. Schrijf op het ene vel de hoofding ‘Liefde is...’ en op het andere ‘Liefde is niet...’.
2. Geef de opdracht aan de deelnemers om op elke vel papier 2 zelfklevers te plakken die iets zeggen over wat liefde voor hen (niet) is.
3. Bespreek de gelijkenissen en de verschillen. Bespreek de unieke antwoorden.

Deel 2: een koppel in conflict (20 min)

4. Verdeel de groep in kleinere groepjes van 2 personen. Vraag hen een beknopt scenario voor een kortfilm te ontwikkelen. Het thema van de kortfilm is telkens ‘een koppel dat ruzie maakt’.
   - Geef aan de ene helft van de klas de opdracht om (per 2) een scenario te bedenken waarin het koppel omgaat met het conflict met behulp van de woorden onder ‘Liefde is...’. De andere helft van de klas verzint (per 2) een scenario waarin het koppel omgaat met het conflict met behulp van de woorden onder ‘Liefde is niet...’.
   - Vraag hen realistisch te zijn. Ze kunnen inspiratie putten uit conflicten die ze hebben gezien of waarvan ze hebben gehoord in hun omgeving.
   - Geef de groepjes 10 minuten de tijd om dit voor te bereiden. De rollenspellen hoeven niet langer dan 5 minuten te nemen.
   - Nodig enkele groepjes uit om hun kortfilm tot leven te brengen voor de hele groep.

5. Alternatief
   - Schrijf de woorden van beide vellen papier (‘Liefde is...’ en ‘Liefde is niet...’) op aparte papiertjes en stop elke deelnemer één papiertje toe.
   - Nodig 2 deelnemers uit om een scenario uit te beelden waarin een koppel ruzie heeft. Ze geven vorm aan hun rol op basis van het woord op het papiertje dat ze kregen.
   - Ketentoneel: Na elk fragment nodig je een andere deelnemer uit om de plaats van een van de spelers te vervangen. Zij vullen opnieuw hun rol in op basis van het woord op het papiertje dat ze kregen.

DISCUSSIE

- Hoe ziet een gezonde relatie eruit? Wat zijn belangrijke elementen van een gezonde relatie?
- Hoe belangrijk is vrijheid in een relatie?
- Hoe belangrijk is verbondenheid in een relatie?
- Wat maakt een relatie ongezond?
- Hoe ga je om met jaloezie in een relatie?
- Waar komt jaloezie vandaan?
- Zijn er verschillende soorten jaloezie?
- Hoe ga je om met conflicten in een relatie?
- Zijn er genderverschillen in hoe men omgaat met conflicten in een relatie? Hoe komt dat?
- Hoe komt het dat iemand geweld gebruikt in een relatie? Wat zijn daar de gevolgen van?
- Zijn er genderverschillen in het gebruik van geweld in een relatie?

Deel het infoblad ‘Relatietips’ uit. Laat de deelnemers het blad aanvullen met de tips die tijdens deze sessie naar boven kwamen.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

Als er tijdens deze workshop veel gesproken wordt over geweld in relaties, kan dat een grote indruk hebben nagelaten bij de deelnemers. Verwijs nog eens opnieuw naar de organisaties waar ze hulp kunnen zoeken (zie infoblad workshop 6).

KERNBOODSCHAP

- In alle relaties komen ruzies voor, maar de manier waarop je daar mee omgaat kan erg verschillen. Conflicten kan je ook op een kalme en respectvolle manier oplossen.
- Er bestaan verschillende vormen van jaloezie. Jaloezie kan heel erg ongezond zijn in een relatie als er niet meteen een aanleiding voor is of als dat leidt tot controlerend gedrag.

Infoblad WORKSHOP 13. Relatietips

Hoe omgaan met ruzie?[1]

- Blijf rustig, laat het conflict niet escaleren.
- Als je voelt dat het conflict escaleert, neem even wat afstand van elkaar en kom terug tot rust voordat je opnieuw met elkaar spreekt.
- Spreek met elkaar in het echt en niet via bericht.
- Vertel waar je last van hebt of wat je raakt, zonder verwijten.
- Zet verwijten om in wensen.
- Ga van het positieve uit. Geef je lief het voordeel van de twijfel.
- Spreek vanuit jezelf en je eigen gevoel. Start je zinnen met ‘Ik voel me...’.
- Vermijd veralgemeningen en woorden zoals ‘nooit’ en ‘altijd’.
- Laat elkaar uitspreken en probeer het gevoel van de ander te begrijpen. Stel jezelf in hun plaats en probeer je in te leven in wat die denkt en voelt.
- Luister actief. Stel bijvragen en ga na of je je lief juist begrepen hebt voor je reageert.
- Je lief weet niet wat er in je om gaat. Vertel waar je zelf nood aan hebt, zonder dat op te eisen.
- Jij weet ook niet wat in jouw lief omgaat, dus vul zelf niet in wat die denkt of voelt maar stel nieuwsgierige vragen.
- Je hoeft het niet eens te zijn met elkaar om elkaar te begrijpen.
- In een ruzie zijn er geen winnaars, enkel verliezers. Het gaat er dus niet om dat je je gelijk haalt.
- Ruzie maken geeft je de mogelijkheid om terug dichterbij te komen, om elkaar beter te begrijpen. Ga ruzies niet uit de weg. Ze vertellen je iets over wat jij en wat je lief nodig hebben van elkaar.
- Stel je grenzen. Het is gezond om voor jezelf op te komen. Respecteer ook de grenzen van je lief.
- Wraak leidt meestal tot nog meer conflict en kan een relatie verzuren.
- Ruzie maken is perfect normaal in een relatie. Geweld is dat nooit!

Hoe omgaan met jaloezie?[2]

Soort jaloezie	Tips
<u>Je bent jaloers omdat er een aanleiding is.</u> Dit heet **reactieve jaloezie**: je reageert op een situatie (je lief gaat vreemd bijvoorbeeld). Dit is wat de 'gezonde' jaloezie wordt genoemd: je gevoelens zijn immers 'redelijk', al kan je gedrag best onredelijk zijn.	– Aanvaard dat je soms jaloers bent. – Probeer het niet te verdringen of te ontkennen. – Maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan in je relatie.
<u>Je bent bang dat je lief je zal bedriegen of verlaten, ook als je hiervoor geen reden hebt.</u> Dit heet **angstige jaloezie**: de jaloezie speelt zich vooral af in je hoofd en uit zich in stress, twijfels en piekeren. Soms is er een aanleiding voor je jaloezie, soms is het ingebeeld. Hoe dan ook maakt het je onzeker en is het slecht voor je relatie.	– Zoom uit: staar je niet blind op één aspect, maar bekijk het hele plaatje. – Betrek niet alles op jezelf. Als je lief met een mooie persoon praat, wil dat niet zeggen dat die jou niet meer aantrekkelijk vindt. – Ga uit van positieve bedoelingen. – Zorg ervoor dat je naast je lief nog vrienden hebt waarmee je graag buiten komt. – Werk aan je zelfvertrouwen. Schakel eventueel professionele hulp in.
<u>Je doet er alles aan opdat je lief je niet zal bedriegen of verlaten, ook als hiervoor geen aanleiding is.</u> Dit heet **preventieve jaloezie**: je controleert de spullen van je lief, verbiedt bepaalde dingen en reageert bezitterig om ontrouw te voorkomen. Soms is er een aanleiding voor je jaloezie, soms ben je aan het doemdenken. In elk geval is je controleergedrag erg ongezond en soms zelfs een stap naar partnergeweld. Je bezorgt jezelf veel stress en duwt je lief enkel verder van je weg.	– Stop met controleren zodat je lief zich niet gevangen voelt in de relatie. – Zorg ervoor dat je naast je lief nog vrienden hebt waarmee je graag buiten komt. – Praat erover. – Werk aan je zelfvertrouwen. – Zoek professionele hulp.

1 Allesoverseks.be. (z.d.). *Wat maakt een goede relatie?* https://www.allesoverseks.be/wat-maakt-een-goede-relatie#title2; WATWAT. (z.d.). *Ik heb ruzie. Hoe maak ik het terug goed?*, https://www.watwat.be/ruzie/ik-heb-ruzie-hoe-maak-ik-het-goed

2 Horen, zien en praten. (z.d.). *Tips tegen jaloezie*. https://www.horenzienenpraten.be/category/tips-tegen-jaloezie/



thema #6

Seksualiteit



Intro

Seksuele vorming is van essentieel belang voor de seksuele ontwikkeling van jongeren. Concrete informatie aanbieden draagt ertoe bij dat jongeren geïnformeerde, bewustere en veilige keuzes kunnen maken. Het oefenen van relationele vaardigheden – zoals het vragen naar en aangeven van grenzen – draagt bovendien bij tot een gezonde, plezierige en respectvolle seksualiteitsbeleving. Ook jongeren die nog niet overgaan tot seksuele activiteiten zijn met seksualiteit bezig, in gedachten en gevoelens. Iedereen kan er dus over meepraten.

Praten met jongeren over seksualiteit is een uitdaging. Als begeleider voelen we soms schroom of weten we niet altijd goed hoe te reageren op de opmerkingen van jongeren. Een deel van het ongemak om over seksualiteit te praten heeft te maken met hoe seksualiteit wordt benaderd. In het kader van deze handleiding wordt een brede en positieve definitie van seksualiteit gehanteerd. Vaak beperkt seksuele opvoeding zich tot het verstrekken van informatie, gericht op de preventie van seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA'S) en ongewenste zwangerschappen. Uit onderzoek van de WHO blijkt echter dat seksuele intimiteit en seksueel welzijn bevordert wanneer het thema genot deel uitmaakt van gesprekken over seksualiteit.[1] Een seksuele opvoeding die uitgaat van een brede en positieve definitie van seksualiteit en die bovendien gedragen wordt door ouders, leerkrachten en opvoeders heeft tal van voordelen:[2]

- Jongeren vinden gemakkelijker de weg naar de hulpverlening
- Jongeren leren over grenzen en het belang van wederzijdse toestemming
- De eerste keer geslachtsgemeenschap wordt vaker uitgesteld
- Jongeren kunnen gemakkelijker een condoom & andere vormen van anticonceptie gebruiken
- SOA's, abortus en grensoverschrijdend gedrag worden bespreekbaar gemaakt

Wat is Seksualiteit?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert seksualiteit als volgt:

"Seksualiteit is een centraal aspect van het leven van de mens. Het omvat seks, genderidentiteit en –rollen, seksuele oriëntatie, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting. Seksualiteit wordt ervaren en vormgegeven in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, attitudes, waarden, gedrag, handelingen, rollen en relaties. Seksualiteit wordt beïnvloed door de interactie van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, ethische, wettelijke, historische, religieuze en spirituele factoren".[3]

Seksualiteit is dus veel ruimer dan 'geslachtsgemeenschap'. De WHO beschouwt seksualiteit niet enkel in het kader van voortplanting. Seksualiteit omvat ook plezier en intimiteit. Seksualiteit is bovendien niet enkel gedrag, het gaat ook over gevoelens, fantasieën, gedachten, ... In die zin heeft **iedereen** een beleving en ervaring met seksualiteit, ook wie nog nooit seksueel contact heeft gehad met anderen. Dit geldt dus ook voor jongeren en kinderen. Het is belangrijk om dit aan te halen in het spreken over seksualiteit met jongeren. Deze benadering laat toe om iedereen in het gesprek te betrekken, ongeacht ervaringen met specifieke handelingen en gedragingen.

Seksuele gezondheid en rechten

In deze handleiding worden seksuele gezondheid en seksuele rechten benaderd vanuit de definitie die de Gutmacher-Lancet commissie voor seksuele en reproductieve gezondheid en rechten, in 2018 ontwikkelden.

Seksuele en reproductieve gezondheid *is een staat van fysiek, emotioneel, geestelijk en sociaal welzijn met betrekking tot alle aspecten van seksualiteit en voortplanting. Het is niet enkel de afwezigheid van ziekte, dysfunctie of beperking.*[4]

Daarom moet een positieve benadering van seksualiteit en voortplanting de rol erkennen die plezierige seksuele relaties, vertrouwen en communicatie hebben in het bevorderen van een gevoel van eigenwaarde en van algemeen welzijn.

Iedereen heeft het recht om beslissingen te nemen die het eigen lichaam aangaan. En iedereen heeft het recht om toegang te krijgen tot diensten die dat recht ondersteunen.

Seksuele en Reproductieve gezondheid kan maar bereikt worden als ook de **seksuele en reproductieve rechten** gegarandeerd zijn.

Seksuele en reproductieve rechten zijn gebaseerd op mensenrechten die voor iedereen gelden:

- Het recht op fysieke integriteit, privacy en persoonlijke autonomie;
- Het recht om je eigen seksualiteit te definiëren, waaronder seksuele oriëntatie, genderidentiteit en genderexpressie;
- Het recht te beslissen of en wanneer je seksueel actief bent;
- Het recht op veilige en plezierige seksuele ervaringen;
- Het recht te beslissen of, wanneer en met wie je trouwt;
- Het recht te beslissen of, wanneer en op welke manier je een kind of kinderen hebt, en hoeveel;
- Het recht om doorheen je levensloop toegang te hebben tot informatie, hulpbronnen, diensten en ondersteuning die nodig zijn om al het bovenstaande te bereiken, vrij van discriminatie, dwang, uitbuiting en geweld.[5]

Seksuele oriëntatie

De **seksuele oriëntatie** van een iemand verwijst naar de seksuele aantrekking die je voelt ten aanzien van personen. Daarnaast heeft men het ook wel eens over een **romantische oriëntatie**, nl.: tot wie je je romantisch aangetrokken voelt, voor wie je romantische gevoelens kan ontwikkelen. De romantische en seksuele oriëntatie van een persoon kunnen overeenstemmen of verschillen. Tot wie je je seksueel aangetrokken voelt, zegt dus niet automatisch iets over de personen tot wie je je romantisch aangetrokken voelt.[6]

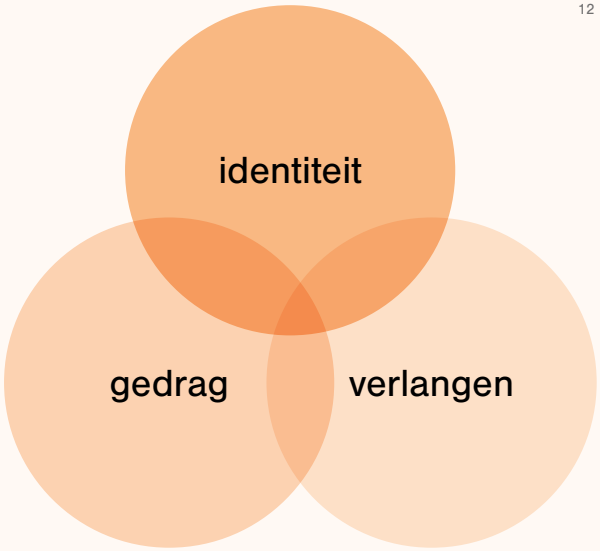
Je kan je seksueel aangetrokken voelen tot mensen met dezelfde genderidentiteit (homoseksualiteit), personen met een andere genderidentiteit (heteroseksualiteit), personen met dezelfde genderidentiteit én andere genderidentiteiten (biseksualiteit) of tot een persoon ongeacht iemands genderidentiteit (panseksualiteit). Bij aseksualiteit voel je weinig tot geen seksuele aantrekking. Deze personen hebben doorgaans weinig of helemaal geen zin in seksueel contact.[7]

De term seksuele **oriëntatie** werd niet toevallig gekozen. Een oriëntatie impliceert immers een bepaalde richting en geen vaststaande categorie. Een oriëntatie bevindt zich met andere woorden op een spectrum. Mensen met een heteroseksuele oriëntatie voelen zich **voornamelijk** aangetrokken tot mensen met een andere genderidentiteit. Het is perfect mogelijk dat zij af en toe seksuele contacten hebben met of romantische aantrekking voelen tot mensen van dezelfde genderidentiteit.

Een seksuele oriëntatie bevindt zich bovendien op drie verschillende niveaus: identiteit (ik identificeer mij als...), gedrag (ik heb seksueel contact met...) en verlangen (ik verlang naar seksueel contact met...). Identificatie, gedrag en verlangen kunnen van elkaar verschillen.[8,9]

Wat je seksuele en romantische oriëntatie is, is niet altijd even duidelijk voor iedereen. Voor sommigen is het meteen duidelijk terwijl het voor anderen een hele zoektocht is. Het is oké om te twijfelen. Dit proces is normaal en wordt in het Engels **questioning** genoemd.[10] Of je je een label toekent en welk label dat dan is, kan enkel jijzelf beslissen.

Queer is een term die wordt gebruikt om een genderidentiteit aan te duiden, maar ook als verwijzing naar een seksuele oriëntatie die niet heteroseksueel is. Vaak wordt de term queer gebruikt om in te gaan tegen het heteronormatief denken in de maatschappij.[11]



12

Wat is heteronormativiteit?

De veronderstelling dat een heteroseksuele oriëntatie (en een cisgenderidenteiteit) de maatschappelijke norm is, wordt ook wel eens **heteronormativiteit** genoemd. Het kan gezien worden als een soort van standaardbeeld dat vervat zit in ons denken én in onze wetgeving, de media, opvoeding en scholing.

Dat een heteroseksuele oriëntatie de norm is, geeft tevens de verwachting dat mensen moeten voldoen aan deze norm. Het wil automatisch ook zeggen dat alle andere oriëntaties als 'afwijkend' worden bestempeld: zij behoren niet tot de norm. Personen met niet-heteroseksuele oriëntaties worden minder vaak in beeld gebracht, er wordt vaak geen rekening gehouden met hen, ze worden vaak gediscrimineerd en op sommige plekken in de wereld ook gecriminaliseerd.[13]

Heteronormativiteit kan mogelijks voor angst zorgen wanneer mensen twijfelen aan hun seksuele of romantische oriëntatie. Ze voelen zich bijvoorbeeld onder druk gezet om te voldoen aan de heteroseksuele norm door opmerkingen uit hun omgeving en de maatschappij als geheel.

Indien je meer wilt weten, surf dan zeker naar: https://cavaria.be/woordenlijst. Op hun website hebben ze een woordenlijst die tal van verschillende termen verduidelijkt.

Gendernormen en seksualiteit

Het is belangrijk om het over gendernormen te hebben wanneer we over **seksualiteit** spreken omdat uit onderzoek is gebleken dat jongeren druk voelen om hun ideeën aan te passen aan het algemeen heersende beeld van wat het betekent man of vrouw te zijn.[14] Op seksueel gebied bestaan er immers maatschappelijke verwachtingen die verschillen voor mannen en vrouwen. Traditionele gendernormen gaan er van uit dat mannen **initiatief** nemen en dat de vrouw eerder een **passieve rol** aanneemt. Het idee leeft dat alle mannen een natuurlijke, continue en oncontroleerbare seksuele drang hebben naar seks, maar dat klopt uiteraard niet. In de documentaire 'Man Made' van Sunny Bergman wordt de stelling dat mannen met een hoger **testosteron** gehalte ook een hoger libido hebben onderuit gehaald. De samenhang van testosteron en libido wordt niet eenduidig bevestigd. Enkel wanneer het testosterongehalte onder de normaalwaarde valt, heeft dit een negatief effect op het libido van mannen.[15]

Mannelijke seksualiteit wordt vaak als een **biologisch** gegeven benaderd en vrouwelijke seksualiteit als een psychologisch gegeven. De **relationele** component van mannelijke seksualiteit wordt echter vaak uit het oog verloren. Mannen genieten er bijvoorbeeld van als hun partners genieten, mannen voelen zich ook soms onzeker over hun prestaties en hebben schrik om afgewezen te worden. Tederheid, zachtheid, overgave, nabijheid en affectie worden echter dikwijls geschuwd omwille van dominante mannelijkheidsnormen die sterkte en onafhankelijkheid voorschrijven. Toch zijn dit belangrijke noden in de levens van mannen. Seksualiteit is voor mannen vaak een sociaal aanvaarde manier om aan die noden tegemoet te komen.[16]

We zien dat vrouwen die openlijk hun seksualiteit omarmen, losse seksuele contacten aangaan of licht gekleed gaan – en dus niet passen in het vrouwenlijkheidshokje van zedigheid en passiviteit – negatief beoordeeld worden en scheldwoorden toegewezen krijgen zoals 'slet' (***slutshaming***).[17] Dit terwijl hetzelfde gedrag bij mannen een veel minder negatieve reactie uitlokt. In dat geval spreekt men ook over een **dubbele seksuele standaard of moraal:** er heersen

andere en soms tegenstrijdige seksuele maatschappelijke standaarden voor mannen en vrouwen.[18]

Traditionele mannelijkheidsnormen wordt bovendien in verband gebracht met **seksueel risicogedrag** zoals bijvoorbeeld seks zonder condoom of anticonceptie. Dit leidt tot een hogere kans op ongewenste zwangerschappen en SOA's.[19]

De verantwoordelijkheid van het verkrijgen, betalen en gebruiken van **anticonceptie** wordt te vaak bij vrouwen gelegd. Een recente peiling in Nederland wees echter uit dat meer en meer jongvolwassenen vinden dat anticonceptie de verantwoordelijkheid van zowel mannen als vrouwen hoort te zijn. Alleen hinkt de realiteit nog wat achterop.[20]

Seksuele ontwikkeling

Seksuele ontwikkeling is een proces en start niet bij de pubertijd: er gaan vele **ontdekkingen** aan vooraf. Sommige stappen worden al zo vroeg als bij de geboorte gezet, maar voor deze handleiding leggen we de nadruk op de **adolescentie**. Jongeren beginnen op hun eigen tempo, stap voor stap aan seks. Rond de puberteit komen de meeste jongeren belangrijke mijlpalen tegen. Deze worden verduidelijkt in de grafiek hieronder. Let op: de mediaan wordt weergegeven (wat betekent dat 50% van de jongeren deze stap heeft gezet).[21]

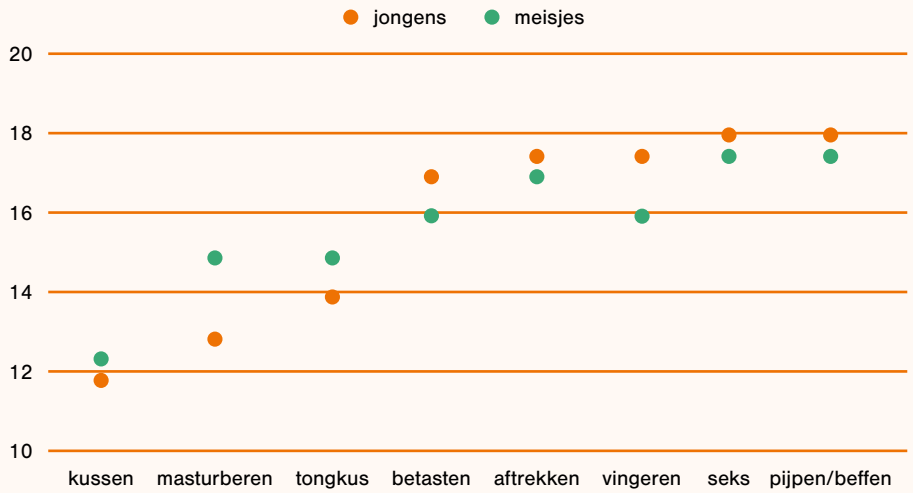
Rond de leeftijd van 12 jaar hebben de meeste jongens en meisjes al gekust, enkele jaren later gaan ze hier nog een stap verder in en ontdekken ze tongkussen. Meisjes beginnen rond die leeftijd ook te experimenteren met masturberen, terwijl de meeste jongens hier rond hun 13 jaar al mee bezig zijn. De volgende stap die jongeren zetten in deze ontdekkingstocht is het elkaar betasten, dit doen ze eerst boven de kleren om daarna rond de leeftijd van 16-17 jaar dit ook onder elkaars kleren te doen. Uit onderzoek bleek dat jongeren eerder overgaan tot aftrekken dan vingeren. Tenslotte zien we dat de meeste jongeren rond de leeftijd van 17 en 18 jaar de eerste keer overgaan tot seks, pijpen en beffen.[22]

Sexting

Sexting (het maken en uitwisselen van seksueel getinte berichten, foto's of video's van jezelf) is een normaal onderdeel van de seksuele ontwikkeling van jongeren. Sexting is helemaal **niet problematisch** als dit met wederzijdse toestemming, uit vrije wil en met respect voor elkaars privacy gebeurt. Toch bestaat er een groot maatschappelijk taboe op sexting.[23] We pleiten ervoor om sexting bespreekbaar te maken zodat jongeren weloverwogen keuzes kunnen maken, eerder dan een algeheel verbod te promoten.

7% van de jongeren uit het secundair onderwijs hebben volgens recent onderzoek in de voorbije twee

Eerste ervaringen (leeftijd)



maanden een seksueel getinte foto van zichzelf gemaakt. Een kwart van die jongeren verstuurde de foto niet. Jongeren sturen vaker seksueel getinte foto's naarmate ze ouder worden. 1 op de 10 jongeren zegt dat ze volledig naakt op de foto stonden. De grote meerderheid van de jongeren (83%) zorgt ervoor dat ze onherkenbaar op de foto staan. De meerderheid van de jongeren voelt geen druk om een sext te versturen, hoewel dat bij 25% wel het geval was. Meisjes voelen zich vaker onder druk gezet dan jongens en hebben bovendien ook vaker spijt achteraf. Verder bleek dat jongeren ontzettend vaak ongevraagd foto's ontvangen (in 76% van de gevallen). Bij meisjes gebeurt dit vaker dan bij jongens.[24]

Jongeren doen aan sexting omwille van verschillende redenen:[25]

- Om interesse in iemand te tonen
- Aanvullend of voorafgaand aan een seksuele ontmoeting
- Als manier van flirten
- Om seksueel zelfvertrouwen te ontwikkelen
- Om een eenzame periode te overbruggen
- Voor een unieke vertrouwensband tussen partners te creëren

De reactie van de omgeving op sexting is anders voor jongens dan voor meisjes. Terwijl voor jongens sexting bijna als statussymbool wordt beschouwd, worden meisjes vaker gepest (door zowel jongens als meisjes) wanneer ze seksueel getinte foto's versturen.[26]

Seksueel getinte berichten kunnen verspreid worden zonder wederzijdse toestemming. Dit is nooit de schuld van degene die het bericht maakte en verstuurde, wel van degenen die de foto verspreidden. De verantwoordelijkheid en schuld wordt nog veel te vaak gelegd bij degene wiens vertrouwen is geschonden en dat noemen we **victim blaming:** het beschuldigen van het slachtoffer. Zonder toestemming mag niemand foto's of filmpjes doorsturen of op het internet plaatsen want dat is strafbaar.[27]

Waarom doen mensen aan victim blaming, ondanks de vergaande gevolgen voor de slachtoffers?

Waarom bestaat victim blaming?

Zoiets zal mij niet (meer) overkomen

Wanneer we de schuld bij het slachtoffer leggen, biedt ons dat een illusie van veiligheid en controle. We denken dat als we ons aan bepaalde regels houden, we zelf geen slachtoffer zullen worden en dat we sommige situaties kunnen vermijden. Om diezelfde reden geven slachtoffers soms zichzelf ook de schuld: als je de situatie zelf in handen had, dat je het zelf hebt uitgelokt met je gedrag, dan kan je ervoor zorgen dat je het nooit meer zal meemaken in de toekomst.[28]

Alles heeft een reden, toch?

Wanneer we niet begrijpen waarom iemand iets doet (zoals seksuele getinte foto's doorsturen van zichzelf), hebben we de neiging om zelf verklaringen te gaan zoeken. We nemen daarbij vaak aan dat mensen krijgen wat ze verdienen. Dan is de conclusie snel gemaakt: het slachtoffer moet wel iets verkeerd hebben gedaan en wordt daar nu voor gestraft.[29]

De theorie van het ideale slachtoffer

Daarbij aansluitend, hebben we een bepaald idee van wat een slachtoffer hoort te zijn, nl.: iemand weerloos die zich niet kan verdedigen. Wanneer het slachtoffer niet (helemaal) voldoet aan dat plaatje, wordt die niet gezien als écht slachtoffer en moeten die zelf wel iets verkeerd hebben gedaan.[30]

Porno

Iets minder dan de helft van de jongeren in Vlaanderen kijkt soms naar porno. Ongeveer een vierde van de jongeren kijkt minder dan één keer per maand, een tiende kijkt maandelijks en nog een tiende wekelijks tot dagelijks. Jongens kijken gemiddeld gezien meer naar porno dan meisjes. Bovendien beginnen jongens op jongere leeftijd te kijken. Meisjes beginnen vooral als oudere tiener te kijken, op het moment dat ze hun eerste seksuele relaties hebben. Nieuwsgierigheid is voor beide de belangrijkste reden. [31]

Statistieken van de meest bekende pornowebsite, Pornhub[32]

- Pornhub heeft gemiddeld 64 miljoen bezoekers per dag
- 31% van de Belgische bezoekers zijn vrouwen
- De gemiddelde leeftijd van de Belgische bezoeker is 38 jaar
- 21% van de Belgische bezoekers heeft een leeftijd van 18 tot 24 jaar
- Een Belgische bezoeker spendeert gemiddeld 10 min op de website
- Populairste categorieën onder de Belgen: lesbisch, MILF en anaal

Porno is duidelijk alomtegenwoordig en ook jongeren surfen regelmatig naar pornosites. Uit onderzoek blijkt dat 4 op 10 van de 8- tot 12-jarigen al eens naaktbeelden of geweld is tegengekomen op het internet. Het merendeel van die jongeren verlaat de website onmiddellijk en bijna 50% praat achteraf over wat ze hebben gezien met hun opvoeders.[33]

Porno kijken is niet automatisch iets slechts, het heeft ook enkele **voordelen**: [34]

- Je leert over standjes en technieken
- Je kan ontspannen, stoom afblazen, plezier beleven
- Je raakt er (alleen of samen met je lief) opgewonden van
- Je gebruikt het om te masturberen
- Je kan het gebruiken als voorspel voor een vrijpartij

Tip!

Introduceer het thema 'Seksualiteit' tijdens de voorgaande sessie. Leg uit dat je de deelnemers de kans wil geven om al hun vragen te stellen. Geef aan elk van de deelnemers een stukje papier en vraag hen hun vragen daarop neer te schrijven. De deelnemers die geen vragen hebben, schrijven op: "Ik heb geen vragen". Zo weet niemand in de groep wie er nu wel of niet een vraag heeft gesteld.

Verzamel alle papiertjes en zoek de juiste antwoorden op. De meeste informatie vind je terug op de website www.allesoverseks.be.

Tracht tijdens de voorbereiding van de volgende sessies het antwoord op de vragen te integreren. Dat kan bijvoorbeeld door ze naar een bepaald woord te laten raden tijdens de activiteit 'Sextionary' of door de vraag te integreren in de 'Alles-wat-je-ooit-wilde-weten-over-seks-quiz'.

Wat wel problematisch is, is dat je nooit zeker kan zijn of het pornografisch materiaal dat je kijkt met toestemming van alle partijen is gemaakt. Bovendien zorgt de toename in populariteit van agressieve en verkrachtingsscenario's voor een toename van dwang bij pornoacteurs. De scenario's die het meeste worden bekeken halen het meeste winst binnen en zullen opnieuw geproduceerd worden. Dit geeft de gebruiker een verantwoordelijkheid: de veelgebruikte zoektermen bepalen mee welke soort porno er wordt gemaakt. Toestemming in deze industrie blijft iets dat moeilijk vast te stellen is.[35]

Een andere vorm van pornografie zonder toestemming wordt **wraakporno** genoemd. In dit geval worden er, uit wraak, seksueel expliciete beelden verspreid zonder toestemming. Wraakporno werd op 1 juli 2020 door de wet "ter bestrijding van niet-consensuele verspreiding van seksueel getinte beelden en opname" strafbaar gemaakt. Net zoals bij sexting zien we echter dat victim blaming regelmatig voorkomt. De slachtoffers worden dikwijls beschouwd als de schuldigen in het verhaal omdat zij de beelden in de eerste gemaakt hebben.[36]

Tenslotte biedt veel porno ook een erg onrealistische weergave van seksualiteit. Er worden onrealistische schoonheidsidealen en lichaamsbeelden getoond die een negatieve invloed op het eigen zelfbeeld kunnen hebben. De seksuele handelingen die uitgevoerd worden en het verloop stroken niet altijd met seksualiteit in de realiteit. Dit zorgt vaak voor onrealistische verwachtingen. Daarnaast worden er heel wat genderstereotypen bevestigd in porno, waarbij mannen vaak initiatiefnemer zijn of mannelijk genot het meest centraal staat.[37] Het merendeel van de porno is bovendien gericht op heteroseksuele mannen. Vanuit deze ogen ziet men de vrouw vaak als seksueel object dat het orgasme en de macht van de man centraal stelt.

Desondanks valt porno niet weg te denken uit het dagelijks leven, juist omdat het leerzaam en ontspannend kan zijn. Zo bestaan er pornografische trends die vrouwvriendelijk en geweldloos zijn, porna genoemd. Hier staat toestemming centraal en worden er realistischere lichamen afgebeeld.[38]

Eerder dan het negeren van pornogebruik bij jongeren, is het erkennen van pornogebruik en het contextualiseren van porno van belang in kader van de seksuele ontwikkeling van jongeren.

1 World Health Organisation. (2022). *Redefining sexual health for benefits throughout life*. https://www.who.int/news/item/11-02-2022-redefining-sexual-health-for-benefits-throughout-life

2 Sensoa. (2022). *Waarom seksuele vorming geven aan kinderen en jongeren?* https://www.sensoa.be/waarom-seksuele-vorming

3 World Health Organization. (z.d.). *Defining sexual health*. https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health

4 Starrs, A.M., Ezeh, A.C., Barker, G., Basu, A., Bertrand, J.T., Blum, R., Coll-Seck, A.M., Grover, A., Laski, L., Roa, M., Sathar, Z.A., Say, L., Serour, G.I., Singh, S., Stenberg, K., Temmerman, M., Biddlecom, A., Popinchalk, A., Summers, C. & Ashford, L.S. (2018). Accelerate progress – sexual and reproductive health and rights for all: report of the Guttmacher-Lancet Commision. *Lancet*, 391, 2642-92, https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)30293-9.pdf

5 Starrs, A.M., Ezeh, A.C., Barker, G., Basu, A., Bertrand, J.T., Blum, R., Coll-Seck, A.M., Grover, A., Laski, L., Roa, M., Sathar, Z.A., Say, L., Serour, G.I., Singh, S., Stenberg, K., Temmerman, M., Biddlecom, A., Popinchalk, A., Summers, C. & Ashford, L.S. (2018). Accelerate progress – sexual and reproductive health and rights for all: report of the Guttmacher-Lancet Commision. Lancet, 391, 2642-92, https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)30293-9.pdf

6 Lumi. (zd). *Wat is romantische oriëntatie?* https://www.lumi.be/info/romantische-seksuele-voorkeur/voorkeur/wat-romantische-orientatie

7 Çavaria.(zd). *Woordenlijst.* https://www.cavaria.be/woordenlijst

8 Transgender Infopunt. (zd). *Seksuele en romantische* voorkeur. https://transgenderinfo.be/m/identiteit/concepten/seksueel-voorkeur/

9 Buysse, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., Vermeersch, H., ... & Hellemans, S. (2013). *Sexpert: Basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen.* UGENT, https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/onderzoek/onderzoeksgroepen/relatie-en-gezinsstudies/sexpert

10 Iedereen is anders. (z.d.). *LHBTIQA+*. https://iedereenisanders.nl/info-tips/seksuele-orientatie/lhbtiqa

11 Çavaria. (z.d.). *Woordenlijst*. https://www.cavaria.be/woordenlijst

12 Buysse, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., Vermeersch, H., ... & Hellemans, S. (2013). Sexpert: Basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen. UGENT, https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/onderzoek/onderzoeksgroepen/relatie-en-gezinsstudies/sexpert

13 De Ambrassade. (z.d.). *Genderdiversiteit*. https://ambrassade.be/nl/toolbox-diversiteit/meer-weten-over/genderdiversiteit

14 Bevernage, M., & Vastenavondt, Z. (2019). *Gendernormen met betrekking tot seksualiteit en hun invloed op de seksuele gezondheid en welzijn van jongeren.* UGent. https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/783/360/RUG01-002783360_2019_0001_AC.pdf

15 VPRO 2Doc., Bergman, S. (2019). *Man Made*. https://www.vpro.nl/programmas/2doc/kijk/2doc-overzicht/2019/man-made.html

16 Esther Perel. (z.d.). *Esther Perel on Challenging the Definitional Void of Manhood*. Psychotherapy Networker. https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1445/the-myths-about-male-sexuality

17 Mediawijs. (z.d.). *Wat is slutshaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-slutshaming

18 Sensoa. (z.d.). *Seksueel gedrag bij jongeren inschatten (15-17 jaar).* https://www.sensoa.be/seksueel-gedrag-bij-jongeren-inschatten-15-17-jaar

19 Ragonese, C., Shand, T., & Barker, G. (2019). *Masculine Norms and Men's Health: Making the Connections*. Washington, DC: Promundo-US, Masculine-Norms-Mens-Health-Report_007_Web.pdf (promundoglobal.org)

20 Rutgers. (2020). *Mannen willen betrokken zijn bij anticonceptiegebruik*. https://rutgers.nl/nieuws/mannen-willen-betrokken-zijn-bij-anticonceptiegebruik/

21 Sensoa. (z.d.). *De eerste keer seks bij Vlaamse jongeren: Feiten en cijfers*. https://www.sensoa.be/de-eerste-keer-seks-bij-vlaamse-jongeren-feiten-en-cijfers

22 Pimento. (2018). *Seks, Kussen en relaties: Zo gaat dat tegenwoordig.* https://www.pimento.be/wp-content/uploads/2018/03/2018_Seks-kussen-en-relaties.pdf

23 Vanwynsberghe, H., Joris, G., Waeterloos, C., Anrijs, S., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., De Wolf, R., Van Ouytsel, J., Van Damme, K., Vissenberg, J., D'Haenens, L., Zenner, E., De Pauw, S., Frissen, L., Schreuer, C. (2022). *Onderzoeksrapport Apestaartjaren : de digitale leefwereld van kinderen en jongeren.* Gent: Mediaraven.

24 Vanwynsberghe, H., Joris, G., Waeterloos, C., Anrijs, S., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., De Wolf, R., Van Ouytsel, J., Van Damme, K., Vissenberg, J., D'Haenens, L., Zenner, E., De Pauw, S., Frissen, L., Schreuer, C. (2022). *Onderzoeksrapport Apestaartjaren : de digitale leefwereld van kinderen en jongeren.* Gent: Mediaraven.

25 Sensoa. (z.d.). Sexting bij jongeren: Feiten en cijfersGeraadpleegd op 6 mei 2022, van https://www.sensoa.be/sexting-bij-jongeren-feiten-en-cijfers

26 Mediawijs. (z.d.). *Wat is victim blaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-victim-blaming

27 Sensoa. (z.d.). *Sexting bij jongeren: Feiten en cijfers.* https://www.sensoa.be/sexting-bij-jongeren-feiten-en-cijfers

28 Mediawijs. (z.d.). *Wat is victim blaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-victim-blaming

29 Mediawijs. (z.d.). *Wat is victim blaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-victim-blaming

30 Keygnaert, I. (2022). *"De Mol legt verantwoordelijkheid bij vrouwen": Waarom is victim blaming zo hardnekkig? En wat kunnen we ertegen doen?* VRT NWS. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/01/21/victim-blaming/

31 Allesoverseks.be. (z.d.). *Kijken alle jongeren naar porno?* https://www.allesoverseks.be/kijken-alle-jongeren-naar-porno

32 Pornhub. (2018). *Belgium insights.* https://www.pornhub.com/insights/belgium

33 De Smet, A. (2010). *EHBI (Eerste Hulp Bij Internet).* https://adoc.pub/ehbi-eerste-hulp-bij-internet.html

34 Allesoverseks.be. (z.d.). *Is porno goed of slecht?* https://www.allesoverseks.be/is-porno-goed-of-slecht

35 Fight the New Drug. (2021). *How to tell if someone in a porn video is a trafficking victim.* https://fightthenewdrug.org/how-can-you-identify-sex-trafficking-victims-in-porn

36 Child Focus. (z.d.). *In de klas of vereniging*. https://childfocus.be/nl-be/Online-veiligheid/Professionals/In-een-klas-of-vereniging

37 RoSa vzw. (2022). *Andrologie: zorgen over en zorgen voor de mannelijke anatomie.* https://rosavzw.be/nl/nieuwsbrieven/pers-pectief/12-05-androlo-giezorgen-over-en-zorgen-voor-de-mannelijke-anatomie

38 Allesoverseks.be. (z.d.). *Is porno goed of slecht?* https://www.allesoverseks.be/is-porno-goed-of-slecht

Nuttige links

ALLESOVERSEKS.BE (VAN SENSOA)
Op allesoverseks.be vind je veel en juiste informatie terug over heel erg veel verschillende aspecten van relaties en seksualiteit.
https://www.allesoverseks.be/

ÇAVARIA
Vlaamse belangenverdediger van LGBTQIA+-mensen en koepel van LGBTQIA+-organisaties.
https://www.cavaria.be/

CHILD FOCUS
De stichting stelt alles in het werk om vermiste kinderen terug te vinden en de seksuele uitbuiting van kinderen te bestrijden.
https://childfocus.be/nl-be/

FARA
Fara luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes.
https://www.fara.be/

GRENSWIJS
Met Grenswijs stel je een beleid op voor agressie, pesten én seksueel grensoverschrijdend gedrag.
https://www.grenswijs.be/

GUTTMACHER-LANCET COMMISSIE WEBSITE VOOR SEKSUELE EN REPRODUCTIEVE GEZONDHEID EN RECHTEN.
https://www.guttmacher.org/guttmacher-lancet-commission

INTERNATIONAL CENTRE FOR REPRODUCTIVE HEALTH (ICRH) BELGIË
ICRH België is een multidisciplinair centrum binnen de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van de Universiteit Gent.
https://www.icrhb.org/nl

LUMI
De vroegere holebifoon heet vanaf nu Lumi. Lumi is een opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over seksuele voorkeur en gender.
https://www.lumi.be/

MEDIAWIJS
Mediawijs wijst de weg in de digitale wereld.
https://www.mediawijs.be/nl

PIMENTO
Pimento versterkt wie met jongeren werkt. Pimento is een organisatie die rechtstreeks vormingen aanbiedt aan jongeren, maar die ook educatief materiaal ter beschikking stelt ter ondersteuning voor wie met jongeren werkt.
https://www.pimento.be/

RUTGERS – NEDERLAND
Rutgers werkt al jaren aan de verbetering van seksuele en reproductieve gezondheid en rechten in Nederland en in Europa, Afrika en Azië.
https://rutgers.nl/

SEKS IN DE PRAKTIJK (VAN RUTGERS) – NEDERLAND
Website met heel veel tips over spreken over seksualiteit voor zorgprofessionals.
https://www.seksindepraktijk.nl/

SENSOA
Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.
https://www.sensoa.be/

TRANSGENDER INFOPUNT
De plek voor alle vragen over het transgenderthema.
https://transgenderinfo.be/

WAT WAT
WAT WAT geeft antwoorden op de vragen waar je als jongere mee zit.
https://www.watwat.be/

ZANZU (VAN SENSOA)
Zanzu is een website in 14 talen voor anderstaligen en personen met lagere geletterdheid. Deze website is ook bedoeld als een tool voor professionals om te gebruiken in vormingen of individuele gesprekken.
https://www.zanzu.be

OPWARMER. Sextionary

DOEL

- Herhalen van de gemaakte afspraken en nadenken over hoe we seksualiteit bespreekbaar maken in de groep
- Deelnemers maken kennis met een aantal begrippen die te maken hebben met seksualiteit
- Deelnemers kunnen op een open manier praten over seks en voelen zich minder geremd door schaamte

MATERIAAL	DUUR
– Kaartjes (zie infoblad) – Grote vellen papier – Stiften	15 min

VERLOOP

1. Leg uit dat we het de komende tijd zullen hebben over seksualiteit. Seksualiteit gaat uiteraard niet enkel over seks, maar gaat ook over je lichaam, over relaties, over seksuele gevoelens, gedachten en gedrag.

2. Herhaal samen met de deelnemers de gemaakte afspraken en start een kort gesprek alvorens met deze activiteit te beginnen.
   - Hoe belangrijk is het om over seksualiteit te spreken?
   - Wat zijn de voordelen van het spreken over seksualiteit?
   - Waarop moeten we (in deze groep) letten als we spreken over seksualiteit?

3. Maak eventueel bijkomende afspraken.

4. Neem de kaartjes erbij en leg uit dat er enkele begrippen op de kaartjes staan, samen met de opdracht ‘tekenen’ of ‘uitbeelden’.

5. Nodig één van de deelnemers uit om het spel te starten. Die mag een kaartje trekken en

Wat als er felle weerstand is?

Seksualiteit is niet voor elke persoon, zowel begeleider als deelnemer, een gemakkelijk te bespreken onderwerp. In sommige huishoudens en culturen is praten over seksualiteit en het tonen van seksueel expliciete beelden (zeker buiten het huwelijk) verboden. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen houding als begeleider t.a.v. seksualiteit. Ga er niet zomaar van uit dat alle deelnemers diezelfde houding aannemen.

Wat als er felle weerstand komt t.a.v. het spreken over seksualiteit? Weerstand kan heel expliciet worden gemaakt, maar kan ook minder duidelijk worden geuit door bijvoorbeeld minder actieve deelname aan de workshop. Let op kleine signalen die duiden op weerstand. In geval van weerstand is het belangrijk eerst een stap achteruit te nemen. In dit geval zal het belangrijk zijn met veel nieuwsgierigheid te vragen naar de aarzeling of weerstand. Volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat maakt dat dit moeilijk/niet te bespreken is?
- Wat is er juist moeilijk of kan er niet? (zelf spreken/luisteren/denken over...)
- Hoe komt het dat dit moeilijk gaat? Wat kan helpen om hier wel over te spreken?
- Met wie kan je hier wel over spreken?
- Waar kan je toch meer informatie vinden zonder erover te moeten spreken?
- Wat zijn de nadelen of risico’s van het niet spreken over seksualiteit?

het begrip op het kaartje uitbeelden of tekenen. De rest van de groep probeert te raden wat het begrip is. Degene die het juiste antwoord roept, mag een nieuw kaartje trekken. Als begeleider kan je bij deze woorden kort even stilstaan.
Meer achtergrondinformatie vind je op de website www.allesoverseks.be. De deelnemers kunnen ook zelf actief op zoek gaan naar meer info via www.allesoverseks.be.

6. Wanneer deelnemers het begrip niet kennen of inspiratie nodig hebben om het te tekenen of uit te beelden, kan je ze als begeleider verder op weg helpen.

7. *Suggestie*: Wanneer anticonceptie aan bod komt, vraag aan de deelnemers: “Wie is er verantwoordelijk voor anticonceptie? Wie betaalt voor anticonceptie?”.

8. Herhaal deze opdracht tot je merkt dat de sfeer gelaten is. Er mag absoluut gelachen worden tijdens deze opdracht.

9. Wanneer een deelnemer zich heel erg oncomfortabel voelt bij het getrokken kaartje, mag die simpelweg een nieuw kaartje trekken.

10. Deze activiteit stopt wanneer je merkt dat de deelnemers zich minder geremd voelen om te praten over seksualiteit.

Infoblad Sextionary. Kaartjes

Verliefd zijn Uitbeelden	**Klaarkomen** Tekenen	**Beffen** Tekenen
De eerste keer Uitbeelden	**Sexting** Uitbeelden	**Penetratie** Tekenen
Eikel Tekenen	**Natte droom** Tekenen	**Soloseks** Tekenen
Condoom Tekenen	**Cyberseks** Uitbeelden	**Strelen** Uitbeelden
Homoseksualiteit Tekenen	**Erectie** Tekenen	**Maagdenvlies** Tekenen
Vrijen Tekenen	**Clitoris** Tekenen	**Voorspel** Uitbeelden
Anticonceptiepil Tekenen	**Aseksualiteit** Uitbeelden	**Tongkussen** Uitbeelden
Anale seks Tekenen	**Sperma** Tekenen	**Toestemming** Uitbeelden

MUST HAVE!

WORKSHOP 14. De alles-wat-je-ooit-wilde-weten-over-seks-quiz

DOEL

- Deelnemers vergroten hun basiskennis over seksualiteit
- Deelnemers krijgen de kans 'alles te vragen wat ze altijd al hadden willen weten over seks'
- Deelnemers leren zelf antwoorden te zoeken op belangrijke vragen die ze hebben over seks

MATERIAAL	DUUR
– Computer, beamer en scherm – Een smartphone per groepje van 3-4 deelnemers – Papiertje en balpennen	40 min

VERLOOP

1. Selecteer een aantal vragen en bereid de quiz voor. Je kan dat doen via een online platform naar keuze of je kan de quizvragen simpelweg projecteren. De vragen en antwoorden van de quiz vind je terug in het infoblad.

Wat als er felle weerstand is?

Seksualiteit is niet voor elke persoon, zowel begeleider als deelnemer, een gemakkelijk te bespreken onderwerp. In sommige huishoudens en culturen is praten over seksualiteit en het tonen van seksueel expliciete beelden (zeker buiten het huwelijk) verboden. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen houding als begeleider t.a.v. seksualiteit. Ga er niet zomaar van uit dat alle deelnemers diezelfde houding aannemen.

Wat als er felle weerstand komt t.a.v. het spreken over seksualiteit? Weerstand kan heel expliciet worden gemaakt, maar kan ook minder duidelijk worden geuit door bijvoorbeeld minder actieve deelname aan de workshop. Let op kleine signalen die duiden op weerstand. In geval van weerstand is het belangrijk eerst een stap achteruit te nemen. In dit geval zal het belangrijk zijn met veel nieuwsgierigheid te vragen naar de aarzeling of weerstand. Volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat maakt dat dit moeilijk/niet te bespreken is?
- Wat is er juist moeilijk of kan er niet? (zelf spreken/luisteren/denken over...)
- Hoe komt het dat dit moeilijk gaat? Wat kan helpen om hier wel over te spreken?
- Met wie kan je hier wel over spreken?
- Waar kan je toch meer informatie vinden zonder erover te moeten spreken?
- Wat zijn de nadelen of risico's van het niet spreken over seksualiteit?

2. Kondig aan dat er een quiz zal volgen over seksualiteit. Vraag aan de deelnemers om groepjes te vormen van 3 tot 4 personen en een groepsnaam te kiezen.

3. Bij elke vraag krijgen de deelnemers 1 minuut de tijd om het juiste antwoord online (op hun smartphone) op te zoeken. Wanneer ze het antwoord niet op tijd gevonden hebben, kunnen ze een gokje wagen.

4. Vraag de deelnemers hun antwoord op te schrijven op een papiertje. Houd een scorebord bij en geef elk groepje één punt per juist antwoord.

5. Na elke vraag neem je de tijd om dieper in te gaan op het onderwerp. Deelnemers kunnen verdere vragen stellen. Er kan een groepsgesprek ontstaan over het onderwerp van de vraag.

6. Bij het geven van uitleg over de vraag kan je de inhoud van de website www.allesoverseks.be projecteren.

DISCUSSIE

- Wat leerde je bij over seksualiteit?
- Is het belangrijk om veel te weten over seksualiteit? Waarom wel/niet?
- Welke onderwerpen zijn belangrijk om meer over te weten komen?
- Waar vind je juiste informatie over seksualiteit?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAP

- Op het internet vind je heel veel informatie over seksualiteit. De juiste informatie zoeken en vinden is dus heel belangrijk.

ALLESOVERSEKS.BE van Sensoa

Op de **website www.allesoverseks.be** vind je veel en juiste informatie terug over heel erg veel verschillende aspecten van seksualiteit.

- Als je meer weet over seksualiteit voel je je zelfzeker en is het gemakkelijker om aan te geven wat je graag hebt en wat niet.

Infoblad WORKSHOP 14. Quizvragen en antwoorden

ALLESOVERSEKS.BE van Sensoa

Alle antwoorden op onderstaande vragen
en nog veel meer informatie vind je terug op www.allesoverseks.be!

1. Willen mannen meer seks dan vrouwen?
   - Ja
   - **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/te-veel-of-te-weinig-zin-in-seks

2. Wat is een soa?
   - Een seksueel onuitstaanbare angst
   - **Een seksueel overdraagbare aandoening**
   - Een sensorische overactiviteit aandoening

3. Kan je een soa krijgen tijdens het pijpen?
   - **Ja**
   - Neen

▸ https://www.allesoverseks.be/besmetting-met-soas

4. Hoeveel sperma komt er gemiddeld vrij tijdens een ejaculatie?
   - Een kleine theelepel
   - **Een kleine eetlepel**
   - Twee grote eetlepels
   - Drie kleine eetlepels

▸ https://www.allesoverseks.be/ejaculatie

5. Kan een man tegelijkertijd ejaculeren en plassen?
   - Ja
   - **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/ejaculatie

6. Welke soa komt het meest voor in België?
   - HIV
   - Syfilis
   - **Chlamydia**
   - Gonorroe

▸ https://www.allesoverseks.be/welke-soas-komen-het-meest-voor

7. Heeft regelmatig masturberen een negatieve invloed op je gezondheid?
   - Ja
   - **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/hoe-masturberen-mannen

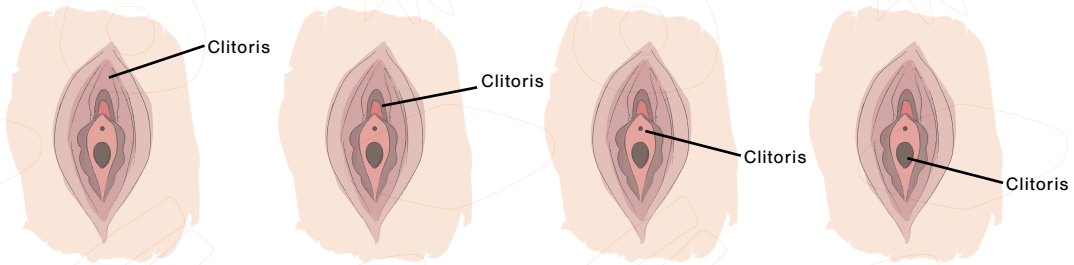
8. Vanaf wanneer starten meisjes gemiddeld met masturberen?
   - 13 jaar
   - **14,5 jaar**
   - 16 jaar
   - 17,5 jaar

▸ https://www.allesoverseks.be/hoe-masturberen-vrouwen

9. Kan je een soa hebben zonder je het zelf weet?
   - **Ja**
   - Neen

▸ https://www.allesoverseks.be/symptomen-van-soas

10. Waar ligt de glans van de clitoris?



11. Hoe groot is een clitoris?
   - 0,5 cm
   - 1,5 cm
   - 3 cm
   - **10 cm**

▸ https://www.allesoverseks.be/waar-bevindt-de-clitoris-zich

12. Is het op tijd terugtrekken (vóór de ejaculatie) een goede manier om een zwangerschap te voorkomen?
   - Ja
   - **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/coitus-interruptus#title3

13. Welke anticonceptiemethoden werken (zeer) goed voor het voorkomen van een zwangerschap?
Meerdere antwoorden mogelijk
- **Het hormoonspiraaltje**
- **De vaginale ring**
- Het condoom voor mannen
- **Sterilisatie**
- De kalendermethode (niet vrijen als je vruchtbaar bent)
- **De pil**

▸ https://www.allesoverseks.be/anticonceptie

14. Hoelang heeft de gemiddelde man penetratieseks voor hij klaarkomt?
- 30 sec – 2 min
- **2 min – 10 min**
- 10 min – 25 min
- 25 min – 45 min

15. Hoeveel % van de vrouwen komt (bijna) altijd klaar tijdens penetratieseks?
- 34%
- **48%**
- 71%
- 92%

▸ https://www.allesoverseks.be/orgasme#title2

16. Wat is het maagdenvlies?
- Een vlies dat gespannen staat dieper in de vagina
- Een vlies dat gespannen staat over de vagina opening
- Een weefselrandje dieper in de vagina
- **Een weefselrandje aan de vagina opening**

▸ https://www.allesoverseks.be/ontmaagding

17. Is er altijd een bloeding wanneer een vrouw voor de eerste keer penetratieseks heeft?
- Ja
- **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/ontmaagding

18. Op welke leeftijd heeft ongeveer de helft van alle jongeren in België ervaring met penetratieseks?
- 13-14 jaar
- 14-15 jaar
- 15-16 jaar
- 16-17 jaar
- **17-18 jaar**

▸ https://www.allesoverseks.be/op-welke-leeftijd-hebben-de-meeste-jongeren-hun-eerste-keer-seks

19. Welke zones zijn seksueel gevoelig bij vrouwen?
   - **Gezicht en mond**
   - **Oren, hals en haar**
   - **Schouders, armen en benen**
   - **Buik en rug**
   - **Borsten, dijen en vagina**

▸ https://www.allesoverseks.be/waar-zijn-de-erogene-zones-bij-vrouwen

20. Bestaat de G-plek bij vrouwen echt?
   - Ja
   - **Neen**

▸ https://www.allesoverseks.be/g-spot-of-g-plek

21. Hoeveel bloed verliest een vrouw als ze menstrueert gedurende de hele cyclus?
   - 5 ml
   - **50 ml**
   - 200 ml
   - 500 ml

▸ https://www.allesoverseks.be/menstruatie-wat-is-normaal-pijn-of-klachten

22. Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft tijdens haar menstruatie?
   - **Ja**
   - Neen

▸ https://www.allesoverseks.be/mag-ik-seks-hebben-tijdens-de-menstruatie

23. Hoelang blijft een zaadcel vruchtbaar na ejaculatie?
   - 2 uur
   - 5 uur
   - 1 dag
   - **5 dagen**

▸ https://www.allesoverseks.be/ejaculatie

24. Hoelang blijft een eicel vruchtbaar na de eisprong?
   - 2 uur
   - 5 uur
   - **1 dag**
   - 5 dagen

▸ https://www.allesoverseks.be/wanneer-ben-ik-vruchtbaar

25. Hoeveel jongeren kijken nooit naar porno?
   - Ongeveer 10% van alle jongeren
   - Ongeveer 25% van alle jongeren
   - **Ongeveer 50% van alle jongeren**
   - Ongeveer 75% van alle jongeren

▸ https://www.allesoverseks.be/kijken-alle-jongeren-naar-porno

26. Hoelang duurt seks (zonder voor- of naspel)?
   - **Gemiddeld 5,4 minuten**
   - Gemiddeld 8,3 minuten
   - Gemiddeld 13,2 minuten
   - Gemiddeld 18,5 minuten

▸ https://www.allesoverseks.be/hoe-lang-duurt-een-gemiddelde-vrijpartij

27. Hoeveel Vlaamse jongeren hebben al eens een foto van zichzelf in zwemkledij, bikini of onderbroek verstuurd?
   - 5%
   - 10%
   - **25%**
   - 40%

▸ https://www.sensoa.be/sexting-bij-jongeren-feiten-en-cijfers

WORKSHOP 15. Porno en echte seks: zoek de verschillen

DOEL

- Deelnemers zijn zich bewust dat jongeren vaak porno kijken, maar dat porno geen realistische weergave is van seks.
- Deelnemers zijn zich bewust van de voordelen en de risico's van het kijken van porno.
- Deelnemers kunnen reflecteren over de genderdynamieken die in porno naar voor worden geschoven.
- Deelnemers weten dat er verschillende soorten porno bestaan en dat het soms wat zoeken is naar porno die ze zelf fijn vinden.

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Computer, scherm en beamer – Een kopie van het infoblad 'Zoek de verschillen' voor elke deelnemer	25 min

VERLOOP

1. Geef mee dat we het zullen hebben over porno. Vraag aan de deelnemers om in te schatten hoeveel jongeren porno kijken. Geef onderstaande cijfers mee en leg uit dat porno kijken onderdeel is van de seksuele ontwikkeling van jongeren. Geef tenslotte mee dat er heel wat verschillende soorten porno bestaan.

2. Teken een tabel met twee kolommen op een groot vel papier en schrijf bovenaan 'Voordelen' en 'Nadelen'. Vraag aan de deelnemers om na te denken over de voor- en nadelen van het kijken naar porno. Tracht samen tot onderstaande tabel te komen.

HOEVEEL JONGEREN KIJKEN PORNO?[1]

- Iets meer dan de helft van de jongeren kijkt nooit naar porno.
- Ongeveer een vierde van de jongeren kijkt minder dan één keer per maand.
- Een tiende van de jongeren kijkt maandelijks en nog een tiende wekelijks tot dagelijks.

Jongens kijken gemiddeld gezien meer naar porno dan meisjes. Jongens beginnen ook op jongere leeftijd te kijken. **Meisjes** beginnen vooral als oudere tiener te kijken, op het moment dat ze hun eerste seksuele relaties hebben. Nieuwsgierigheid is de belangrijkste reden.

Voordelen van porno kijken	Nadelen van porno kijken
– Leuk – Ontspannend – Bijleren over standjes en technieken – Opwinding – Als voorspel – Om te masturberen	– Niet echt – Onrealistische verwachtingen – Onzeker over eigen lichaam/prestaties – Genderstereotypen worden (vaak) bevestigd – Gewenning (nood aan steeds intensere prikkels) – Toeleiding naar betalende accounts, wat kan zorgen voor financiële moeilijkheden – Risico op verslaving

3. Leg uit wanneer we spreken over een pornoverslaving.

4. Splits de deelnemers op in kleinere groepjes van 4-5 personen. Geef hen de opdracht mee om op zoek te gaan naar de verschillen tussen porno en echte seks. Geef mee dat er zeker een 32-tal verschillen zijn. Geef af en toe enkele tips die hen naar de juiste antwoorden leiden (zie infoblad 16: zoek de verschillen). Het groepje dat de meeste unieke antwoorden heeft (antwoorden die door geen enkele andere groep werden vermeld), wint deze opdracht.

5. Verzamel alle antwoorden op een groot vel papier en tel de unieke antwoorden van elk groepje. Projecteer de verschillen die op het infoblad staan en start de discussie.

Wanneer spreek je van een pornoverslaving?

- Je hebt het gevoel de controle te verliezen.
- Je hebt steeds heftigere prikkels nodig.
- Je hebt een dwingend gevoel om je door je opwinding te laten afleiden.
- Je krijgt het gevoel dat je niet meer zonder kan.
- Je kijkt porno op ongewone plekken of tijdstippen, met de kans om betrapt te worden.
- Je moet meer of vaker porno kijken. Of hardere porno op betaalsites bijvoorbeeld.
- Je verwaarloost je vrienden, familie, je werk of studies, ...omdat alle aandacht naar porno gaat.
- Je voelt je beschaamd of schuldig en je wil verminderen of stoppen.

Let op!
Sommige porno is strafbaar: als er minderjarigen meedoen of als er extreem geweld wordt gebruikt. Je kan dat melden bij de lokale politie, via www.ecops.be of via Child Focus.

DISCUSSIE

- Welke verschillen verrassen je?
- We zien dat er vaak heel wat verschillen zijn tussen echte seks en porno. Hoe komt dat? Wat zijn daar de gevolgen van?
- Hoe zit dat met de genderstereotypen in porno? Wat zijn daar de gevolgen van? Voor meisjes, voor jongens, voor mensen met een ander gender?
- Is dat bij alle porno zo? Bij welke porno vinden jullie dit meer of minder aan bod komen?
- Hoe kan je daarmee omgaan?
- Hoe kan je zo veel mogelijk genieten van de voordelen van porno, terwijl je de nadelen beperkt houdt?
- Bestaat er ook porno die meer aansluit bij echte seks?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Porno kijken hoort bij de seksuele ontwikkeling van jongeren, maar lang niet elke jongere kijkt porno. Er bestaan veel verschillende soorten porno dus is het soms een hele zoektocht om de porno te vinden die je leuk vindt. Er bestaat bijvoorbeeld porna (vrouwvriendelijke porno), heteroseksuele en homoseksuele porno, gratis porno en betalende porno, ...

- Het is belangrijk je bewust te zijn dat porno een onrealistisch beeld geeft van seks en dat dat soms leidt tot onrealistische verwachtingen (van jezelf of van je sekspartner) en een onnodige ‘druk’ om te presteren.
- Genderstereotypen worden dikwijls bevestigd in porno, maar er bestaat ook porno waarin mannen en vrouwen gelijkwaardiger zijn.

Infoblad WORKSHOP 15. Zoek de verschillen

Verschil van porno tegenover gewone seks....

ACTIES

1. Veel standjes, weinig praten
2. Vaak enkel penetratieseks
3. Weinig voorspel
4. De seks duurt veel langer
5. Geen of beperkte intimiteit (knuffelen, strelen, kussen, ...)
6. Ruw of gewelddadig: geen afspraken over grenzen
7. Er wordt geen condoom gebruikt
8. Niet stuntelig of klungelig
9. Stopt vaak nadat de man klaarkomt
10. Man komt vaak klaar op de vrouw
11. Veel (overdreven) genotsgeluiden

VERLOOP

12. Pornoacteurs hebben altijd zin
13. Pornoacteurs stoppen nooit halverwege een vrijpartij
14. Pornoacteurs komen altijd klaar
15. Pornoacteurs komen vaak gelijktijdig klaar
16. Pornoacteurs hebben nooit seksuele problemen, pijn tijdens de seks of vervelende kwaaltjes

GENDERSTEREOTYPEN

17. In heteroporno zijn mannen en vrouwen niet gelijkwaardig
18. Weinig aandacht voor vrouwelijk orgasme
19. Vrouwen zijn eerder onderdanig en passief
20. Vrouwen dienen vooral als lustobject
21. Mannen nemen initiatief en de leiding
22. Weinig aandacht voor vrouwelijke seksualiteit en genot
23. Extreem machtsverschil tussen man en vrouw: mannen hebben de ‘macht’
24. Lang niet alle vrouwen vinden het fijn dat een man klaarkomt in haar gezicht
25. Seks tussen vrouwen draait vaak rond mannelijk genot

LICHAMEN

26. Perfecte lichamen: jong, slank, gespierd
27. Bewerkte lichamen: borsten vergroot, schaamlippen verkleind
28. Enkel acteurs met grote penissen, vaak enkel in erectiestand
29. Perfect getrimd/geschoren schaamhaar
30. Mensen van kleur worden vaak stereotiep in beeld gebracht
31. Mensen van kleur worden als exotisch lustobject in beeld gebracht
32. Weinig tot geen mensen met een lichamelijke beperking

WORKSHOP 16. Sexting

DOEL

- Deelnemers reflecteren over wat er belangrijk is voor hun imago en welke seksuele waarden daarin een rol spelen
- Deelnemers zijn zich bewust van de dubbele seksuele moraal en het fenomeen 'slutshaming'
- Deelnemers zijn zich bewust dat sexting een normaal onderdeel is van het seksueel experimenteergedrag bij jongeren
- Deelnemers weten wat victim blaming is en weten hoe ze daarmee kunnen omgaan
- Deelnemers zijn zich bewust van hun verantwoordelijkheid als omstaander wanneer sexts verspreid worden

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – De stellingen (zie infoblad)	50 min

VERLOOP

Deel 1: Genderstereotypen en seksualiteit (10 min)

1. Herinner de deelnemers aan de man/vrouw box (zie workshop 3, p. 46) en herhaal deze oefening. Teken een vierkant op een groot vel papier en vraag welke 'sociale verwachtingen' bestaan voor vrouwen als het gaat over seks. Plaats deze verwachtingen in het vierkant. Vraag hen welke woorden er worden gebruikt als vrouwen niet voldoen aan deze verwachtingen. Plaats die woorden buiten de box. Herhaal deze oefening met de man box.

2. Stel volgende vragen:
   - Wat valt er op?
   - Wat is er nodig om uit die box te geraken? Hoe kunnen we elkaar daarbij helpen?

3. Leg uit dat er duidelijk heel verschillende normen gelden voor mannen en vrouwen. Wat voor mannen sociaal aanvaard is, is dat niet voor vrouwen en omgekeerd. We noemen dat een **dubbele seksuele moraal**. Een heel duidelijk voorbeeld hiervan is **'slutshaming'**. Terwijl het hebben van veel verschillende seksuele partners als iets heel mannelijk wordt beschouwd, is datzelfde voor vrouwen een aanleiding om uitgemaakt te worden voor slet.

Deel 2: Stellingen over sexting (20 min)

1. Leg uit dat we het zullen hebben over 'sexting' en laat hen raden naar onderstaande cijfers:

2. Leg uit dat we aan de hand van stellingen even gaan peilen naar de meningen in de groep over het thema sexting. Verdeel de ruimte op in twee zones: een zone 'akkoord' en een zone 'niet akkoord'. Lees één voor één de stellingen op het infoblad voor en vraag aan de deelnemers om zich in de ruimte te verplaatsen naargelang ze akkoord of niet akkoord zijn met de stellingen.

   TIP
   Je hoeft zeker niet alle stellingen te overlopen en maakt best als trainer op voorhand een selectie.

Onderzoek over sexting in Vlaanderen[2]
Gedurende 6 maand voor het onderzoek had...
- **47,1%** van de bevraagde jongeren een tekstbericht over seks verstuurd via internet of mobiele telefoon
- **25%** een foto in zwemkledij, bikini of onderbroek verstuurd
- **4,5%** een foto verstuurd waarop hun geslachtsdelen te zien waren

3. Sta bij enkele stellingen stil en vraag aan een aantal deelnemers om hun mening te verduidelijken. Vraag bovendien expliciet naar genderverschillen om genderstereotypen bloot te leggen en te ontkrachten.

4. Start een groepsgesprek. Volgende vragen kunnen je daarbij helpen:
   - Denk je dat iedereen eerlijk geantwoord heeft?
   - Gebeurt het soms dat we wel weten wat de juiste keuze is, maar dat we toch een andere keuze maken?
   - Hoe komt het dat het soms moeilijk is om naaktfoto's voor jezelf te houden?
   - Wanneer is het wel oké/niet oké om naaktfoto's van jezelf te versturen?
   - Wanneer is het wel oké/niet oké om naaktfoto's van anderen door te sturen?
   - Is er soms druk van anderen om foto's die voor jou bedoeld waren toch te delen?
     - Wat als je dat niet doet? Wat heeft dat voor gevolgen?
     - Wat als je dat wel doet? Wat heeft dat voor gevolgen?
   - Waarom doen sommige mensen aan sexting?
   - Wat kan je doen als je hoort dat iemand het slachtoffer de schuld geeft?

Leg uit
Victim blaming houdt in dat het slachtoffer onterecht de schuld krijgt van wat hen is overkomen.

Op zich is **sexting** een normaal onderdeel van het seksueel experimenteergedrag van jongeren. Een naaktfoto wordt immers in vertrouwen verzonden en als alles goed gaat, kan het fijn zijn om op die manier elkaar op te winden. Toch loopt het soms mis. Wanneer dat **vertrouwen wordt geschonden**, en een foto verspreid wordt, zijn de ogen vaak gericht op de persoon die de foto heeft getrokken en verstuurd. De verantwoordelijkheid wordt gelegd bij degene wiens vertrouwen is geschonden en dat noemen we victim blaming. Degenen die de foto hebben ontvangen en beslissen om de foto te **verspreiden** zijn nochtans degenen die verantwoordelijk zijn. Het zou helpen als we met z'n allen dat gedrag afkeuren en opkomen voor het slachtoffer.

Deel 3: de sexting hulplijn (20 min)

1. Leg aan de deelnemers uit dat we zo dadelijk een (fictieve) hulplijn voor vragen over sexting gaan oprichten. Vraag hen wat een goede naam zou zijn voor die hulplijn.
2. Die hulplijn heeft in de eerste plaats natuurlijk een aantal vragen nodig. Verdeel de groep in kleinere groepjes van 2 personen. Geef de deelnemers de volgende opdracht: “Verzin per 2 een realistische situatie of vraag die deze hulplijn zou kunnen ontvangen”. Geef de deelnemers 5 minuten de tijd om kort een situatie te schetsen en neer te schrijven. Vraag hen om daarbij rekening te houden met volgende vragen:
   - Wat is de relatie van de betrokken personen?
   - Wie is verzender, ontvanger of verspreider?
   - Is er sprake van toestemming en vrijwilligheid?
3. Verzamel de vragen en leg uit dat de hele groep nu werkt voor de hulplijn (neen, ze worden er niet voor betaald). Het is de bedoeling dat de vragen op een respectvolle manier behandeld worden. Lees de vragen één voor één luidop voor en vraag de deelnemers om adviezen en tips. Probeer samen tot een akkoord te komen over het ‘juiste’ antwoord en schrijf de kernboodschappen op een groot vel papier.
4. Start een kort groepsgesprek:
   - Gelden deze tips en adviezen voor iedereen, ongeacht je gender?
   - Zou je anders reageren mocht het personage in het verhaal een ander gender hebben?
   - Wat als degene die de vraagt stelt een omstaander was in het verhaal? Wat zou je dan adviseren?
   - Hoe zou je zelf reageren op deze situatie? Als verzender, als ontvanger, als verspreider of als omstaander?
5. Op het einde van deze oefening staan er dus heel wat adviezen en tips verzameld. Vul zelf aan met de informatie op het infoblad en geef aan elke deelnemer een kopie van het infoblad. Vraag om zelf de adviezen en tips die er nog niet op stonden aan te vullen.
6. Geef mee dat de hulplijn die ze zonet hebben verzonnen ook echt bestaat. Child Focus is 7 dagen op 7 en 24 uur op 24 bereikbaar voor vragen en melding van problemen rond grensoverschrijdende sexting. Anoniem als je dat wil. Via 116 000. Je kan ook terecht op www.cybersquad.be: het platform waar jongeren elkaar kunnen helpen met vragen of problemen over dingen die online gebeuren.

DISCUSSIE

- Hoe worden we in onze reactie op sexting beïnvloed door genderstereotypen?
- Hoe gaan jullie om met sexting na deze sessie?
- Hoe gaan jullie na deze sessie om met jullie eigen rol als omstaander?
- Zijn er dingen die jullie voortaan anders willen gaan doen?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Sexting is een normaal onderdeel van het seksueel experimenteergedrag bij jongeren en gebeurt in vertrouwen.
- Wanneer naaktfoto's verspreid worden, is dat niet de schuld van degene die de foto trok en verstuurde. Het zijn de verspreiders die de verantwoordelijkheid dragen en die eigenlijk iets strafbaar doen. Als omstaander heb je dan ook een belangrijke rol te spelen. Stuur de foto zeker niet door, verwijder ze en moedig anderen aan om hetzelfde te doen. Bied daarnaast ook hulp aan het slachtoffer.

Child Focus
116000

Tip!
Wil je je samen met de deelnemers nog verder verdiepen in het thema Sexting? Neem dan zeker een kijkje op de website www.sextoooh.be van Child Focus

Kijk tip!
Helpwanted.nl maakte samen met Young 055 een voorlichtingsvideo over ongewenste sexting. Je kan dit filmpje gebruiken om het onderwerp 'Sexting' in te leiden. https://www.youtube.com/watch?v=ZW0eUNEQWtk

Infoblad WORKSHOP 16. Stellingen over sexting

1. Als je iemand echt vertrouwt, is het best oké om een naaktfoto van jezelf te sturen.
2. Het is goed voor je imago om sexy foto's van jezelf door te sturen.
3. Iemand die een naaktfoto verstuurt, weet op voorhand dat die waarschijnlijk wel verspreid wordt en wil eigenlijk gewoon aandacht.
4. Aan iemand anders een naaktfoto tonen op je smartphone is minder erg dan diezelfde foto door te sturen.
5. Als je een naaktfoto krijgt, is het normaal dat je die doorstuurt naar je vrienden.
6. Als mijn lief om een naaktfoto vraagt en ik wil er geen sturen, heb ik schrik dat die het zal uitmaken.
7. Als je veel naaktfoto's krijgt van anderen, is dat slecht voor je imago.
8. Het is goed voor je imago om naaktfoto's van anderen door te sturen naar je vrienden.
9. Iemand die naaktfoto's van zichzelf stuurt, heeft een laag zelfbeeld en wil bevestiging.
10. Het is fijn als iemand die niet jouw lief is vraagt om een naaktfoto.
11. Het is fijn als jouw lief vraagt om een naaktfoto.
12. Als je een naaktfoto krijgt, stuur je die niet door, want dat is heel erg voor die persoon op de foto.
13. Als je iemand echt graag ziet, dan stuur je een naaktfoto als die erom vraagt.
14. Als jouw naaktfoto wordt verspreid, heeft dat niet zo'n zware gevolgen voor jou.
15. Als jouw naaktfoto verspreid raakt, is dat sowieso slecht voor je imago.
16. Van zodra je een naaktfoto ontvangt die niet voor jou bedoeld is, verwijder je die en waarschuw je de persoon op de foto.
17. Als je lief je bedriegt en de relatie is gedaan, dan is het oké om wraak te nemen en de naaktfoto's van je (intussen) ex te verspreiden.
18. Iemand die jouw naaktfoto vraagt, heeft geen respect voor jou.
19. Je krijgt een naaktfoto doorgestuurd en de helft van de school heeft die al gezien, dus is het oké om die foto verder door te sturen.
20. Als je een naaktfoto niet doorstuurt, verdient dat respect.
21. Als iemand een naaktfoto doorstuurt naar hun lief en de relatie is gedaan, dan is het normaal dat die foto wordt doorgestuurd.
22. Het is ok om een naaktfoto door te sturen naar iemand die daar niet om gevraagd heeft. Dat is lekker spannend.
23. Als je weet dat iemands foto's rondgestuurd worden, kan je daar als omstaander weinig aan doen.
24. Als je een naaktfoto doorstuurt, is het je eigen schuld als die verspreid wordt en op het internet verschijnt.

Infoblad WORKSHOP 16. Tips & adviezen bij sexting

Tips & adviezen[3]

- Laat je nooit onder druk zetten door iemand om aan sexting te doen. Doe het alleen als je dat zelf wil.
- Iemand onder druk zetten om naaktfoto's te delen, is nooit oké.
- Praat erover als je in problemen bent geraakt of je ergens niet goed bij voelt.
- Deel nooit een naaktfoto van iemand anders, laat je ook nooit onder druk zetten om dit te doen.
- Maak afspraken met de persoon waar je een sext naar stuurt.
- Respecteer die afspraken. Ongeacht wat er nog gebeurt.
- Denk goed na over wat je in beeld wil brengen: Wil je jouw hoofd zichtbaar of niet? Zijn andere typerende kenmerken van jou zichtbaar, zoals tattoos, piercings, moedervlekken, littekens, ...? Is jouw achtergrond herkenbaar of niet?
- Maak gebruik van veilige apps of apps die een wazige filter toevoegen.

Wat kan je doen als jouw naaktfoto verspreid geraakt?[4]

Niemand mag zonder jouw toestemming foto's of filmpjes van jou doorsturen of op het internet plaatsen. De persoon of de personen die jouw foto of filmpje hebben verspreid, hebben dus iets strafbaar gedaan.

IK WIL DIT ZELF AANPAKKEN

1. Vraag aan de persoon die jouw foto online heeft gezet om de foto terug offline te halen en te verwijderen van hun computer of smartphone.
2. Vraag aan je vrienden en de mensen in je omgeving om de foto niet te delen en te verwijderen.
3. Als je de daders niet kent of als ze niet willen meewerken, kan je de website contacteren waarop de foto gedeeld is.
4. Bewaar je chatgesprekken, maak screenshots, bewaar de boodschappen, de beelden, de url's, ... Zo heb je bewijzen indien nodig.

IK ZOEK HULP

1. Zoek hulp bij een volwassene die je vertrouwt, zo sta je er niet alleen voor.
2. Praat anoniem met **Awel** of de **hulplijn van Child Focus**.
3. Je kan ook bij de politie terecht om klacht in te dienen.

WEBSITE https://awel.be/
TELEFOON 102
E-MAIL BRIEVENBUS@AWEL.BE
CHAT https://awel.be/

Child Focus
Hulplijn voor veilig internet van Child Focus

WEBSITE https://childfocus.be/nl/hulp-nodig/hulplijn-voor-een-veilig-internet
TELEFOON 116000
E-MAIL clickhelp@childfocus.org

Het platform waar jongeren elkaar kunnen helpen met vragen of problemen over dingen die online gebeuren.

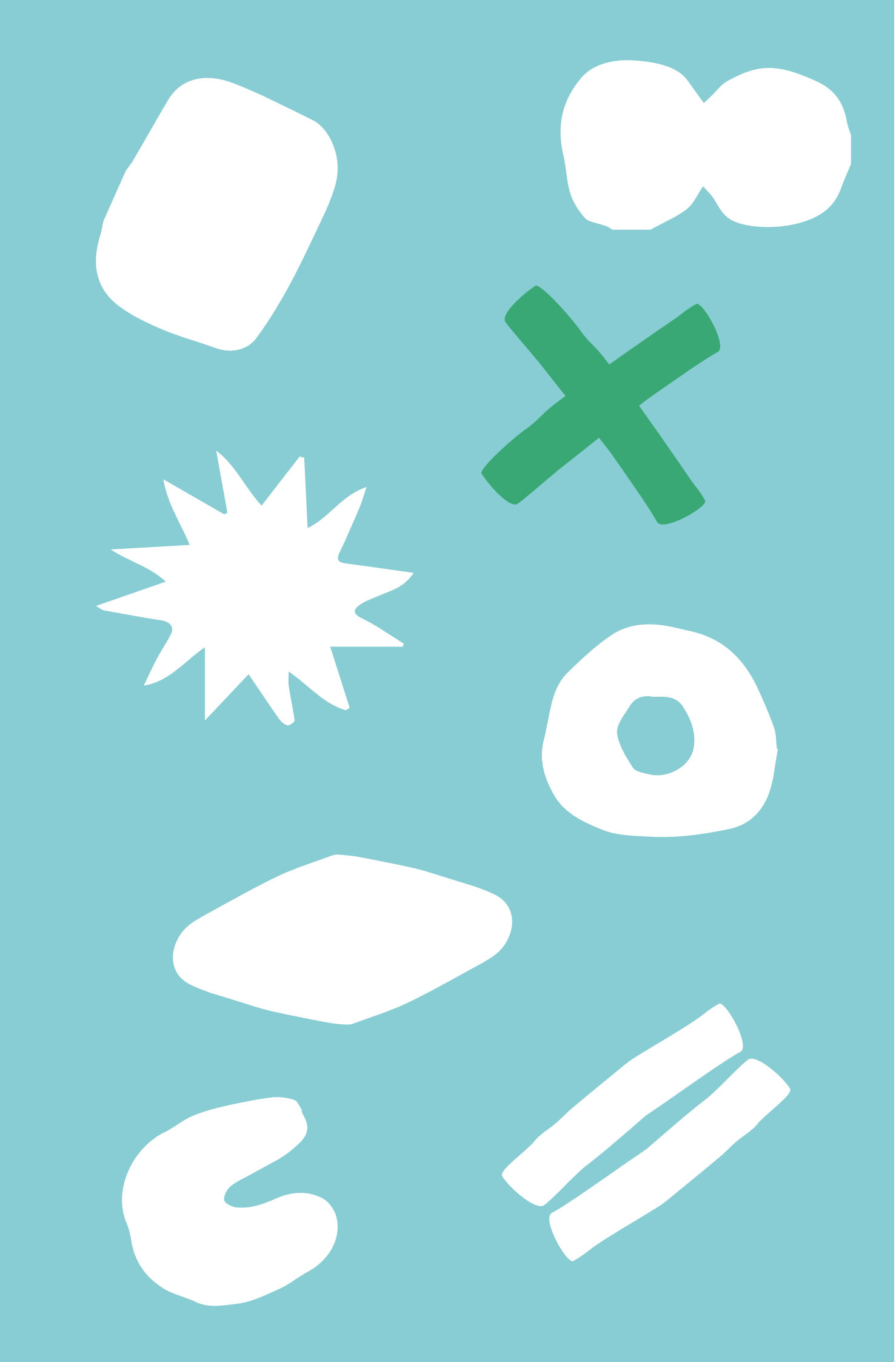
WEBSITE www.cybersquad.be

1 Allesoverseks.be. (z.d.). *kijken alle jongeren naar prono?* https://www.allesoverseks.be/kijken-alle-jongeren-naar-porno

2 Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., Heirman, W., & d'Haenens, L. (2014). Prevalentie van sexting bij Vlaamse jongeren : een verkennende studie. *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderpsychiatrie en klinische kinderpsychologie*, 39(4), pp. 114-126.

3 Child Focus. (z.d). *Sextoooh, Vote for yourself - pedagogische fiche*. www.sextoooh.be

4 Ik beslis. (z.d.). *Help, mijn naaktfoto is verspreid!!!* https://www.ikbeslis.be/jongeren/sexting/help-mijn-naaktfoto-verspreid



thema #7

Seksueel geweld



Intro

Wanneer we met jongeren aan de slag gaan met een brede en positieve invulling van seksualiteit, is het van essentieel belang om ook stil te staan bij seksuele grenzen. Hoe spreek je over je eigen verlangens en grenzen en waarom is het belangrijk om toestemming te vragen? Toestemming is immers een belangrijk aspect van een gezonde en respectvolle (seksuele) relatie. Op deze manier ondersteunen we jongeren in het positief exploreren van de eigen seksualiteit met tegelijkertijd rekening te houden met de seksualiteitsbeleving van anderen.

Wanneer toestemming ontbreekt, spreken we van seksueel geweld. Seksueel geweld is een koepelterm die heel wat handelingen en gedragingen dekt. Aan de hand van 6 criteria leren jongeren seksueel geweld te herkennen. Van zodra het duidelijk is welk gedrag we bestempelen als seksueel geweld kan er ook ingegrepen worden. Aan de hand van concrete tips en tools leren jongeren hoe ze kunnen ingrijpen als ze seksueel geweld tegenkomen.

Wat is seksueel geweld?

De WHO omschrijft seksueel geweld als een seksuele daad tegen iemands wil, door eender wie, ongeacht de relatie tot het slachtoffer, in eender welke setting.[1]

Strategieën om dwang uit te oefenen zijn mogelijks:
- Dreigen of fysiek geweld gebruiken
- Verbale druk of manipulatie
- Gebruik maken van een machtspositie
- Misbruik maken van een situatie waarin het slachtoffer geen of moeilijker weerstand kan bieden (bv. onder invloed van drugs of alcohol)
- ...

Er zijn tal van termen die gebruikt worden om seksueel geweld te categoriseren. Seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld zijn de meest gebruikte overkoepelende termen. We kiezen ervoor om het in deze handleiding systematisch te hebben over **seksueel geweld**.

Sensoa ontwikkelde het vlaggensysteem om te bepalen of een seksuele situatie oké is of niet. Daarin worden 6 criteria gehanteerd:[2]

1. **Wederzijdse toestemming**
   Alle betrokkenen gaan akkoord en voelen zich er prettig bij. De toestemming kan op elk moment ingetrokken worden: zowel vóór als tijdens de handelingen.
2. **Vrijwilligheid**
   Er is geen sprake van beloning, manipulatie, druk of dwang.
3. **Gelijkwaardigheid**
   De partners zijn gelijkwaardig op vlak van leeftijd, intelligentie, macht of maturiteit.
4. **Ontwikkelings- of functioneringsniveau**
   Het gedrag is typisch en aanvaardbaar voor de ontwikkelingsfase van een kind of jongere. Of de volwassene is fysiek en geestelijk bekwaam genoeg.
5. **Context**
   Het gedrag houdt rekening met de omgeving en stoort/choqueert niemand.
6. **Impact**
   Het gedrag veroorzaakt geen fysieke, emotionele of psychische schade voor mezelf of de ander.

Van zodra er aan één van deze 6 criteria niet voldaan wordt, spreken we van seksueel geweld.

Bij de hervorming van het Belgisch seksueel strafrecht in 2022 werd er bijzondere aandacht besteed aan het belang van een (geldige) **toestemming**.[3] Toestemming – of eerder het gebrek daaraan – wordt als fundamenteel basisprincipe gehanteerd om seksuele misdrijven te definiëren. Als toestemming ontbreekt of niet uit vrije wil kon worden gegeven, is er dus sprake van een misdrijf. De nieuwe strafwet zorgt ervoor dat verkrachtingen ook zwaarder worden bestraft en dat toestemming tijdens de daad kan worden ingetrokken, iets waar voorheen geen sprake van was.[4]

Seksuele toestemming

Seksuele toestemming is een belangrijk begrip en verdient wat bijzondere aandacht wanneer we seksueel geweld willen voorkomen. Seksuele toestemming is de **aanwezigheid van een expliciete instemming oftewel 'ja'**.
Een 'neen' lijkt dan wel voldoende, maar ook wanneer er niet expliciet 'neen' wordt gezegd of wanneer er niet wordt tegengestribbeld, ontbreekt er toestemming. Met andere woorden: 'neen is neen' klopt – als mensen hun grenzen aangeven moeten deze gerespecteerd worden, maar dekt niet de hele lading als we het hebben over toestemming. Expliciete toestemming van alle betrokkenen is belangrijk.[5]

Zowel in de nieuwe seksuele strafwet als in het vlaggensysteem van Sensoa vinden we een aantal **criteria terug waaraan toestemming** moet voldoen:

Toestemming is...

- **Vrijwillig.** Vrij van druk, dwang, chantage of dreiging.
- **Meer dan enkel gebrek aan 'neen'** of gebrek aan verweer.
- **Omkeerbaar** en kan worden ingetrokken.
- Niet aanwezig in geval van bewusteloosheid, slaap, angst, invloed van alcohol of drugs.
- Omvat **gelijkwaardigheid** op vlak van leeftijd, ervaring, intelligentie, macht en maturiteit.
- **Specifiek** voor een bepaalde actie of bepaald moment (bijvoorbeeld: toestemmen tot orale seks houdt geen toestemming tot penetratieseks in, toestemming tot penetratieseks betekent geen toestemming voor de volgende dagen).
- **Bij voorkeur enthousiast**. Hoe enthousiaster de toestemming, hoe plezieriger het seksueel contact.

Hoewel vernedering en dominantie centraal staan in de seksuele beleving binnen **BDSM** (Bondage and Discipline (BD), Dominance and Submission (DS) en Sadism and Masochism (SM)), hecht men juist in die context vaak ontzettend veel belang aan toestemming. Zo wordt er op voorhand gesproken over harde en zachte grenzen en wordt er een stopwoord afgesproken zodat iedereen zich veilig voelt.

Cijfers

Volgens de Sexpert studie van 2013 maakte 16,6% van de Vlaamse jongeren voor de leeftijd van 18 jaar seksueel geweld mee.[6]

- 1 op 5 van de bevraagde meisjes
- 1 op 10 van de bevraagde jongens

Hierbij is het belangrijk om te onthouden dat er bij seksueel geweld sprake is van **onderrapportage (*dark number*)**. Minder dan 10% van de verkrachtingen wordt aangegeven bij de politie. Dit maakt dat achter de **8 officiële politieaangiften** per dag eigenlijk 80 verkrachtingen per dag schuilen.[7] Veel slachtoffers doen geen aangifte uit schaamte of machteloosheid, uit angst dat de dader wraak zal nemen, uit angst om niet geloofd te worden door de politie of door hun omgeving of uit angst dat er toch geen veroordeling zal komen. Onderzoekscijfers geven vaak een realistischer beeld weer dan officiële cijfers van politie en justitie.

In 2021 werden de resultaten gepubliceerd van het **UN-MENAMAIS-onderzoek** het eerste grootschalig en representatief onderzoek over verschillende vormen van seksueel geweld in België.[8] In dit onderzoek deelt men seksueel geweld op in **verschillende vormen**:

Verkrachting als oorlogswapen en **vrouwelijke genitale verminking** zijn vormen van seksueel geweld die in de context van dit onderzoek niet aan bod kwamen.

Enkele **belangrijke resultaten** die uit het UN-MENAMAIS onderzoek voortkomen:

- **81%** van de Belgische **vrouwen** maakte ooit seksueel geweld mee in het leven:
  - 78% hands-off seksueel geweld
  - 42% hand-on seksueel geweld
    - waarvan 16% (poging tot) verkrachting
- **48%** van de Belgische **mannen** maakte ooit seksueel geweld mee in het leven:
  - 41% hands-off seksueel geweld
  - 19% hand-on seksueel geweld
    - waarvan 5% (poging tot) verkrachting

Uit diezelfde studie blijkt dat er **LGBTQIA+-personen** tijdens hun leven significant vaker slachtoffer worden van seksueel geweld.

- **80%** maakte ooit seksueel geweld mee in het leven
  - 79% hands-off seksueel geweld
  - 42% hand-on seksueel geweld
    - waarvan 24% (poging tot) verkrachting

Bovendien hebben LGBTQIA+-personen die behoren tot nog een andere minderheidsgroep nog eens 18% meer risico op het meemaken van seksueel geweld in hun leven.

De studie bevestigt eveneens nogmaals de verhoogde kwetsbaarheid voor seksueel geweld van **verzoekers om internationale bescherming**. In de **laatste 12 maanden** die voorafgingen aan de bevraging maakte...

- **61%** seksueel geweld mee
  - 58% hand-off seksueel geweld mee
  - 21% hand-on seksueel geweld mee
    - waarvan 8% (poging tot) verkrachting

In tegenstelling tot ander seksueel geweld, is de pleger van het geweld bij verzoekers om internationale bescherming vaker een onbekende (in 60% van de gevallen) en zijn de plegers even vaak van het mannelijk geslacht als van het vrouwelijk geslacht.

SEKSUEEL GEWELD

HANDS-OFF SEKSUEEL GEWELD *zonder fysiek contact*	HANDS-ON SEKSUEEL GEWELD *met fysiek contact*	
	SEKSUEEL MISBRUIK *zonder penetratie*	(POGING TOT) VERKRACHTING *met (poging tot) penetratie*
Bijvoorbeeld Iemand ongewenst aanstaren op een seksuele manier, een ongewenste seksuele opmerking maken over iemands lichaam, ongewenst seksueel getint materiaal laten zien, ongewenst filmen van iemand die zich uitkleedt, naaktfoto's verspreiden zonder toestemming, ongewenst laten zien van intieme lichaamsdelen of iemand verplichten om te masturberen, ...	Bijvoorbeeld Iemand kussen zonder toestemming, iemands intieme lichaamsdelen aanraken zonder toestemming, iemands kleren ongewild uittrekken	Bijvoorbeeld Iemand verplichten om orale seks te hebben of orale seks zonder toestemming, penetratie van de vagina of anus met een vinger/penis/object zonder toestemming, Iemand dwingen om met een vinger/penis/object in hun vagina of anus te gaan

Gevolgen seksueel geweld

Seksueel geweld tast de integriteit van het slachtoffer aan en kan, zowel op lange als op korte termijn, heel wat verregaande gevolgen hebben. De impact verschilt echter van persoon tot persoon. Uit de Sexpert-studie blijkt dat ongeveer de helft van de volwassenen die ooit slachtoffer werden van seksueel geweld klachten ondervindt als gevolg van het geweld.[9]

Er zijn 5 verschillende soorten gevolgen te onderscheiden:[10,11]

Gevolgen van seksueel geweld

FYSIEKE GEVOLGEN

- Bloedingen, blauwe plekken, wonden
- Fysieke reacties op interne en externe prikkels
- SOA's
- Psychosomatische klachten (bv. hoofdpijn, buikpijn)

PSYCHISCHE GEVOLGEN

- Angsten
- Symptomen van post-traumatische stress stoornis (PTSS) zoals herbeleving, nachtmerries, ...
- Depressieve symptomen
- Laag zelfvertrouwen
- Zelfdestructief gedrag

SEKSUELE EN REPRODUCTIEVE GEVOLGEN

- Hyperseksueel gedrag
- Vaginisme
- Zwangerschap
- Verlaagd seksueel verlangen

SOCIALE EN RELATIONELE GEVOLGEN

- Relationele problemen
- Moeite hebben met vertrouwen (van partners, vrienden en hulpverleners)
- Belemmering van (bewegings)vrijheid
- Sociale isolatie en eenzaamheid

FINANCIËLE GEVOLGEN

- Hoge medische kosten (arts en psycholoog)
- Concentratiestoornissen, slecht kunnen studeren
- Jobverlies

Mythes over seksueel geweld weerlegd

Onvrijwillige lichamelijke opwindingsreacties tijdens seksueel geweld

Het gebeurt dat slachtoffers van seksueel geweld lichamelijke opwindingsreacties krijgen (een erectie, vochtig worden of zelfs een orgasme) tijdens het seksueel geweld, zonder daar controle over te hebben. Het lichaam reageert onvrijwillig op bepaalde prikkels, terwijl de ervaring van het slachtoffer één is van walging en afkeer. Aangezien dit biologisch mechanisme niet goed gekend is, zorgt het bij veel slachtoffers voor verwarring, schaamte, schuldgevoelens en twijfels over of ze er (onbewust) toch van genoten hebben. Dit is echter onwaar: een onvrijwillige lichamelijke opwindingsreactie staat niet gelijk aan genot, en verandert niets aan het feit dat men seksueel geweld heeft ervaren.[12]

Mannen kunnen even goed slachtoffer zijn van seksueel geweld

Hoewel de meerderheid van de slachtoffers nog steeds meisjes en vrouwen zijn, maken jongens en mannen ook seksueel geweld mee.[13,14]

Hoewel mannen evenzeer slachtoffer van seksueel geweld worden, bestaat er een onderrapportage van mannelijk slachtofferschap.[15] Bovendien heerst er een groot taboe over mannelijke slachtoffers en overlevers. Genderstereotiepe ideeën over mannelijke seksualiteit spelen hierin een rol. Volgens de gangbare mannelijkheidsnormen hebben mannen immers altijd zin in seks. Seks weigeren ligt daardoor veel moeilijker voor een man. Diezelfde normen schrijven bovendien een actieve rol aan mannen toe. Dat staat in schril contrast met het passief ondergaan van seksueel geweld. Dat laatste zorgt voor extra schaamte want als man word je in staat geacht om jezelf te kunnen verdedigen, althans volgens het dominante mannelijkheidsidee.[16]

Hoewel dit bij alle slachtoffers van seksueel geweld van toepassing kan zijn, speelt het criterium 'gelijkwaardigheid' vaak een rol bij mannelijk slachtofferschap. Mannelijke slachtoffers bevinden zich vaak in een ongelijke machtsverhouding ten opzichte van de pleger, denk bijvoorbeeld aan jonge mannelijke slachtoffers van pedofilie en prostitutie, mannelijke slachtoffers in de gevangenis of mannelijke verzoekers van internationale bescherming.[17,18,19,20] Dit wil echter niet zeggen dat er altijd sprake is van ongelijkwaardigheid. De andere genoemde criteria zijn even belangrijk bij het herkennen van seksueel geweld bij mannen.

Fantaseren over verkrachting

Hoewel sommige mensen kunnen fantaseren over het ondergaan van vernederende of agressieve seks, blijft dit een fantasie. In je fantasie heb je nog altijd zelf de touwtjes in handen en kan het geweld op elk moment worden stopgezet. Iemand die fantaseert over een verkrachting wil dit daarom niet omzetten in werkelijkheid.[21]

Iemand die niet tegenstribbelt of geen 'neen' zegt, geeft geen toestemming

Het lichaam reageert op traumatische ervaringen. Een extreem hoog stressniveau zorgt in onze hersenen voor een alarmsignaal dat ons overlevingsinstinct in gang zet. Dit betekent dat als we geen 'neen' kunnen zeggen – of als de 'neen' die we zeggen niet wordt gerespecteerd – ons lichaam andere strategieën probeert. We hebben zelf geen controle over welke strategie we gebruiken. Een bepaalde reactie is niet meer of minder gepast. Concreet wil dat zeggen dat wij mensen geprogrammeerd zijn om één van volgende 4 strategieën onbewust in te zetten bij traumatische ervaringen:

- Vluchten
- Vechten
- Bevriezen
- Dissociëren

Die twee laatste reacties, bevriezen en dissociëren, worden gebruikt als vluchten of vechten geen optie is. Ze lijken op elkaar, maar hebben echter belangrijke verschillen.[22]

BEVRIEZEN

- Ogen zijn wijd opengesperd
- Slachtoffer kan niet bewegen of spreken want spieren verstijven
- Van zodra de bedreiging weg is, kan het slachtoffer vluchten of vechten
- Slachtoffer is zich bewust van de omgeving en het eigen lichaam

DISSOCIATIE

- Slachtoffer staart voor zich uit
- Slachtoffer kan niet bewegen of spreken want spieren verslappen
- Slachtoffer blijft verslapt, ook als de bedreiging weg is
- Slachtoffer verliest de connectie met de omgeving en het eigen lichaam

De meeste plegers van seksueel geweld zijn gekenden van het slachtoffer

Er leeft een verkeerdelijk idee dat plegers van seksueel geweld vaak onbekenden zijn. Hoewel sommige plegers van seksueel geweld personen zijn die het slachtoffer niet kent, zijn het merendeel van de daders wel bekenden voor het slachtoffer (zoals bijvoorbeeld een partner of ex-partner, vriend, een familielid of een collega).[23]

Iemand zegt 'neen' en eigenlijk bedoelt die ook 'neen'

Het kan ontzettend schadelijk zijn om te geloven dat iemand die 'neen' zegt, eigenlijk 'ja' bedoelt. Dat wil zeggen dat een 'neen' niet voor waar wordt aangenomen en dat kan resulteren in iemand die aandringt, belaagt, probeert te overtuigen of de ander onder druk zet.

Valse beschuldigingen van seksueel geweld komen niet vaak voor

Valse beschuldigingen van seksueel geweld bestaan, maar komen niet zo frequent voor als we zouden denken. Die valse beschuldigingen zorgen er wel voor dat sommige slachtoffers niet worden geloofd wanneer ze seksueel geweld meemaakten en vaak zorgt dat voor een extra wonde bovenop de pijn van het geweld. Bij slechts 2% tot 9% aangiften bij de politie zou het mogelijks om valse beschuldigingen gaan.[24]

De verantwoordelijkheid van seksueel geweld ligt altijd bij de pleger

De verantwoordelijkheid om seksueel geweld te voorkomen wordt soms bij het potentiële slachtoffer gelegd (vaak vrouwen, maar ook LGBTQIA+-personen en andere kwetsbare groepen). Vrouwen krijgen al wel eens de boodschap mee dat ze zich beter niet te sexy kleden, dat ze beter niet 's avonds laat alleen op straat lopen en dat ze best niet al te zat worden op een feestje, voor het geval iemand daar misbruik van zou willen maken. Deze goed bedoelde boodschappen beperken de bewegingsvrijheid van vrouwen en leggen de verantwoordelijkheid van seksueel geweld niet bij de pleger (daar waar die hoort), maar bij het slachtoffer.

Eerder in deze handleiding werd victim blaming al in verband gebracht met het verspreiden van seksueel getint materiaal zonder toestemming. Victim blaming gebeurt echter ook bij andere vormen van seksueel geweld. **Victim blaming** houdt in dat het slachtoffer onterecht de schuld krijgt van wat hen is overkomen. Bepaalde kenmerken of de situatie waarin het slachtoffer zich bevond, worden gebruikt om het geweld te verklaren in de plaats van de schuld en verantwoordelijkheid te leggen bij degene die het seksueel geweld stelt.

Victim blaming blijkt een hardnekkig probleem te zijn. Volgens een Europese studie in 2016 bleek immers dat 4 op de 10 Belgen vinden dat seks zonder toestemming in bepaalde situaties toch aanvaardbaar is: wanneer het slachtoffer dronken is of drugs heeft gebruikt, wanneer het slachtoffer vrijwillig met iemand naar huis gaat, wanneer het slachtoffer sexy kledij draagt of wanneer het slachtoffer niet duidelijk 'nee' heeft gezegd of zich lichamelijk verweerd heeft.[26]

Oorzaken van seksueel grensoverschrijdend gedrag [27]



Waarom doen sommige mensen aan victim blaming?

1. **Zoiets zal mij niet (meer) overkomen**
   Wanneer we de schuld bij het slachtoffer leggen, biedt ons dat een illusie van veiligheid en controle. We denken dat als we ons aan bepaalde regels houden, we zelf geen slachtoffer zullen worden, dat we sommige situaties kunnen vermijden. Om diezelfde reden geven slachtoffers soms zichzelf ook de schuld: als je de situatie zelf in handen had, dat je het zelf hebt uitgelokt met je gedrag, dan kan je ervoor zorgen dat je het nooit meer zal meemaken in de toekomst.[28]
2. **Alles heeft een reden, toch?**
   Wanneer we niet weten waarom iemand seksueel getinte berichten stuurt, hebben we de neiging om zelf verklaringen te gaan zoeken. We nemen daarbij vaak aan dat mensen krijgen wat ze verdienen. Dan is de conclusie snel gemaakt: het slachtoffer moet wel iets verkeerd hebben gedaan en wordt daar nu voor gestraft.[29]
3. **De theorie van het ideale slachtoffer**
   Daarbij aansluitend, hebben we een bepaald idee van wat een slachtoffer hoort te zijn, nl.: iemand weerloos die zich niet kan verdedigen. Wanneer het slachtoffer niet (helemaal) voldoet aan dat plaatje, wordt die niet gezien als écht slachtoffer en moeten die zelf wel iets verkeerd hebben gedaan.[30]

Seksueel geweld en genderstereotypen

Genderstereotypen spelen een grote rol in het ontstaan van seksueel geweld. Volgens die stereotypen betekent mannelijkheid actie ondernemen, initiatief nemen, dominantie en agressie terwijl vrouwelijkheid gepaard gaat met een passieve en meegaande houding.[31] Denk maar aan de uitspraak 'mannen zijn jagers, vrouwen zijn de prooi'. Ook in onze taal komen deze stereotypen tot uiting: 'een vrouw geeft zich en de man neemt haar'.[32]

Wanneer iemand seks weigert of aangeeft geen zin te hebben in seks zal dit dan ook eerder aanzien worden als "playing hard to get" in plaats van "nee". Bovendien leeft het idee dat toestemming vragen niet sexy is of de 'sfeer verpest', terwijl onderzoek uitwijst dat het seks juist aangenamer en spannender kan maken.[33]

Deze stereotiepe gendernormen hebben niet enkel invloed op mensen, maar ook op de samenleving in zijn geheel. Aangezien het niet over een geïsoleerd gegeven gaat, maar om een kluwen van ongeschreven regels en normen, spreekt men soms ook wel van een ***'rape culture'* of verkrachtingscultuur**. De verkrachtingscultuur is het '*geheel van maatschappelijke en culturele overtuigingen die seksuele agressie door mannen aanmoedigt en geweld tegen vrouwen ondersteunt*'.[34]

Een veralgemeende negatieve houding tegenover vrouwen, een sterke overtuiging van vrouwelijke minderwaardigheid tegenover de man en een positieve houding tegenover het fysiek moeten uiten van seksuele mannelijke dominantie zijn gekende risicofactoren voor het plegen van seksueel geweld.[35] Bovendien blijkt uit onderzoek dat hoe sterker seksuele genderstereotypen (zoals 'de man als seksueel roofdier met weinig controle over zijn seksueel gedrag en de vrouw als seksuele prooi met een eerder passieve rol') werden aangehangen, hoe meer mythes ten aanzien van seksueel grensoverschrijdend gedrag voor waar aangenomen worden.[36]

We weten dat niet enkel mannen seksueel geweld plegen op vrouwen, maar dat iedereen ongeacht geslacht, leeftijd, genderidentiteit, seksuele oriëntatie, religie, ... pleger of slachtoffer kan zijn van seksueel geweld. Dat is belangrijk als we het taboe op mannelijk slachtofferschap willen doorbreken. We moeten af van het stereotype dat mannen daders zijn en vrouwen slachtoffers.[37] Deze ideeën vormen voor mannen en jongens immers een belangrijke barrière in het zoeken naar hulp.[38]

Nuttige links

1712

Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. 1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld.
www.1712.be

ALLESOVERSEKS.BE (VAN SENSOA)

Op allesoverseks.be vind je veel en juiste informatie terug over heel erg veel verschillende aspecten van relaties en seksualiteit.
www.allesoverseks.be

CHILD FOCUS

De stichting stelt alles in het werk om vermiste kinderen terug te vinden en de seksuele uitbuiting van kinderen te bestrijden.
www.childfocus.be

GRENSWIJS

Met Grenswijs stel je een beleid op voor agressie, pesten én seksueel grensoverschrijdend gedrag.
www.grenswijs.be

I.T.E.R.

I.T.E.R. is een ambulant centrum voor preventie, begeleiding en behandeling van seksueel grens-overschrijdend gedrag.
www.iter-hulp.be

MEDIAWIJS

Mediawijs wijst de weg in de digitale wereld.
www.mediawijs.be

NU PRAAT IK EROVER

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.
www.nupraatikerover.be

PIMENTO

Pimento versterkt wie met jongeren werkt. Pimento is een organisatie die rechtstreeks vormingen aanbiedt aan jongeren, maar die ook educatief materiaal ter beschikking stelt ter ondersteuning voor wie met jongeren werkt.
www.pimento.be

RUTGERS – NEDERLAND

Rutgers werkt al jaren aan de verbetering van seksuele en reproductieve gezondheid en rechten in Nederland en in Europa, Afrika en Azië.
www.rutgers.nl

SEKSUEELGEWELD.BE

Voor informatie en hulp na seksueel geweld.
Een initiatief van het federaal gelijkekansenbeleid, de Politie en het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen.
www.seksueelgeweld.be

SENSOA

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.
www.sensoa.be

WAT WAT

WAT WAT geeft antwoorden op de vragen waar je als jongere mee zit.
www.watwat.be

1 World Health Organization. (z.d.). *Sexual Violence.* https://apps.who.int/violence-info/sexual-violence/

2 Sensoa. (z.d.). *Seksueel grensoverschrijdend gedrag bij jongeren en volwassenen: feiten en cijfers.* https://www.sensoa.be/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-bij-jongeren-en-volwassenen-feiten-en-cijfers

3 VRT NWS. (2022) *Finaal groen licht voor nieuwe seksueel strafrecht, onder meer strengere straffen voor verkrachting.* https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/03/17/finaal-groen-licht-voor-nieuw-seksueel-strafrecht/

4 Royer, S. (27 maart 2022). Kamer keurt nieuw seksueel strafrecht goed, *Juristenkrant 2022*, afl. 446, 1-2

5 In het Engels spreekt men van 'consent'. Ook in de Nederlandse taal wordt deze term soms overgenomen.

6 Buysse, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., Vermeersch, H., ... & Hellemans, S. (2013). *Sexpert: Basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen.* UGENT, https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/onderzoek/onderzoeksgroepen/relatie-en-gezinsstudies/sexpert

7 Stop Geweld. (z.d.), *Mythes over seksueel geweld.* https://www.seksueelgeweld.be/mythes-over-seksueel-geweld

8 Keygnaert, I., De Schrijver, L., Cismaru Inescu, A., Schapansky, E., Nobels, A., Habaut, B., Stappers, C., De Bauw, Z., Lemonne, A., Renard, B., Weewauters, M., Nisen, L., Vander Beken, T., Vandeviver, C. (2021). *UN-MENAMAIS. Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of Sexual Violence in Belgium*. Brussels: Belgian Science Policy Office

9 Buysse, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., Vermeersch, H., ... & Hellemans, S. (2013). *Sexpert: Basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen. UGENT*, https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/onderzoek/onderzoeksgroepen/relatie-en-gezinsstudies/sexpert

10 Keygnaert, I., De Schrijver, L., Cismaru Inescu, A., Schapansky, E., Nobels, A., Habaut, B., Stappers, C., De Bauw, Z., Lemonne, A., Renard, B., Weewauters, M., Nisen, L., Vander Beken, T., Vandeviver, C. (2021). *UN-MENAMAIS. Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of Sexual Violence in Belgium.* Brussels: Belgian Science Policy Office

11 Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen. (2013). *Seksueel geweld. Wat nu?* Brussel: Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen

12 Levin, R.J., van Berlo, W. (2014). Sexual arousal and orgasm in subjects who experience forced or non-consensual stimulation – a review. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, vol. 11 (2), 82-88

13 Keygnaert, I., et. al. (2021). *UN-MENAMAIS. Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of Sexual Violence in Belgium*. Brussels: Belgian Science Policy Office

14 Bicanic, I., & van Minnen, A. (z.d.). *Jongens en mannen als slachtoffer van seksueel geweld.* https://eenvandaag.assets.avrotros.nl/user_upload/PDF/jongens_mannen_slachtoffer.pdf

15 De Mulder, L. (2015). *Seksueel geweld tegen mannen in europa: types, prevalentie en determinanten.* Gent: UGent.

16 Forde, C. & Duvvury, N. (2017). Sexual Violence, Masculinity, and the Journey of Recovery. *Psychology of Men & Masculinity*, vol. 18 (4), 301-310

17 Korf, D.J, Benschop, A., & Knotter, J. (2009). *Verborgen werelden: minderjarige jongens, misbruik en prostitutie.* Amsterdam: Rozenberg Publishers.

18 Sillitti, F. (2022). *De verkrachting van mannen in Belgische gevangenissen is een onbesproken realiteit.* https://www.vice.com/nl/article/88gzmb/waneer-gaan-we-het-eindelijk-hebben-over-de-verkrachting-van-mannen-in-belgische-gevangenissen

19 Grenswijs. (z.d.). *Seksueel grensoverschrijdend gedrag in de asielsector.* https://www.grenswijs.be/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-de-asielsector

20 Poppelmonde, J. (2022). *Asielzoekers vakder slachtoffer van seksueel geweld.* https://www.standaard.be/cnt/dmf20220627_97620756

21 Allesoverseks.be. (z.d.). *Seksuele fantasie.* https://www.allesoverseks.be/seksuele-fantasie

22 NICAMB. (z.d.). *The difference between freeze and shutdown trauma responses.* https://www.nicabm.com/the-difference-between-freeze-and-shutdown-trauma-responses/

23 Keygnaert, I., et. al. (2021). *UN-MENAMAIS. Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of Sexual Violence in Belgium.* Brussels: Belgian Science Policy Officehttps://drive.google.com/file/d/1pGH1dal40qodJmt4fgdka6R3bBhbyat2/view?usp=sharing

24 Sensoa.(2019). *Mijn wens, mijn grens.* Werken rond grenzen en wensen bij 16- tot 18-jarigen. https://www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lesmateriaal

25 Sensoa. (z.d.). *Mijn wens, mijn grens - lesmateriaal*. https://www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lesmateriaal

26 Europese Commissie. (2016). *Speciale Eurobarometer 449 Gendergerelateerd geweld.* https://data.europa.eu/data/datasets/s2115_85_3_449_eng?locale=nl

27 Sensoa. (z.d.). *Mijn wens, mijn grens*

28 Mediawijs. (z.d.). *Wat is victim blaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-victim-blaming

29 Mediawijs. (z.d.). *Wat is victim blaming?* https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-victim-blaming

30 Keygnaert, I. (2022). *"De Mol legt verantwoordelijkheid bij vrouwen": Waarom is victim blaming zo hardnekkig? En wat kunnen we ertegen doen?* VRT NWS. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/01/21/victim-blaming/

31 RoSa vzw. (z.d.). *Seksuele intimidatie en seksueel misbruik.* https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag/seksuele-intimidatie

32 De Standaard. (2016). *De vrouw geeft zich, de man neemt haar.* https://www.standaard.be/cnt/dmf20160120_02080162

33 Stevens, L. (2019). *Hoe legaal te flirten?* Gent: Borgerhoff & Lamberigts

34 European Institute for Gender Equality. (z.d.). *Glossary & Thesaurus. Verkrachtingscultuur*. https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1341?lang=nl

35 Keygnaert, I. (2014). *Sexual violence and sexual health in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Europe and the European neighbourhood : determinants and desirable prevention*. Ghent University. Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent, Belgium.

36 C. van Hrtingsveldt & J. van Ditzhuijzen. (2018). De relatie tussen seksuele genderrol-stereotypen en het aanhangen van mythes rond seksueel grensoverschrijdend gedrag onder jongeren: een pilotstudie. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 42 (3)

37 RoSa vzw. (z.d.). *Seksuele intimidatie en seksueel misbruik*. https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag/seksuele-intimidatie

38 Allen, C.T., Ridgeway, R., & Swan, S.C. (2015). College students' beliefs regarding help seeking for male and female assault survivors: Even less support for male survivors. *Journal of Agression, Maltreatment, and Trauma*, 24(1), 102–115.

WORKSHOP 17. Exploreren van seksuele toestemming

DOEL
– Deelnemers begrijpen het concept 'toestemming' en passen dit toe op situaties in het echte leven – Deelnemers identificeren strategieën om na te gaan of er toestemming is (inchecken) – Deelnemers begrijpen dat genderdynamieken een rol kunnen spelen bij het al dan niet geven van toestemming

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften	50 min

VERLOOP

Deel 1: Wat is toestemming?

1. Schrijf het woord 'toestemming' op een groot vel papier en vraag aan de groep wat het voor hen betekent (vrije associatie) en waarom dat zij denken dat dit belangrijk is. Eventueel kan dit ook via een online platform. Zo kan iedere deelnemer anoniem woorden op hun smartphone typen. De anonieme antwoorden verschijnen dan op het scherm.

Ter info

1. Toestemming betekent **inchecken** en vragen of je sekspartner zich comfortabel voelt.
2. Iedereen heeft een **keuze** in wat die wel of niet wil.
3. Open **communicatie** is belangrijk om tot wederzijdse toestemming te komen.
4. Het is belangrijk om je **grenzen** aan te geven én de grenzen van iemand anders te respecteren, zonder kwaad te worden.
5. Kijk naar **lichaamstaal**. Als je niet helemaal zeker bent, **vraag** er gewoon om.
6. Zoek naar een **enthousiaste** toestemming. Seks is leuker als beide partners opgewonden zijn over wat ze doen en met wie ze het doen.
7. Er is geen toestemming mogelijk als je sekspartner erg **onder invloed van alcohol of drugs** of **bewusteloos** is.
8. Als er geen wederzijdse toestemming is, dan spreken we van **seksueel geweld**.

TRIGGER WARNING

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

2. Maak aan de deelnemers duidelijk dat seks een heel breed begrip is en dat als we over 'seksuele toestemming' praten, we het niet enkel hebben over instemmen met penis-in-vagina- of penetratieseks, maar ook over instemmen met kussen, aanraken, sexten, ... Verder betekent instemmen met sexten, kussen of met seksuele aanrakingen nog niet dat er automatisch toestemming is voor penetratie.

3. Toon het filmpje *'Consent, it's as simple as tea'* met Nederlandstalige ondertitels: https://vimeo.com/158033490 (log in om het filmpje te bekijken)

4. Leg uit dat toestemming duidelijk iets ingewikkelder is als simpelweg 'ja' of 'neen' zeggen, maar dat het eenvoudig wordt als we de vergelijking maken met 'thee drinken'. Vraag hen wat ze in het filmpje zagen en leidt hen naar onderstaande basisprincipes.

5. Geef de basisprincipes mee van toestemming en schrijf ze op een groot vel papier. Link elk principe aan een voorbeeld uit het filmpje 'tea and consent'.

   a. Toestemming wordt **vrijwillig** gegeven. Er is geen dwang, druk of chantage.
   b. Toestemming is **omkeerbaar**. Iedereen kan op elk moment van gedachten veranderen, zelfs als je al heel erg opgewonden bent, als je allebei naakt in bed ligt of als er eerder al iets gebeurde (kussen, aanraken, sexten, seks).
   c. Toestemming kan alleen als je voldoende **geïnformeerd** bent, wanneer je op de hoogte bent van wat er staat te gebeuren.
   d. **Enthousiasme** bij toestemming. Je hoeft alleen dingen te doen die je écht wilt doen, niet dingen die van je verwacht worden.
   e. Toestemming is **specifiek**. Instemmen met één bepaalde seksuele handeling (bijvoorbeeld 'kussen'), betekent niet dat je ook instemt met een andere seksuele handeling (bijvoorbeeld strelen of orale seks).

Deel 2: Is er toestemming?

1. Deel de ruimte op in twee zones: een zone 'ja' en een zone 'neen'.

2. Leg uit dat je een aantal situaties zal voorlezen en dat de deelnemers antwoorden op de vraag 'Is er toestemming?' door in de juiste zone te gaan staan.

3. Lees volgende situaties voor: 'Jij vraagt aan iemand of die zin heeft om te zoenen en die persoon'

   - ... reageert niet op je vraag
   - ... glimlacht
   - **... knikt 'ja'**
   - ... zegt: "Ik weet het niet"
   - **... zegt: "Mmmmm, ja!"**
   - ... zegt: "Neen"
   - ... zegt niets
   - **... zegt: "Ja, graag!"**
   - ... stribbelt tegen
   - ... stribbelt niet tegen
   - ... zegt: "Ik twijfel"
   - ... geeft je een knuffel
   - ...

4. Enkel bij de voorbeelden in het vet is er toestemming. We horen vaak "Neen betekent neen" maar juister zou zijn "Enkel ja betekent ja".

Deel 3: Hoe vraag je naar toestemming?

1. Leg uit dat we soms niet goed weten wat onze sekspartner wil. Je kan natuurlijk geen gedachten lezen, dus is het vaak nodig om even in te checken voor je verder gaat.

2. Vraag hoe je dat nu juist doet, om toestemming vragen. Wat kan je doen of zeggen zodat je weet waar je sekspartner zin in heeft? Verzamel de antwoorden op een groot vel papier.
   Bijvoorbeeld:

   - Is het ok als ik je kus?
   - Vind je dit lekker?
   - Heb je hier echt zin in?
   - Is het ok voor jou om verder te gaan?
   - Windt dit jou op?
   - Waar heb jij zin in?
   - Geniet je hiervan?
   - Hoe voel je je?
   - Wat heb je graag?
   - Wat heb je niet graag?
   - Voelt dit fijn?

3. Je kan eventueel wachten tot de andere persoon de eerste stap zet en toenadering zoekt. Maar naar toestemming vragen is blijft belangrijk. Kan je aangeven waarom?

DISCUSSIE

- Waarom is het belangrijk om toestemming te vragen?
- Hoe moeilijk/makkelijk is het om over seks te praten?
- Hoe moeilijk/makkelijk is het om te praten over wat we graag hebben? Wat maakt dit gemakkelijk/moeilijk?
- Zijn daar genderverschillen in? Hoe komt dat?
- Hoe moeilijk/makkelijk is het om te zeggen wat we niet graag hebben (om onze grenzen aan te geven)? Wat maakt dit gemakkelijk/moeilijk?
- Zijn daar genderverschillen in? Hoe komt dat?
- Welke boodschappen of verwachtingen over seks hebben hier een invloed op?
- Wat maakt het soms moeilijk om toestemming te vragen?
- Wat maakt het soms moeilijk om toestemming te geven?
- Wat als je partner kwaad wordt nadat je aangeeft dat je geen zin hebt?
- Hoe kan het vragen naar of geven van toestemming seks leuker maken?
- Hoe kunnen we dit toepassen in ons eigen leven?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Het vragen en ontvangen van **enthousiaste** toestemming is een belangrijk aspect van een gezonde en respectvolle relatie.

- Zowel jij als je sekspartner(s) zouden moeten kunnen genieten van seks. Inchecken en vragen of je partner er ook plezier aan heeft kan seks leuker maken voor alle partijen.
- Schadelijke overtuigingen over mannelijkheid zouden er in sommige gevallen voor kunnen zorgen dat mannen hun partner onder druk zetten voor seks, een afwijzing niet aanvaarden of hun eigen seksuele noden boven die van hun partner zetten.
- Praat erover! Voortdurende communicatie is een belangrijke weg naar toestemming.

WORKSHOP 18. Seksueel geweld

DOEL
– Deelnemers weten wat seksueel geweld is – Deelnemers kunnen situaties beoordelen als grensoverschrijdend of niet op basis van de criteria wederzijdse toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Casussen	50 min

VERLOOP

Deel 1: Wat is seksueel geweld?

1. Vraag aan de deelnemers wat seksueel geweld betekent voor hen en in welke situaties dit kan voorkomen (vrije associatie). Een andere term voor seksueel geweld is ook **seksueel grensoverschrijdend gedrag.** Seksueel geweld is dus veel breder dan enkel verkrachting of aanranding, maar gaat ook over ongewenste naaktfoto's krijgen, ongepaste seksuele opmerkingen of voorstellen krijgen, nagefloten worden, gedwongen worden om seksuele handelingen te stellen, ...

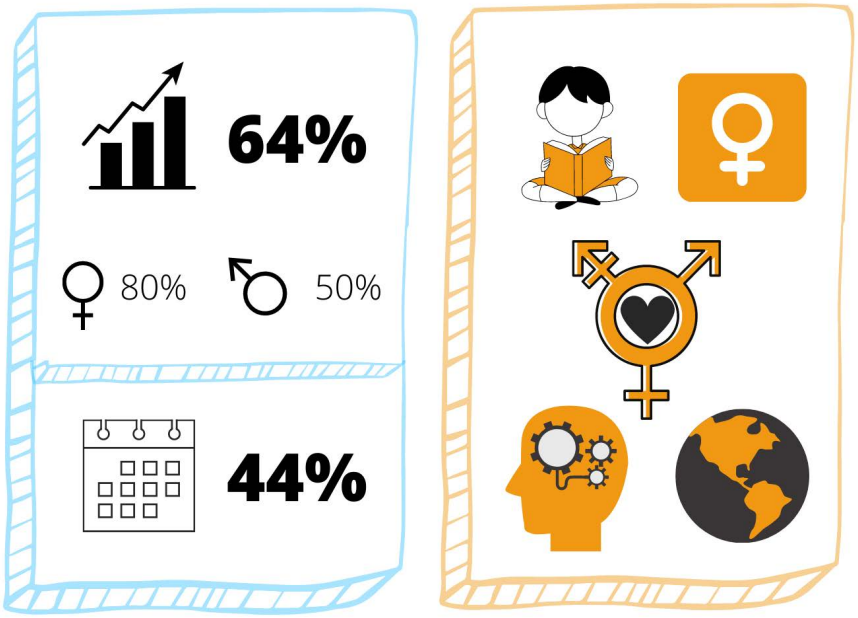
2. Schrijf de antwoorden op een groot vel papier.
Bespreek de meest voorkomende en unieke antwoorden.

TRIGGER WARNING

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

3. Geef onderstaande cijfers mee:[1]



Verduidelijking van bovenstaande afbeelding:[2]

64% van de personen tussen 16 en 69 jaar maakte seksueel geweld mee in hun leven. 4/5 van alle meisjes en vrouwen 1/2 van alle jongens en mannen	**Kwetsbare groepen**: kinderen en jongeren, meisjes en vrouwen, LGBTQIA+, mensen met een beperking, mensen zonder papieren en mensen die asiel aanvragen.
In de laatste 12 maanden voor hun deelname maakte **44%** seksueel geweld mee.	

4. Bespreek de 3 kerncriteria (TGV) waar seks aan moet voldoen en schrijf ze voor de duidelijkheid neer op een groot vel papier. Wanneer er aan één van deze criteria niet wordt voldaan, spreken we van seksueel geweld.
   Leg uit: 'Je hebt er zin in, je wil erin vliegen! Zoals een TGV (makkelijk te onthouden)
   Waar moet je dan op letten?'.

1 Sensoa, Zij-kant en vzw Zijn. *Omstaandertraining Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag.*

2 Keygnaert, I., De Schrijver, L., Cismaru Inescu, A., Schapansky, E., Nobels, A., Habaut, B., Stappers, C., De Bauw, Z., Lemonne, A., Renard, B., Weewauters, M., Nisen, L., Vander Beken, T., Vandeviver, C. (2021). *UN-MENAMAIS. Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of Sexual Violence in Belgium*. Brussels: Belgian Science Policy Office

De 3 kerncriteria voor seks: TGV

Toestemming	Alle personen zijn akkoord en voelen er zich goed bij.

- Bedenk zelf een voorbeeld (zie vorige workshop).
- Wat kan hier eventueel moeilijk aan zijn?
  - Verbaal vs non-verbaal
  - Is het altijd even duidelijk?
  - Kan je stoppen als de ander zich niet op hun gemak voelt?
  - ...

Gelijkwaardigheid	Beide personen zijn ongeveer even oud en er is geen machtsverhouding tussen de twee.

- Kan je uitleggen wat gelijkwaardigheid betekent?
  - De één is niet de baas over de ander
  - Er is evenwicht qua leeftijd, kennis, intelligentie, macht, functie, ...
  - Niemand voelt zich minderwaardig
  - ...
- In welke situaties speelt macht een rol?
  - Ken je daarvan voorbeelden?

Vrijwilligheid	Er is geen sprake van dwang of druk.

- Ken je voorbeelden van dwang of druk?
  - Fysiek
  - Groepsdruk
  - Emotionele chantage
  - Verleiding
  - ...
- Wat kan hier eventueel moeilijk aan zijn?

5. Voor de volledigheid kan je ook de andere 3 criteria overlopen (afhankelijk van de groep).

Andere criteria

Leeftijd of ontwikkeling	Het seksueel gedrag past bij de leeftijd of ontwikkeling.

- Bedenk zelf een voorbeeld.
- Wat kan hier moeilijk aan zijn? (Bv verschil in ontwikkeling)

Context	Het seksueel gedrag is niet ongepast in een bepaalde situatie of omgeving.

- Bedenk zelf een voorbeeld.
- Wat kan hier moeilijk aan zijn?

Impact	Het seksueel gedrag is niet schadelijk voor geen enkele betrokkene.

- Bedenk zelf een voorbeeld
- Wat kan hier moeilijk aan zijn?

Deel 2: bespreking van situaties

1. Selecteer een aantal casussen (zie infoblad). Het is belangrijk dat je de casussen die je wilt gebruiken in een bepaalde volgorde legt. Begin niet meteen met de meest ernstige.

2. Lees de casus voor en overloop samen met de deelnemers de verschillende criteria. Verdeel de ruimte op in 2 zones: 'oké' en 'niet oké'. Per criterium (TGV) vraag je de deelnemers om in één van de zones te gaan staan.

3. Vraag aan enkele deelnemers hun positie toe te lichten.

4. Projecteer onderstaande afbeelding en sta even stil bij het begrip 'victim blaming'. Je kan daarvoor verwijzen naar de workshops over sexting.
   - Wat denken jullie dat victim blaming betekent?
   - Kan je enkele voorbeelden geven?
   - Hoe komt het dat victim blaming zo vaak voorkomt? Waarom doen mensen aan victim blaming?
   - Wat zijn de gevolgen van victim blaming?

Oorzaken van seksueel grensoverschrijdend gedrag [3]

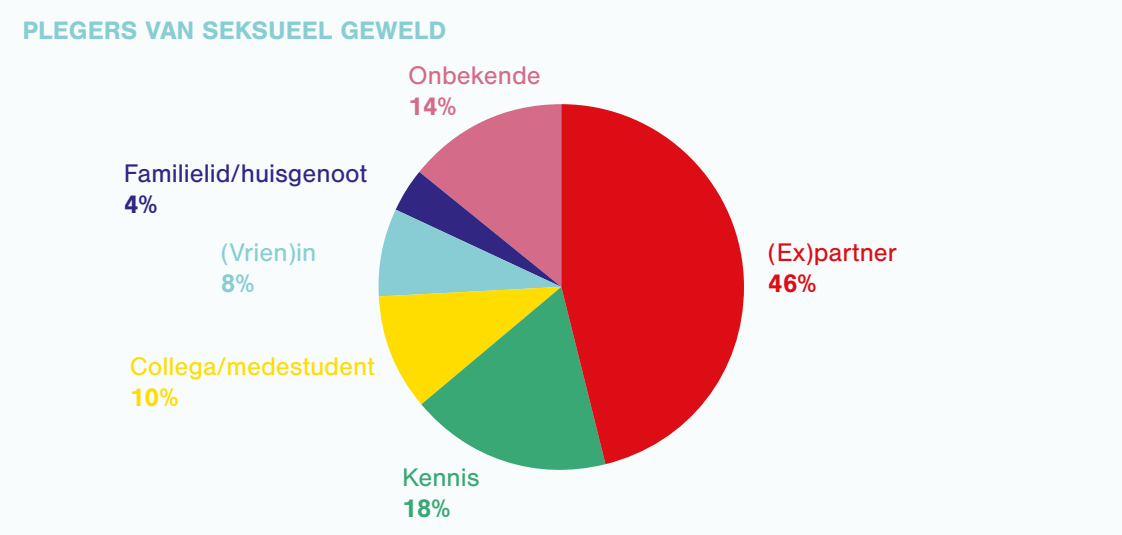


Victim blaming houdt in dat het slachtoffer onterecht de schuld krijgt van wat hen is overkomen. Bepaalde kenmerken of de situatie waarin het slachtoffer zich bevond, worden dan gebruikt om het geweld te verklaren in de plaats van de schuld en verantwoordelijkheid te leggen bij degene die het seksueel geweld stelt.

Waarom doen sommige mensen aan victim blaming? Wanneer we de schuld bij het slachtoffer leggen, geeft ons dat een veilig gevoel. Het geeft ons het gevoel dat het ons niet zou overkomen, dat we controle hebben over de situatie als we ons aan bepaalde regels houden. Slachtoffers zelf geven zichzelf ook soms de schuld. Het is een manier om met de machteloosheid om te gaan. Wanneer je zelf de schuld hebt, heb je de situatie zelf in de hand en kan je er ook voor zorgen dat je dit in de toekomst niet meer meemaakt. Zo wordt de illusie van controle en veiligheid gecreëerd.

3 Sensoa. (z.d.). *Mijn wens, mijn grens - lesmateriaal.* https://www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lesmateriaal

5. Projecteer onderstaande afbeelding en leg uit dat in de meerderheid van de gevallen van seksueel geweld de pleger iemand is die het slachtoffer kent.[4]



6. Geef aan elk van de deelnemers het infoblad 'Waar kan je terecht als slachtoffer van seksueel geweld?'.

DISCUSSIE

- Hoe spelen genderstereotypen een rol bij seksueel geweld?
- Waar komen deze genderstereotypen vandaan?
- Wat zijn de gevolgen van seksueel geweld?
- Kan seksueel geweld ook gebruikt worden tegen mannen?
- Welke soorten seksueel geweld kunnen er tegen mannen gebruikt worden?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Belangrijke elementen als je met iemand seks hebt:
  - Wederzijdse toestemming
  - Vrijwilligheid: afwezigheid van emotionele/fysieke dwang – geen geweld
  - Gelijkwaardigheid (geen machtsongelijkheid)
  - Leeftijd of ontwikkeling
  - Context
  - Impact

Kijk tip!
De Engelstalige BBC maakte een kort humoristisch filmpje over victim blaming.
https://www.youtube.com/watch?v=51-hepLP8J4

4 Buysse, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., Vermeersch, H., ... & Hellemans, S. (2013). *Sexpert: Basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen*. UGENT, https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/onderzoek/onderzoeksgroepen/relatie-en-gezinsstudies/sexpert

Infoblad WORKSHOP 18. Casussen

CASUS #1

Een groep vierdejaars is met de school op bezinningsweekend. Enkele meisjes zijn verliefd op de leraar geschiedenis die ook mee op weekend is. Bij het slapengaan gaat de geschiedenisleraar in de kamer van de meisjes om ze allemaal een nachtzoen te geven.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Stel je voor dat jouw vriendinnen dit meemaken, wat zou je doen?
- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

CASUS #2

Enkele jongens van het 4de middelbaar voetballen vaak op het terreintje naast de sporthal. Op een dag belandt hun bal op het dak van de sporthal. Alex kruipt via een boom op het dak om de bal te gaan halen. Hij ziet dat je via de glazen koepels op het dak kan binnenkijken in de meisjeskleedkamers. Hij roept de anderen die ook op het dak klimmen. Met zijn allen kijken ze en nemen ze foto's van de meisjes die zich omkleden.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Stel je voor dat Alex jouw vriend zou zijn, wat zou je doen?
- Zou het anders zijn moesten het meisjes zijn die naar de jongens kijken?

CASUS #3

Sarah en Don (allebei 16 jaar) zijn al een tijdje samen. Sarah zegt dat ze een verrassing heeft voor Don en neemt hem mee naar de slaapkamer. Daar begint ze zijn kleren los te maken en te zeggen dat ze er helemaal voor wil gaan. Don houdt haar tegen en zegt dat hij dit nog niet wil. Sarah vraagt of hij haar niet graag ziet? Of hij een ander heeft? Of hij haar niet aantrekkelijk vindt? Uiteindelijk geeft Don toe en ze hebben seks.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Stel je voor dat jouw lief dit doet, hoe zou je kunnen duidelijk maken dat je niet wil?

CASUS #4

Op vakantie met de familie ligt Nele (16 jaar) te slapen. Wanneer ze wakker wordt, merkt ze dat haar 17-jarige neef over haar billen aan het wrijven is.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen moest dit jou overkomen?

CASUS #5

Karim (17 jaar) maakt tijdens de les regelmatig opmerkingen en mopjes. De lerares moet hier af en toe om lachen. In het buitengaan van de klas tikt de lerares Karim op de kont en zegt dat hij grappig en slim is, maar dat hij beter zijn best moet doen in de klas.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Wat zou je kunnen zeggen of doen moest dit jou overkomen?
- Zou het anders zijn, mocht het om een vrouwelijke leerling en een mannelijke leerkracht gaan?

CASUS #6

Voor een voetbalwedstrijd heeft de trainer de gewoonte om de speelsters bemoedigend op de kont te slaan als ze het terrein oplopen.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Moesten die speelsters jouw vriendinnen zijn, wat zou je dan kunnen zeggen of doen?

CASUS #7

Seppe, een jongen van 15, heeft het thuis erg moeilijk. De lerares ziet dat er iets mis is en roept hem even bij zich na de les. Seppe doet zijn verhaal en begint te wenen. De lerares geeft hem een warme knuffel.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Speelt de gender van de personen in dit verhaal een rol?

CASUS #8

Pedro (17 jaar) heeft pijn tijdens het masturberen en gaat hiermee naar een dokter. Deze vraagt om het eens voor te doen zodat hij kan zien wat er precies misgaat.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen moest dit jou overkomen?

CASUS #9

Kasper en Sarya (allebei 17) zijn al een tijdje samen. Kasper vraagt aan Sarya om een foto van haar borsten door te sturen. Sarya doet dit. Kasper is erg opgewonden.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

CASUS #10

Enkele jongens van het vijfde middelbaar zijn op Romereis en slapen samen in één kamer. Ze beslissen om samen te masturberen. Ze lachen en hebben veel plezier.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat als er in de groep niet alleen jongens aanwezig waren?

CASUS #11

De meisjes van het turnteam worden elke week gemeten en gewogen. De trainer voelt dan ook aan de meisjes om te controleren of de pubertijd al begonnen is. De meisjes voelen zich hier erg ongemakkelijk bij, maar zeggen niets uit schrik om uit het team te vallen.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen of zeggen mocht één van de meisjes van het turnteam dit aan jou vertellen?

CASUS #12

Fatma (16 jaar) is al enkele maanden aan het chatten met een jongen die ze heel leuk vindt. Ze is erg verliefd. De laatste tijd sturen ze meer en meer pikante berichtjes naar elkaar. De jongen vraagt haar op een bepaald moment of ze wat meer wil tonen. Na wat aandringen stuurt Fatma een foto van haar borsten door naar de jongen. De jongen vraagt steeds meer en dreigt ermee haar foto's online te zetten als zij niet doet wat hij vraagt.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

- Hoe zit het met de TGV in dit verhaal?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je Fatma kunnen aanraden om te doen? Hoe kan je haar helpen?

CASUS #13

Emma (15 jaar) is aan het chatten met haar vriendin Sophie. Ze hebben het over Muriëlle, een meisje dat hen steeds pest op school. Sophie heeft bij het omkleden na de zwemles stiekem een naaktfoto genomen van Muriëlle. Ze stuurt de foto door naar Emma. Emma vindt dit grappig en stuurt de foto door naar de hele school.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Kan je het begrijpen dat Emma de foto doorstuurt?
- Moest Muriëlle jouw vriendin zijn, wat zou je dan kunnen doen?

CASUS #14

Bram en Mario (beide 17 jaar) zitten in de slaapkamer van Mario. Ze vinden elkaar erg aantrekkelijk en beginnen te kussen. Ze beginnen elkaar te strelen. Mario haalt een condoom boven en vraagt aan Bram of hij ook zin heeft om verder te gaan. Bram zegt “Ja”.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

CASUS #15

Enkele jongens kijken tijdens de jeugdbeweging vaak naar porno en gaan dan samen masturberen. Milan voelt zich hier niet gemakkelijk bij en wil niet meedoen. De anderen lachen hem uit en zetten hem onder druk om toch mee te doen. Ze pesten hem en zeggen hem dat hij niet durft omdat hij een kleine piemel heeft.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Hoe kan Milan reageren? Wat kan hij doen?

CASUS #16

Vince en Yara (allebei 17) zijn al lang samen en blijven af en toe bij elkaar slapen. Op een nacht begint Vince haar te kussen en haar broek los te knopen. Yara zegt dat ze dit niet wil. Vince dringt aan en zegt dat hij dit al zo lang wil en dat hij weet dat zij dit eigenlijk ook wel wil. Yara herhaalt dat ze dit niet wil. Ze beweegt niet meer. Vince gaat toch door en komt bij haar binnen. Hij komt klaar. Daarna weent Yara en hij troost haar.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Hoe zou je reageren als Yara jouw vriendin is en je dit vertelt?

CASUS #17

Op weekend met school wordt er 's avonds op de kamer van enkele jongeren strippoker gespeeld. Wanneer Britt voor de zoveelste keer verliest, moet ze haar T-shirt uitdoen. Ze wil dit niet. Omdat de anderen zo aandringen, doet ze het uiteindelijk toch.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen moest dit jou overkomen?

CASUS #18

Op een feestje is Luna (17 jaar) erg dronken. Simon, een jongen die al lang verliefd op haar is, stapt op haar af en begint haar te kussen. Ze kust hem passioneel terug. Simon neemt haar mee naar één van de kamers en zit aan haar borsten. Ze is heel erg dronken en ligt op bed. Ze zegt geen 'nee' dus gaat Simon door. Hij doet haar onderbroek uit en begint haar te beffen.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen als Luna je vriendin en je hen naar boven ziet gaan?

CASUS #19

Imran zit regelmatig op chatroulette en heeft al een keer gemasturbeerd op vraag van een meisje.
Enkele dagen later merkt hij dat er op school een filmpje de ronde doet van hem terwijl hij aan het masturberen is.
Iedereen vindt dit grappig en deelt het filmpje. Een aantal van zijn beste vrienden stuurden het filmpje ook door.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Wat zou je doen of zeggen moest Imran jouw vriend zijn?
- Wat zijn de gevolgen voor Imran?
- Wat zou je kunnen doen moest dit jou overkomen?

CASUS #20

Fay en Aya (16 jaar) zijn al een tijdje samen. Op de speelplaats op school laat één van de jongens uit hun klas zijn piemel zien om te tonen wat ze missen. Andere jongens en meisjes die dit zien gebeuren, moeten heel hard lachen.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?
- Wat zou je kunnen doen moesten Fay en Aya jouw vriendinnen zijn?

CASUS #21

Amira krijgt een flirterig sms'je van Julian. Julian is het lief van haar beste vriendin.
Ze twijfelt om iets terug te sturen.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou Amira kunnen doen?

CASUS #22

De zwemleraar stuurt regelmatig pikante berichtjes naar Ibrahim. Ibrahim is één van de betere zwemmers van het team. Ibrahim valt op jongens en heeft dit ooit aan de zwemleraar verteld.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?

CRITERIA	OKÉ	NIET OKÉ
Toestemming		
Gelijkwaardigheid		
Gelijkwaardigheid		

- Wordt er hier over grenzen gegaan? Over wiens grenzen?

- Wat zou je kunnen doen als Ibrahim jou dit vertelt?

Infoblad workshop 18. Waar kan je terecht als slachtoffer van seksueel geweld?

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een verhaal, een vraag en/of een probleem.

WEBSITE www.awel.be
E-MAIL brievenbus@awel.be
TELEFOON 102 (gratis en anoniem, bereikbaar van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen)
CHAT www.awel.be (elke dag beschikbaar van 17u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)

TEJO biedt kortdurende therapeutische begeleiding aan voor jongeren van 10 tot 20 jaar, met of zonder afspraak, anoniem en gratis! Je kan bij TEJO terecht in Antwerpen, Brasschaat, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt, Ieper, Kalmthout, Kempen-Turnhout, Knokke-Heist, Kortrijk, Leuven, Lier, Mechelen, Oostende, Oudenaarde, Roeselare, Schoten, Sint-Niklaas en Goes (Nederland)

WEBSITE www.tejo.be

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Het geeft jongeren die het moeilijk hebben de steun om zelf terug verder te kunnen.

WEBSITE, E-MAIL & CHAT www.caw.be/jac/
BEL OF GA LANGS www.caw.be/jac (via 'Contacteer ons: Zoek een JAC in je buurt')

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Er is een OverKop-huis in Oostende, Gent, Mechelen, Tienen, Aalst, Antwerpen Noord, Antwerpen Zuid, Beringen, Boom, Halle, Hasselt, Herentals, Ieper, Kalmthout, Kortrijk, Lier, Lommel, Menen, Mortsel, Peer, Pelt, Poperinge, Schaarbeek, Molenbeek, Sint-Niklaas, Sint-Pieters-Leeuw, Sint-Truiden, Vilvoorde, Wetteren, Willebroek, Zandhoven en Genk

WEBSITE www.overkop.be

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.

WEBSITE www.nupraatikerover.be
CHAT www.nupraatikerover.be (maandag, dinsdag & donderdag van 19u tot 22u, woensdag van 14u tot 22u en vrijdag van 14u tot 16u30)

1712

Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. 1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld. Je kan er ook naar iemand mailen of met iemand chatten. Gratis, vertrouwelijk, anoniem, verschijnt niet op de telefoonrekening.

WEBSITE www.1712.be
CHAT www.1712.be/chat (van maandag tot donderdag van 13u tot 17u en van 18u tot 22u)
TELEFOON 1712 (van maandag tot vrijdag van 9u tot 18u)
E-MAIL www.1712.be/mail

Zorgcentra na Seksueel Geweld .be

Een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) is een dienst die in een aantal ziekenhuizen wordt aangeboden. Elk slachtoffer van seksueel geweld kan er terecht, op gelijk welk uur, op gelijk welke dag. Voorlopig zijn deze diensten beschikbaar in Antwerpen (UZA), Brussel (UMC Sint-Pieter), Leuven, (UZ Leuven), Gent (UZ Gent), Roeselare (AZ Delta), Charleroi (UMC Marie Curie) en Luik (UMC Luik).
Er komen zorgcentra bij in het ZOL in Genk (voorjaar 2023) en in Namen en Aarlen (in de loop van 2023).

CAW maakt sterker

IAT www.seksueelgeweld.be

Slachtofferhulp biedt een integrale begeleiding en emotionele ondersteuning bij het verwerkingsproces van een misdrijf of een traumatische gebeurtenis.

WEBSITE & LOCATIES
www.caw.be/hoe-wij-helpen/begeleiding/schokkende-gebeurtenis/slachtofferhulp/?regio

112

Bel het nummer 112 als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

WEBSITE www.112.be
TELEFOON 112 (altijd beschikbaar)

WORKSHOP 19. Hoe grijp ik in bij seksueel geweld?

DOEL

- Deelnemers weten op welke manier ze kunnen ingrijpen als ze seksueel geweld zien
- Deelnemers oefenen verschillende manieren om in te grijpen als ze seksueel geweld zien

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Een kopie van de affiche voor elke deelnemer (zie infoblad)	40 min

Deze workshop werd gebaseerd op de omstanderstrainingen die **Sensoa, Zijkant** en **vzw Zijn – Beweging tegen Geweld** in het kader van de campagne #WijGrijpenIn ontwikkeld hebben.

SENSOA TALK(S) ABOUT SEX zijkant de progressieve vrouwenbeweging zijn in beweging tegen geweld

VERLOOP

1. Leg uit dat we in de vorige workshop al even stil stonden bij wat je kan doen als je seksueel geweld ziet gebeuren. Tijdens deze activiteit gaan we daar iets dieper op in.

2. Start een kort groepsgesprek en stel volgende vragen:
   - Heb je ooit al eens gereageerd als je seksueel gedrag zag dat niet oké was?
   - Hoe deed je dat?
   - Heb je anderen al eens zien reageren? Hoe pakten zij dat aan?
   - Is het belangrijk om daarop te reageren?
   - Wanneer wel? Wanneer niet?
   - Wat maakt het moeilijk om te reageren als je seksueel geweld ziet gebeuren?

3. Noteer de verschillende strategieën die tijdens dit gesprek aan bod kwamen op een groot vel papier.

4. Leg uit dat voor iemand ingrijpt, er eigenlijk heel wat

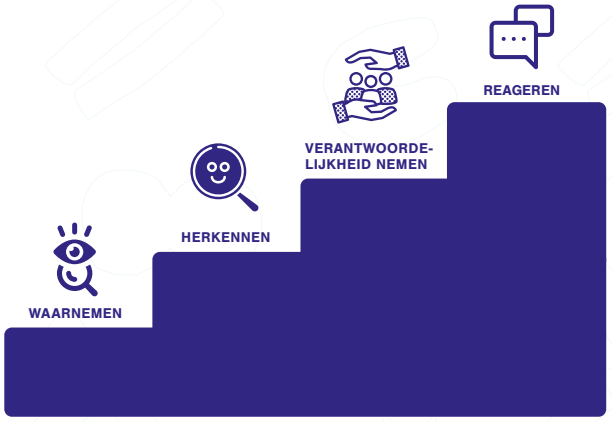
TRIGGER WARNING

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

stapjes aan vooraf gaan. Projecteer onderstaande figuur en sta bij elke stap kort even stil:

- Waarnemen: je ziet iets gebeuren.
- Herkennen: je herkent het seksueel geweld in deze situatie (denk aan de TGV criteria van de vorige workshop).
- Verantwoordelijkheid nemen: iedereen heeft een verantwoordelijkheid in onze samenleving om (seksueel) geweld te stoppen.
- Reageren: weten hoe je kan reageren en de moed vinden om te reageren.



[5]

5. Leg uit dat er verschillende manieren zijn om te reageren. Grijp terug naar de voorbeelden die de deelnemers zelf gaven en leg de gelijkenissen bloot met de 5 A's. Geef aan elke deelnemer een kopie van de affiche met de 5 A's en leg kort uit wat we daaronder verstaan.

Anderen betrekken
Samen sta je sterker!

Aanspreken
Spreek het slachtoffer aan of doe alsof je hen kent.
Spreek de dader aan.

Afleiden
Doe of zeg iets dat de aandacht van de dader afleidt.

Afzonderen
Zet jezelf tussen de twee partijen of haal één van hen weg uit de situatie.

Aanwezig blijven
Hou de situatie in het oog.
Loop niet weg of loop met het slachtoffer mee.
Biedt een luisterend oor aan het slachtoffer.

6. Projecteer volgend filmpje waarin Gloria vertelt over haar ervaring met anderen die ingrepen bij seksueel geweld (https://www.youtube.com/watch?v=ruuv0dL2mHY&list=PLiPsgsMS6WYFiAzI5g-KuHF-1pv6QINLPp)
en vraag aan de deelnemers welke van de 5 A's ze herkennen in de getuigenis.

7. Bespreek vervolgens de casussen (zie infoblad) en schets de situatie. De begeleiders nemen de rol op van slachtoffer en dader, zonder de situatie uit te beelden. Het rollenspel start net nadat de feiten hebben plaatsgevonden. De groep staat rond hen heen en zijn de getuigen. Geef hen de opdracht mee in te grijpen met behulp van de 5 A's.

Tip
De 5A's zijn ook toepasbaar bij andere vormen van geweld (bv pesten, agressie op school, racisme, ...

[5] Sensoa. (z.d.). *Mijn wens, mijn grens - lesmateriaal.* https://www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lesmateriaal

8. Geef nog enkele tips mee:
   - **Eigen veiligheid** eerst! Grijp enkel in als je je voldoende veilig voelt. Door anderen te betrekken verhoog je je eigen veiligheid.
   - Gebruik één van de 5 A's waarbij jij je **comfortabel** voelt.
   - **Blijf proberen** en geef niet op. Probeer verschillende reacties uit. Alleen door te oefenen gaat het steeds gemakkelijker gaan.

DISCUSSIE

- Welke van de 5 A's vind je het gemakkelijkst toe te passen?
- Wat zijn de voordelen als je op een situatie van seksueel geweld reageert?
- Hoe voelt het als je seksueel geweld meemaakt en iemand anders die het ziet gebeuren grijpt in?
- Wat zou het betekenen als iedereen vaker zou ingrijpen bij seksueel geweld?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Iedereen heeft een verantwoordelijkheid om te reageren op seksueel geweld, ook al wordt dat gedrag gesteld door mensen die je kent.
- Er zijn verschillende manieren om te reageren op seksueel geweld (5 A's). De ene manier is niet beter dan de andere.

Infoblad WORKSHOP 19. Casussen

CASUS #1

Joëlle staat 's avonds te wachten op haar bus aan het bushokje. Er zijn enkele jongens die haar nummer vragen. Wanneer Joëlle de jongens afwimpelt, maken ze haar uit voor 'hoer' en beginnen ze seksuele gebaren te maken. Joëlle voelt zich duidelijk heel ongemakkelijk. De bus komt aan, ze stapt op en de jongens stappen mee op.

- Jij staat met enkele vrienden ook te wachten op je bus. Wat doe je?
- Wat als je de jongens die de gebaren maken kent?

CASUS #2

Nick is op een rave en heeft te veel gedronken. Hij kan nog moeilijk op eigen kracht rechtstaan en leunt op de toog, zijn hoofd hangt naar beneden. Er staat een meisje met hem te praten. Ze kennen elkaar duidelijk. Na enkele minuten zie je dat zij hem betast aan zijn kruis en dat hij haar probeert weg te duwen. Hij kan zich echter moeilijk weren en het meisje doet gewoon verder.

- Je staat aan de toog aan te schuiven voor een drankje en je ziet dit gebeuren. Wat doe je?
- Wat doe je als je het meisje dat Nick betast zelf kent?
- Zou je anders reageren moest de situatie omgekeerd zijn?

CASUS #3

Caroline moet dringend naar toilet en gaat de WC-hokjes van een openbaar toilet binnen. Twee mannen volgen haar en gaan het damestoilet binnen. Even later komen Caroline en de twee mannen uit de WC-hokjes en ze maken ruzie. Caroline loopt weg maar de twee mannen achtervolgen haar.

- Je zit op een bankje aan de overkant van de straat en ziet dit gebeuren. Wat doe je?
- Verschilt jouw reactie naargelang het tijdstip van de dag (bijvoorbeeld 's middags of 's nachts)?

CASUS #4

Soraya zit op een overvolle tram op weg naar school. Er staat een man achter haar die met zijn kruis tegen haar aan wrijft. Je ziet dat Soraya zich hier helemaal niet goed bij voelt. Ze probeert wat op te schuiven, maar de man schuift mee op.

- Je staat achter die man en je ziet dit gebeuren. Wat doe je?
- Zou je reactie dezelfde zijn mocht je een ander gender hebben?

CASUS #5

Ismael gaat voor het eerst naar een discotheek en staat uitbundig te dansen. Hij amuseert zich te pletter. Er komt een jongen op hem af en die knijpt in zijn kont. Nog voor Ismael zich kan omdraaien, is die jongen terug weg. Ismael zag niet wie in zijn kont kneep, maar voelt zich duidelijk aangeslagen.

- Jij staat iets verderop en zag dit gebeuren. Wat doe je?

- Zou het anders zijn mocht Ismael een meisje zijn?

Infoblad WORKSHOP 19. Affiche 5 A's





thema #8

Geweld



Intro

Geweld komt vaak voor in de levens van jongeren, zowel thuis, op school als daarbuiten. In 1 op de 7 gezinnen is er bijvoorbeeld sprake van huiselijk geweld.[1] Het eerste wat er in ons opkomt als we aan geweld denken, is fysiek geweld. Als we die blik verruimen naar andere vormen van geweld (psychisch, seksueel en financieel geweld), merken we dat geweld deel uitmaakt van ieders leven, zij het als pleger, getuige en/of slachtoffer of overlever.

Nochtans wordt er heel erg weinig gesproken over geweld. Er heerst een groot taboe op het onderwerp. Spreken is echter de eerste stap om het geweld tegen te gaan: het zorgt ervoor dat geweld uit de taboesfeer wordt gehaald en dat we inzicht krijgen in wat geweld is, het leren erkennen, benoemen, en om hulp vragen. Daarom is het van essentieel belang om met jongeren een veilige ruimte te creëren waarin er over geweld kan gesproken worden. Het is belangrijk dat je dat zorgvuldig doet, met respect voor de grenzen van jongeren. Stel open vragen, vraag niet te veel door, verwijs naar de juiste hulpverleners, wees transparant en voorzie nazorg. Met de juiste aanpak hoef je geen angst te hebben om te hertraumatiseren.

Wat is geweld?

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert geweld als *'het opzettelijk gebruik van of dreiging met fysieke kracht of macht tegen zichzelf, een andere persoon of tegen een groep mensen dat (met hoge waarschijnlijkheid) resulteert in letsels, de dood, psychologische schade, ontwikkelingsstoornissen of deprivatie'.*[2] Het woord 'macht' werd niet toevallig toegevoegd aan deze definitie. Het laat ons toe geweld te begrijpen als het resultaat van een **machts-ongelijkheid** tussen personen onderling, tussen personen en groepen, en tussen groepen onderling.

Je kan geweld onderverdelen op basis van de persoon tot wie het geweld zich richt. **Zelfdestructief geweld** richt zich tot het zelf (bijvoorbeeld automutilatie of zelfdoding), **interpersoonlijk geweld** richt zich tot een andere persoon en **collectief geweld** richt zich tot een grote groep personen of een bevolkingsgroep (bijvoorbeeld racisme, oorlog, genocide, feminicide ...). De focus in dit hoofdstuk ligt op interpersoonlijk geweld.

Vormen van interpersoonlijk geweld

PSYCHISCH EN EMOTIONEEL GEWELD

Handelingen of juist het nalaten van handelingen waardoor een persoon mentaal gekwetst wordt. Bijvoorbeeld: (publiek) vernederen, negeren, wantrouwen, sociaal isoleren, voortdurend controleren, dreigen met geweld of zelfmoord, ...[3]

Deze vorm van geweld komt het vaakst voor en ondergraaft geleidelijk het normale functioneren en zelfvertrouwen van een persoon. Het kan ernstige gevolgen hebben voor de emotionele toestand van het slachtoffer op korte en lange termijn.[4]

FYSIEK GEWELD

Handelingen of juist het nalaten van handelingen waardoor een persoon lichamelijk gekwetst wordt. Bijvoorbeeld: slaan, schoppen, dooreenschudden, iets gooien naar iemand, tegen muur/meubels gooien, verwonden met een mes, (poging tot) wurgen, het verwaarlozen of het niet toedienen van de nodige medische zorgen aan een persoon.[5]

Fysiek geweld is het meest gekend omdat de gevolgen het meest zichtbaar zijn. Fysiek geweld laat niet enkel lichamelijke letsels na, maar ook psychische en emotionele.[6]

FINANCIEEL OF ECONOMISCH GEWELD

Handelingen waardoor een persoon financieel nadeel ondervindt. Bijvoorbeeld: afpersen, bestelen, iemand financieel afhankelijk maken of houden.[7]

Wanneer men financieel afhankelijk is, is het moeilijker om uit een gewelddadige relatie te stappen.[8]

SEKSUEEL GEWELD

Dwingen tot ongewilde seksuele handelingen. Bijvoorbeeld: verplicht moeten kijken naar porno/masturbatie, zich moeten uitkleden terwijl anderen toekijken, ongewenste seksuele opmerkingen maken, ongewenste aanrakingen, (poging tot) verkrachting.[9] Voor meer info over seksueel geweld, zie thema 7. Seksueel geweld.

VERWAARLOZING (lichamelijk en/of emotioneel)

Is een vorm van geweld die vaak over het hoofd wordt gezien. Niet enkel het stellen van bepaalde handelingen, maar ook het ontbreken van lichamelijke en emotionele zorg die kinderen verdienen valt onder de noemer geweld en heeft ernstige gevolgen.

Een andere vorm van geweld die nog niet aan bod kwam is **online geweld**. Online geweld kan psychisch/emotioneel van aard zijn, maar ook financieel of seksueel. Voorbeelden van online geweld zijn cyberpesten, trolling, grooming, catfishing, nonconsensual sexting, photoshop sexting, sextortion, wraakporno. Meer info over deze vormen van geweld vind je in het infoblad van workshop 22 (Veilig internet, online geweld en cyberpesten, p. 239).

Gevolgen van geweld

Het gebruik van geweld heeft **verstrekkende gevolgen** voor de fysieke, psychische, sociale, seksuele en reproductieve gezondheid van slachtoffers en overlevers. De mogelijke gevolgen zijn niet duidelijk afgebakend en kunnen erg uiteenlopende vormen aannemen. De impact ervan is niet enkel voelbaar op korte termijn, maar blijft vaak nog lang aanhouden, zelfs als het geweld is gestopt. Geweld heeft ernstige gevolgen voor de personen die betrokken zijn bij het geweld, maar zeker ook voor iedereen die er getuige van is (bijvoorbeeld kinderen die getuige zijn van partnergeweld).

Waarom we het hebben over zowel slachtoffers als overlevers van geweld

Het woord slachtoffer wordt veelal gebruikt bij mensen die recent geweld hebben meegemaakt. Die term voelt echter niet altijd juist aan voor mensen waarbij het geweld al langer geleden plaatsvond en die een herstelproces zijn aangegaan. Het woord slachtoffer wordt soms immers geassocieerd met zwakte, met passiviteit en lijden. De term overlever daarentegen focust op de kracht en het herstel van mensen.[10]

In een politionele en juridische context wordt de term slachtoffer dan weer wel systematisch gebruikt. Dat statuut gaat gepaard met enkele rechten (recht op bijstand van een advocaat, recht op hulp door slachtofferhulp en recht op herstel van de geleden schade bijvoorbeeld).[11] In statistieken en onderzoek wordt ook vaker de term slachtoffer gebruikt.

We gebruiken bij voorkeur de term **pleger** in de plaats van dader. De term ‘dader’ is een juridische term voor iemand waarbij bewezen is dat die geweldfeiten heeft gepleegd. De term pleger duidt alle mensen aan die geweld hebben gebruikt, ongeacht of de feiten werden aangegeven bij de politie en werden bewezen door het rechtssysteem.

Kinderen die getuige zijn van geweld

Per jaar zijn tussen de 26.000 en 170.000 kinderen getuige van partnergeweld. Soms zien ze het geweld, soms horen ze het enkel of pikken ze de spanning op die in huis hangt.[12] Onderzoek toont bovendien aan dat de gevolgen voor kinderen die thuis geweld zien even ernstig kunnen zijn als kinderen die slachtoffer zijn van geweld.[13] Elk kind reageert anders, dus de gevolgen kunnen erg verschillen van kind tot kind. Hoe jonger het kind, hoe groter de gevolgen zullen zijn. Indien het geweld over een langere periode aansleepte, kan dit de gevolgen versterken. Mogelijke gevolgen zijn onder meer:[14]

PSYCHISCHE GEVOLGEN

- Gevoelens van angst, onrust, lusteloosheid, bezorgdheid of irritatie
- (Psycho)somatische klachten: buik- en hoofdpijn, slaapproblemen
- Depressieve gevoelens
- Laag zelfbeeld, schuldgevoelens, wantrouwen naar anderen

SOCIALE GEVOLGEN

- Terugtrekking en isolatie
- Moeite met sociale aanpassing en empathie
- Moeite om relaties aan te gaan, eenzaamheid
- Verhoogd risico om in eigen relaties geweld te gebruiken of geweld mee te maken
- Vervormd man-vrouw beeld

GEDRAGSMATIGE GEVOLGEN

- Verhoogde mate van agressie, woede uitbarstingen
- Hyperactiviteit, verhoogde alertheid
- Leerproblemen: moeite om zich te concentreren

Enkele cijfers

Geweld wereldwijd

- Elk jaar laten meer dan 1,6 miljoen mensen het leven ten gevolge van geweld.[15]
- Eén op twee kinderen tussen 2 en 17 jaar maken een vorm van geweld mee.[16]
- Eén derde van de jongeren tussen 11 en 15 jaar werd de laatste maand gepest door leeftijdsgenoten.[17]
- 120 miljoen meisjes hebben een vorm van seksueel geweld meegemaakt onder de leeftijd van 20 jaar.[18]
- Eén op drie kinderen maakt emotioneel geweld mee.[19]
- Eén op vier kinderen leven bij een moeder die slachtoffer is van partnergeweld.[20]
- Geweld is één van de grootste doodsoorzaken voor mensen tussen 15 en 44 jaar, goed voor 14% van alle sterfgevallen bij mannen en 7% bij vrouwen.[21]
- 4 op 5 mensen die overlijden ten gevolge van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen.[22]
- Wereldwijd worden mannen vaker vermoord van vrouwen. In 81% van alle moorden zijn mannen het slachtoffer, in 19% zijn het vrouwen.[23]
- Per jaar stappen meer dan 700.000 mensen uit het leven en zelfdoding is de vierde grootste doodsoorzaak voor mensen tussen 15 en 19 jaar.[24]

Geweld in België

- In België worden mannen vaker vermoord dan vrouwen. In 61% van alle moorden zijn mannen het slachtoffer, in 39% van de gevallen zijn vrouwen het slachtoffer.[25]
- Om de 3 dagen sterft er in België iemand ten gevolge van partnergeweld.[26]
- 15% van de vrouwen en 10% van de mannen in België is in de afgelopen 12 maanden slachtoffer zijn geweest van geweld door hun (ex-)partner.[27]
- In 2020 werden 9.311 kinderen gemeld bij de Vertrouwenscentra Kindermishandeling wegens (vermoedens van) mishandeling, verwaarlozing en misbruik.[28]
- In 2019 overleden in Vlaanderen 960 personen door zelfdoding, 73% waren mannen en 27% waren vrouwen. Tussen de leeftijd van 15 tot 54 jaar vormt zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak bij mannen.[29]

Geweld en gender

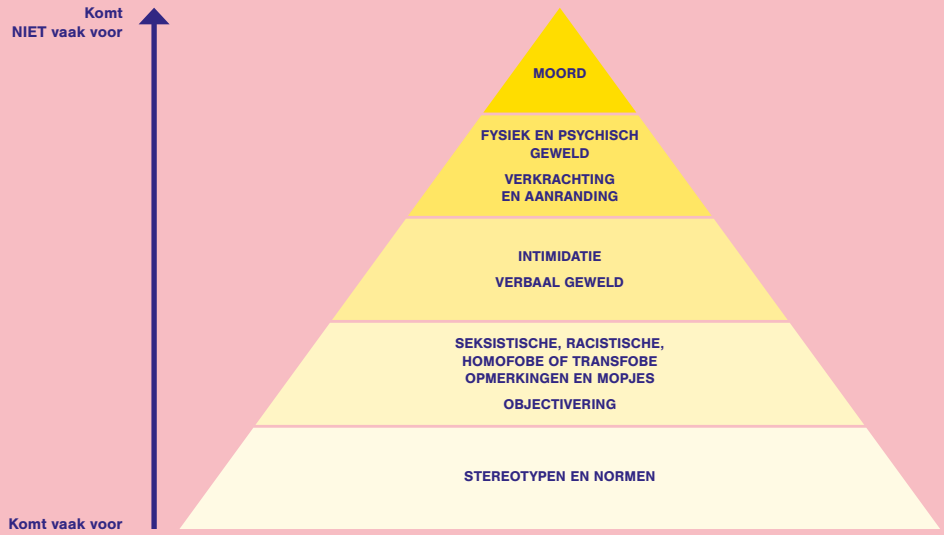
Waarom koppelen we de promotie van gendergelijkheid aan de preventie van geweld? Geweld vindt niet willekeurig plaats en kent een grote gendercomponent. Statistisch gezien wordt geweld vaker gebruikt zowel door als tegen mannen. In de publieke ruimte zijn mannen vaker dan vrouwen pleger van geweld, maar zijn deze mannen eveneens vaker slachtoffer. In de privésfeer zijn ook mannen vaker pleger van geweld, maar zijn vrouwen daarentegen vaker het slachtoffer.[30] **De meeste plegers van geweld zijn mannen, maar dat wil niet zeggen dat de meeste mannen plegers zijn van geweld**. Bovendien plegen vrouwen ook geweld en zijn er ook mannen slachtoffer van geweld. Maar als we kijken naar de statistische gemiddelden, hoe verklaren we deze genderverschillen dan?

Geweld en socialisatie

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat geweld voornamelijk **aangeleerd gedrag** is.[31] Jongens en mannen leren gewelddadig gedrag door hun vaders en broers geweld te zien gebruiken; door aangemoedigd te worden om te spelen met geweren, en beloond te worden als ze vechten; door te horen te krijgen dat ‘een echte man’ zich fysiek verdedigt wanneer die beledigd wordt; door gewelddadig behandeld te worden door familie of leeftijdsgenoten; door de boodschap mee te krijgen dat het uiten van kwaadheid en agressie oké is en dat het uiten van verdriet of angst dat niet is; door het verheerlijken van geweld dat wordt gebruikt door helden in actiefilms; ... Rigide normen over wat het betekent een man te zijn, schrijven **sterkte en dominantie** voor. Het gebruik van agressie (fysiek, psychisch en/of seksueel) wordt voorgesteld als een aanvaardbare manier om conflicten op te lossen.[32] Dit wordt pas echt zorgwekkend als bovendien vrouwelijkheid met passiviteit geassocieerd wordt. Deze overtuigingen creëren een perfecte voedingsbodem voor machtsongelijkheid in relaties en mogelijks geweld.

De piramide van discriminatie en geweld

De geweldpiramide representeert een continuüm. Hoe meer naar de top van de piramide hoe minder vaak de attitudes of gedragingen voorkomen en hoe minder sociaal geaccepteerd het is. Het gedrag uit de bovenste lagen heeft echter een gemeenschappelijke basis: stereotypen en normen. Onderzoek toont aan dat geweldplegers vaak diepgewortelde seksistische, racistische, homo- en transfobe overtuigingen hebben. Zij geloven niet in gelijkwaardigheid. Deze attitudes kunnen de basis vormen voor geweldsescalatie. Bij bepaalde personen leidt dit tot fysiek geweld en soms zelfs moord. Willen we naar een geweldloze samenleving evolueren, is het van groot belang om het gedrag van alle niveaus te verhinderen, en daarbij specifiek in te zetten op het doorbreken van (gender) normen en (gender)stereotypen.[33]



Genderstereotypen en gendernormen als basis voor geweld

Zoals we hierboven al aangeven vloeien verschillende vormen van geweld dikwijls voort uit (gender)stereotypen en (gender)normen. Verschillende studies hebben aangetoond dat volwassen mannen die **seksistische en patriarchale gendernormen** aanhangen meer risico lopen om geweld te gebruiken tegen personen die afwijken van deze normen.[34] Bovendien blijken mannen die halsstarrig vasthouden aan seksistische en patriarchale gendernormen meer geneigd om partnergeweld en seksueel geweld te rechtvaardigen of te begaan.[35]

In sommige gevallen is het gebruik van geweld door mannen en jongens een manier om de eigen mannelijkheid te beschermen en te versterken.[36] Agressie en geweld kunnen worden aangewend **als het 'bewijs' voor mannelijkheid** zodat het vertrouwen in de eigen mannelijke identiteit wordt vergroot.[37]

Het is duidelijk dat een traditionele en rigide opvatting van mannelijkheid – en daarmee gepaard gaande vaak negatieve opvattingen over vrouwelijkheid – een belangrijke rol speelt in het tot stand komen van geweld. Dat geweld richt zich zowel tot zichzelf, tot vrouwen, tot andere mannen als tot mensen van alle gender identiteiten.

Gegenderd geweld: jongens als meer frequente plegers van geweld

Jonge mannen die door anderen bestempeld worden als crimineel, agressief of gewelddadig maken meer kans om geweld te plegen. Jongens en jonge mannen vertonen in verschillende contexten meer sociaal onwenselijk gedrag dan personen met een andere genderidentiteit. In de klas verstoren ze vaker de les,

zitten ze minder stil of vertonen ze meer hyperactief gedrag. Ouders en leerkrachten bestempelen dit gedrag vaak als problematisch en reageren op een autoritaire manier en ontketenen zo een heleboel verwachtingen (die uiteindelijk ook door de jongere zelf wordt ingelost). Hoe komt dit? Wanneer ouders of leerkrachten bepaalde jongens bestempelen als agressief of gewelddadig, worden deze jongens vaak de toegang ontzegd tot bepaalde activiteiten. In de plaats van te luisteren naar deze jongens, worden ze op deze manier gestigmatiseerd en buitengesloten en uiteindelijk wordt agressief gedrag eerder aangemoedigd dan voorkomen. Soms is het gemakkelijker om zich te gedragen naar de verwachtingen van anderen dan voortdurend te blijven vechten tegen bepaalde vooroordelen. Men noemt dit ook wel eens een self fulfilling prophecy, een voorspelling die uitkomt, net omdat die voorspeld werd.[38]

Onderzoek toont bovendien aan dat jongens die geweld meemaken of zien gebeurenmeer kans maken op het plegen van geweld. **Slachtofferschap** van fysiek en/of seksueel geweld **tijdens de kinderjaren** is een erg belangrijke voorbode van later gewelddadig gedrag.[39] Geweld zien in je omgeving is een erg stressvolle gebeurtenis voor iedereen. Trauma ten gevolge van het zien van geweld wordt bij jongens vaak geuit in het plegen van geweld.[40]

Een andere factor die vast en zeker bijdraagt aan het gebruik van geweld, is de ***peer* groep** waarmee een jonge man zich omringt. Wetenschappelijk onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat het optrekken met gewelddadige *peers* één van de belangrijkste factoren is die wordt geassocieerd met gewelddadig gedrag bij jonge mannen.[41] Het zou echter te simplistisch zijn om te stellen dat deze peer groep geweld veroorzaakt. Jongeren trekken immers op met andere jongeren die op hen lijken.

Geweld tegen vrouwen

De Verenigde Naties definieert geweld tegen vrouwen als "*elke daad van gendergerelateerd geweld die resulteert in of die vermoedelijk resulteert in lichamelijke, seksuele of geestelijke schade of leed voor vrouwen, inclusief dreigingen met dergelijke daden, dwang of willekeurige vrijheidsberoving, ongeacht of dit plaatsvindt in het openbaar of in het privéleven*".[42] De belangrijkste vormen van geweld tegen vrouwen zijn partnergeweld, seksueel geweld en femicide – ook wel feminicide genoemd. Mannelijke dominantie over vrouwen en vrouwenhaat spelen een belangrijke rol in het tot stand komen van dit geweld.

Onder **femicide** verstaan we "*het dodelijk geweld op vrouwen uit vrouwenhaat*".[43] Deze term werd het leven ingeroepen in de jaren '70 om de aandacht te vestigen op de onderliggende misogynie of vrouwenhaat die een rol speelt in het motief van de moorden. Correcte cijfers zijn moeilijk te achterhalen aangezien femicide niet officieel geregistreerd wordt in België.[44]

Geweld tegen vrouwen en gendergerelateerd geweld worden erkend als een **internationaal probleem voor de volksgezondheid en voor de mensenrechten** omwille van de desastreuze gevolgen voor alle betrokkenen, maar ook voor de maatschappij als geheel.[45] Waar men vroeger sprak over geweld tegen vrouwen, wordt er de afgelopen jaren meer en meer gesproken over gendergerelateerd geweld. Op die manier verschuift de aandacht van vrouwen als slachtoffer naar de nadruk op de rol van **gendernormen, ongelijkheid en machtsrelaties** in de disproportionele kwetsbaarheid van vrouwen en LGBTQIA+ personen t.a.v. geweld.

Geweld tegen LGBTQIA+ personen

LGBTIA+ is een acroniem voor lesbisch, homo (gay), biseksueel, transgender, queer, intersekse en aseksueel. Het plusteken refereert naar verscheidene andere seksuele en romantische oriëntaties en gender identiteiten. Voor meer info: zie thema 1. Gender.

Geweld kan worden gebruikt om anderen het zwijgen op te leggen of om controle te krijgen over het gedrag van anderen.[46] Geweld tegen LGBTIA+ personen is vaak te linken aan gendernormen. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die ingaan tegen de sociale verwachtingen die gepaard gaan met gender te maken krijgen met geweld en soms zelfs het slachtoffer zijn van fatale haatmisdrijven. LGBTIA+ personen dagen de gendernormen uit hetzij omwille van hun **seksuele oriëntatie** die niet heteroseksueel is hetzij omwille

van hun **genderexpressie, biologisch geslacht of genderidentiteit** die niet past in de strikt binaire opdeling man-vrouw. Gendernormen spelen ook een belangrijke rol in homofoob en transfoob geweld. **Hetero- en cisnormativiteit** (de aanname dat een heteroseksuele oriëntatie en cisgender identiteit de norm is) maakt immers onderdeel uit van een erg rigide interpretatie van mannelijkheid.[47] Onderzoek toont aan dat hoe vaker jongens de mannelijkheidsnormen schenden, hoe meer ze worden blootgesteld aan verbaal en fysiek geweld van hun leeftijdsgenoten.[48]

Voor sommige mannen kan het plegen van geweld tegen LGBTI+ personen de eigen mannelijkheid beschermen en ook versterken [49]. In België is dit soort geweld strafbaar en het valt onder de noemer van haatmisdrijven.

Cijfers

Van de personen in Vlaanderen die zich identificeren als **homo, lesbisch of biseksueel** ervaarden:

- 89% verbaal of psychisch geweld
- 31% fysiek geweld[50]
- 41% seksueel geweld

▸ **omwille van hun seksuele voorkeur (homofoob geweld)** [50]

Van de personen in Vlaanderen die zich identificeren als **transgender** ervaarden:

- 80% verbaal/psychisch geweld
- 27% fysiek geweld51
- 32% seksueel geweld

▸ **omwille van hun transgender identiteit (transfoob geweld)**[51]

Een spiraal van geweld

Partnergeweld is niet te herleiden tot een eenmalig gewelddadig feit. Partnergeweld bevindt zich in een relatiedynamiek en volgt een steeds herhalend patroon waardoor het soms moeilijk te achterhalen valt wanneer en hoe het geweld nu juist begon. We spreken van een spiraal van geweld waarin periodes van rust zich afwisselen met periodes waarin geweld wordt gepleegd. Het lijkt echter eerst misschien onschuldig, maar het kan snel verergeren.[53]

Deze spiraal verklaart deels waarom slachtoffers van partnergeweld pas na gemiddeld 35 incidenten van geweld aangifte doen bij de politie.[54]

In een geweldspiraal zijn er vier terugkerende fasen:[55]

Fase 1. Spanningen

De spanning binnen het koppel bouwt zich steeds meer op. De partner is prikkelbaar en het slachtoffer probeert de partner te ontwijken of tevreden te houden om geweld te voorkomen of uit te stellen.

Fase 2. Escalatie

Vroeg of laat komt het tot een aanvaring waarbij geweld gebruikt wordt (psychisch/emotioneel, fysiek, seksueel of financieel/economisch).

Fase 3. Rechtvaardiging en spijt

De pleger probeert het geweld te rechtvaardigen en/of toont spijt waardoor de gemoederen opnieuw wat kalmeren.

Fase 4. Wittebroodsweken

De pleger maakt beloftes, zegt dat dit nooit meer zal gebeuren en doet er alles aan om de ander terug voor zich te winnen. Heel even zijn de gevoelens van verliefdheid daar weer, tot de spanningen in de relatie terug oplopen.

Partnergeweld

Onder partnergeweld verstaat men *“alle vormen van fysiek, seksueel, psychologisch of economisch geweld dat plaatsvindt binnen het gezin of het huishouden of tussen voormalige of huidige echtgenoten of partners, ongeacht of de dader in dezelfde woning als het slachtoffer verblijft of heeft verbleven.”*[52]

Zoals eerder vermeld toont onderzoek in België aan dat 15% van de vrouwen en 10% van de mannen in de afgelopen 12 maanden slachtoffer geweest zijn.[56] Voor veel mannen heerst er een heel sterk taboe over hun slachtofferschap. Stereotiepe beelden over mannelijkheid spelen daar vermoedelijk een rol in. Zo blijft mannelijk slachtofferschap vaak onderbelicht of verborgen.

Wanneer we spreken over partnergeweld, maken we een onderscheid tussen situationeel en instrumen-

teel partnergeweld. De lijn tussen deze twee soorten geweld is niet altijd even gemakkelijk te trekken. Er doen zich vaak mengvormen voor.

Situationeel partnergeweld

Wanneer we spreken over situationeel partnergeweld, vertrekt het geweld vanuit frustratie of onmacht om met moeilijke situaties om te gaan. Allerlei omstandigheden zorgen voor druk op de relatie (bijvoorbeeld werkloosheid, stress, armoede, sociale uitsluiting, ...). Er ontstaat een negatief interactiepatroon waarbij frustratie, onmacht en woede op elkaar worden uitgewerkt. Het geweld is **wederzijds**: beide partners zijn zowel slachtoffer als pleger van geweld. Het is **de meest voorkomende en bekende vorm van partnergeweld**. Wat begint als een gewone woordenwisseling, escaleert en loopt volledig uit de hand. Het lukt niet meer om naar elkaar te luisteren, men verliest de controle en zegt of doet iets 'in het heetst van de strijd' waarvan men daarna spijt heeft.[57]

Instrumenteel partnergeweld

In tegenstelling tot situationeel partnergeweld, is instrumenteel partnergeweld gebaseerd op controle en macht. Het geweld gaat uit van één van de partners. Het geweld vormt als het ware een instrument om de ander te controleren en te domineren. De pleger isoleert, controleert en tiranniseert de partner op verschillende manieren: dreigen, intimideren, constant in de gaten houden wat het slachtoffer doet, hun wil ondermijnen, verbale aanvallen enz. Dikwijls ontaardt dit soort geweld in zeer ernstige (fysieke, psychische of seksuele) mishandeling.[58]

Gaslighting

Gaslighting kan geplaats worden onder instrumenteel partnergeweld en is een vorm van subtiele emotionele manipulatie. Gaslighting komt voor wanneer iemand de waarheid verdraait om de partner te doen twijfelen aan zichzelf. Dat ondergraaft langzaamaan het zelfvertrouwen van de partner en maakt hen op die manier afhankelijk van de pleger. Omdat het zo subtiel en langzaamaan gebeurt, heeft men vaak niet door dat dit gebeurt.[59]

Naar een geweldloze samenleving?

Willen we naar een geweldloze samenleving evolueren dan is het belangrijk om ons bewust te zijn van de vele factoren die bijdragen aan geweld en hieraan op verschillende niveaus te werken. Dit hoofdstuk trachtte meer inzicht te scheppen in wat geweld is en hoe gendernormen hierin een rol spelen.

Op beleidsniveau werd in 2011 voor het eerst – door de Raad van Europa - een juridisch dwingend instrument tot stand gebracht. Namelijk het **verdrag inzake het voorkomen en bestrijden van geweld tegen vrouwen en huiselijk geweld.** Dit verdrag, ook wel het Verdrag van Istanbul genoemd, creëert een wettelijk kader voor Europese landen om maatregelen te treffen met betrekking tot de preventie van geweld, de bescherming van slachtoffers, de vervolging van plegers en de ontwikkeling van beleidslijnen. In 2016 werd het Instituut voor de Gelijkheid tussen Vrouwen en Mannen officieel aangeduid als het orgaan dat verantwoordelijk is voor de coördinatie, uitvoering, opvolging en evaluatie van de Belgische beleidslijnen en maatregelen in het kader van dit verdrag.

Naast het werken op beleidsniveau is het zeer belangrijk om in te zetten op **gendertransformatieve interventies**. Aangezien er een belangrijke gendercomponent terug te vinden is in veel gewelddadig gedrag is het werken aan alternatieve visies op mannelijkheid cruciaal. De workshops in deze *EquiSchools* handleiding kunnen gekaderd worden in het gendertransformatief werken, waarbij er wordt getracht in te gaan tegen normen en stereotypen waarin gewelddadig gedrag gegrond is.

1 Pieters, J., Italiona, P., Offermans, A-M. & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld.* Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

2 Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A., B. & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization, https://www.who.int/publications/i/item/9241545615

3 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Vormen*. https://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/vormen

4 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Waarom deed niemand iets? Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg*. https://www.vzwzijn.be/upload/editor/general/%23Kijknietweg/ZIJN_folder1_getuigevanpartnergeweld.pdf

5 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Vormen*. https://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/vormen

6 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Waarom deed niemand iets? Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg*. https://www.vzwzijn.be/upload/editor/general/%23Kijknietweg/ZIJN_folder1_getuigevanpartnergeweld.pdf

7 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Vormen*. https://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/vormen

8 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Waarom deed niemand iets? Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg*. https://www.vzwzijn.be/upload/editor/general/%23Kijknietweg/ZIJN_folder1_getuigevanpartnergeweld.pdf

9 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Vormen*. https://www.vzwzijn.be/wat-is-geweld/vormen

10 Sexual Assault Kit Initiative. (z.d.). *Victim or Survivor: Terminology from Investigation Through Prosecution*. https://sakitta.org/toolkit/docs/Victim-or-Survivor-Terminology-from-Investigation-Through-Prosecution.pdf

11 Openbaar Ministerie. (z.d.). *Wat te doen als slachtoffer*. https://www.om-mp.be/nl/wat-te-doen/slachtoffer

12 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Waarom deed niemand iets? Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg*. https://www.vzwzijn.be/upload/editor/general/%23Kijknietweg/ZIJN_folder1_getuigevanpartnergeweld.pdf

13 S. Lotgering. (2007). *Kinderen die getuige zijn van ouderlijk partnergeweld: onderzoek naar de mogelijke gevolgen*. Brussel: VUB, https://www.vub.be/sites/vub/files/thesis_slotgering_zijn.pdf

14 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *Waarom deed niemand iets? Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg*. https://www.vzwzijn.be/upload/editor/general/%23Kijknietweg/ZIJN_folder1_getuigevanpartnergeweld.pdf

15 Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A., B. & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization, https://www.who.int/publications/i/item/9241545615

16 World Health Organisation. (2022). *Executive Summary. Global Status Report on Preventing Violence against Children 2020*. Geneva: World Health Organisation, https://www.who.int/publications/i/item/9789240006379

17 World Health Organisation. (2022). *Executive Summary. Global Status Report on Preventing Violence against Children 2020*. Geneva: World Health Organisation, https://www.who.int/publications/i/item/9789240006379

18 World Health Organisation. (2022). *Executive Summary. Global Status Report on Preventing Violence against Children 2020*. Geneva: World Health Organisation, https://www.who.int/publications/i/item/9789240006379

19 World Health Organisation. (2022). *Executive Summary. Global Status Report on Preventing Violence against Children 2020*. Geneva: World Health Organisation, https://www.who.int/publications/i/item/9789240006379

20 World Health Organisation. (2022). *Executive Summary. Global Status Report on Preventing Violence against Children 2020*. Geneva: World Health Organisation, https://www.who.int/publications/i/item/9789240006379

21 Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A., B. & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization, https://www.who.int/publications/i/item/9241545615

22 United Nations Office on Drugs and Crime (UNDOC). (2019). *Global study on homicide. Gender-related killing of women and girls*. Vienna: UNDOC https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf

23 United Nations Office on Drugs and Crime. (2019). *Global Study on Homicide. Executive Summary*. Vienna: UNDOC, https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet1.pdf

24 World Health Organisation. (2021). *Suicide. Key Facts*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

25 United Nations (2014). *Homicide rate by sex*. https://dataunodc.un.org/data/homicide/Homicide%20rate%20by%20sex

26 Pieters, J., Italiona, P., Offermans, A-M. & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld*. Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

27 Pieters, J., Italiona, P., Offermans, A-M. & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld*. Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

28 Vlaamse Overheid. (z.d.). *Opgroeien. Kindermishandleing*. https://www.opgroeien.be/cijfers-en-publicaties/kindermishandeling

29 Agentschap Zorg en Gezondheid. (z.d.). *Evolutie van de sterfte voor verschillende doodsoorzaken*. Brussel, https://zorg-en-gezondheid.be/sterftecijfers-in-vlaanderen

30 Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A., B. & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization, https://www.who.int/publications/i/item/9241545615

31 Cunningham et.al. (1998). *Theory-derived explanations of male violence against female partners: literature update and related implications for treatment and evaluation*. London: London Family Court Clinic

32 Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2005). A review of the literature on masculinity and partner violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 46–61.

33 McMahon, S. & Banyard, V.L. (2012). When can I help? A conceptual framework for the prevention of sexual violence through bystander intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(1), 3-14.

34 Parrott, D. J., Zeichner, A., & Hoover, R. (2006). Sexual prejudice and anger network activation: The mediating role of negative affect. *Aggressive Behavior*, 32(1), 7–16; Reidy, D. E., Shirk, S. D., Sloan, C. A., & Zeichner, A. (2009). Men who aggress against women: Effects of feminine gender role violation on physical aggression in hypermasculine men. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(1), 1–12.

35 Kilmartin, C., & McDermott, R. C. (2015). Men's violence and masculinities. In Y. J. Wong & S. R. Wester (Eds.), *APA handbook of men and masculinities* (pp. 615–636). Washington, DC: American Psychological Association.

36 Reigeluth, C. S., & Addis, M. E. (2016). Adolescent boys' experiences with policing of masculinity: Forms, functions, and consequences. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(1), 74–83.

37 Crowther-Dowey, C. & Silvestri, M. (2017). The Gendering of Violent Crime: towards a Human Rights Approach. *British Journal of Community Justice,* 14 (3).

38 Mehmedovic, F., Petkovic, S. & Crownover, J. (2016). *Program Y. Youth - Innovative Approaches in GBV Prevention and Healthy Lifestyle Promotion for Young Men and Women*. Bosnia and Herzegovina: CARE

39 Jennings, W. G., Piquero, A. R., & Reingle, J. M. (2012). On the overlap between victimization and offending: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 16–26.

40 U.S. Department of Justice. (1997). *The Prevalence and Consequences of Child Victimication. NIJ Reserch Preview*. Washington, DC: National Institutes of Justice

41 Seddig, D. (2014). Peer group association, the acceptance of norms and violent behaviour: A longitudinal analysis of reciprocal effects. *European Journal of Criminology*, 11(3):319 -339.

42 United Nations. (2019). *Declaration on the elimination of violence against women*. New York: UN.

43 RoSa vzw. (z.d.). *Femi(ni)cide*. https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/feminicide

44 RoSa vzw. (z.d.). *Femi(ni)cide*. https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/feminicide

45 World Health Organization. (8 maart 2021). *Violence against women*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

46 Heilman, B. & Barker, G. (2018*). Masculine Norms and Violence: Making the Connections*. Washington, DC: Promundo-US.

47 Heilman, B., Barker, G. & Harrison, A. (2017). *The Man Box: a Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*. Washintong DC: Promundo-US

48 Kosciw, J.R., Greytak, E. A., Giga, N. M., Villenas, C., & Danischewiski, D. J. (2016). *The 2015 National School Climate Survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth in our nation's schools*. New York, NY: GLSEN.

49 Reigeluth, C. S., & Addis, M. E. (2016). Adolescent boys' experiences with policing of masculinity: Forms, functions, and consequences. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(1), 74–83.

50 D'Haese, L., Dewaele, A., & Van Houtte, M. (2014). *Geweld tegenover holebi's – II. Een online survey over ervaringen met holebigeweld in Vlaanderen en de nasleep ervan*. Antwerpen: Steunpunt Gelijkekansenbeleid.

51 Motmans, J., T'Sjoen, G., & Meier, P. (2015). *Geweldervaringen van transgender personen in België*. Antwerpen: Steunpunt Gelijkekansenbeleid.

52 Nationaal Actieplan in de Strijd tegen Gendergerelateerd geweld 2021-2025

53 Vzw Zijn – Beweging tegen Geweld. (z.d.). *De Spiraal van Geweld!*. https://www.vzwzijn.be/nieuws/de-spiraal-van-geweld

54 Pieters, J., Italiona, P., Offermans, A-M. & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld*. Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

55 RoSa vzw. (z.d.). *Partnergeweld*. https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/partnergeweld

56 Pieters, J., Italiona, P., Offermans, A-M. & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld*. Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

57 Vzw Zijn – Bewging tegen Geweld. (z.d.). *Verschillende vormen van partnergeweld*. https://www.vzwzijn.be/nieuws/verschillende-vormen-van-partnergeweld

58 Vzw Zijn – Bewging tegen Geweld. (z.d.). *Verschillende vormen van partnergeweld*. https://www.vzwzijn.be/nieuws/verschillende-vormen-van-partnergeweld

59 Slachtofferwijzer. (z.d.). *Gaslighting: betekenis, symptomen en voorbeelden.* https://slachtofferwijzer.nl/nieuws/gaslighting-betekenis-symptomen-en-voorbeelden/

Nuttige links

1712

Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. 1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld.
https://1712.be/nl

ALLESOVERSEKS.BE (VAN SENSOA)

Op allesoverseks.be vind je veel en juiste informatie terug over heel erg veel verschillende aspecten van relaties en seksualiteit.
https://www.allesoverseks.be/

CHILD FOCUS

De stichting stelt alles in het werk om vermiste kinderen terug te vinden en de seksuele uitbuiting van kinderen te bestrijden.
https://childfocus.be/nl-be/

GRENSWIJS

Met Grenswijs stel je een beleid op voor agressie, pesten én seksueel grensoverschrijdend gedrag.
https://www.grenswijs.be/

INSTITUUT VOOR DE GELIJKHEID VAN VROUWEN EN MANNEN (IGVM)

Bevordert en beschermt als federale overheidsinstelling de gelijkheid van vrouwen en mannen.
https://igvm-iefh.belgium.be/nl

MEDIAWIJS

Mediawijs wijst de weg in de digitale wereld.
https://www.mediawijs.be/nl

NU PRAAT IK EROVER

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.
http://www.nupraatikerover.be/

PIMENTO

Pimento versterkt wie met jongeren werkt. Pimento is een organisatie die rechtstreeks vormingen aanbiedt aan jongeren, maar die ook educatief materiaal ter beschikking stelt ter ondersteuning voor wie met jongeren werkt.
https://www.pimento.be/

RUTGERS – NEDERLAND

Rutgers werkt al jaren aan de verbetering van seksuele en reproductieve gezondheid en rechten in Nederland en in Europa, Afrika en Azië.
https://rutgers.nl/

SEKSUEELGEWELD.BE

Voor informatie en hulp na seksueel geweld.
Een initiatief van het federaal gelijkekansenbeleid, de Politie en het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen.
https://www.seksueelgeweld.be/

SENSOA

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.
https://www.sensoa.be/

VZW ZIJN – BEWEGING TEGEN GEWELD

De Beweging tegen Geweld - vzw Zijn brengt de samenleving in beweging tegen familiaal geweld en seksueel geweld om de spiraal van geweld te doorbreken.
https://www.vzwzijn.be/

WAT WAT

WAT WAT geeft antwoorden op de vragen waar je als jongere mee zit.
https://www.watwat.be/

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

Dedicated to the well-being of all people and guided by science, the World Health Organization leads and champions global efforts to give everyone, everywhere an equal chance to live a healthy life.
https://www.who.int/

WWP

European Network for the Work with Perpetrators of Domestic Violence.
https://www.work-with-perpetrators.eu/

MUST HAVE!

WORKSHOP 20. Van kwaadheid naar geweld

DOEL

- Deelnemers herkennen het verschil tussen kwaadheid en geweld. Ze begrijpen hoe kwaadheid soms omslaat in geweld
- Deelnemers denken na over constructieve manieren om met kwaadheid om te gaan

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Infoblad met situaties – Computer, beamer en scherm – Gevoelsthermometer (infoblad)	40 min

VERLOOP

1. Leg uit dat we het tijdens deze activiteit zullen hebben over kwaadheid.

2. Vraag aan de deelnemers om even voor zichzelf na te denken over de laatste keer dat ze kwaad waren. Nodig een aantal deelnemers uit om daar iets over te delen in de groep.

3. Start een kort groepsgesprek:
   - Wat maakt jullie kwaad?
   - Waarom voelen we ons soms kwaad?
   - Wat wil die kwaadheid ons duidelijk maken?

4. Leg uit dat kwaadheid een belangrijke emotie is die er ons erop wijst dat het om iets belangrijk gaat. Ons lichaam stuurt ons het signaal dat er iets anders moet, dat we de situatie niet oké vinden of dat er over onze grenzen wordt gegaan. Vaak gaat er achter kwaadheid iets anders schuil: verdriet, pijn, gevoel van onrechtvaardigheid, onmacht, ... Kwaadheid heeft dus vaak een waardevolle boodschap! Vraag of dit herkenbaar is voor de groep.

TRIGGER WARNING

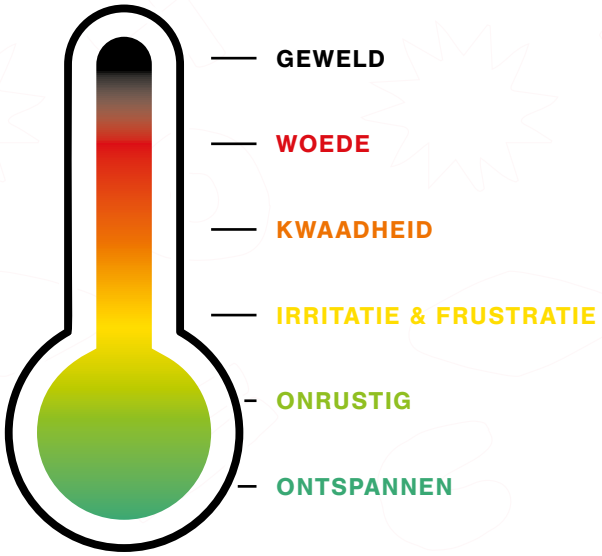
Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

5. Vraag vervolgens aan de groep of ze ooit al eens zo kwaad waren dat ze het gevoel hadden de controle te verliezen. Wat gebeurde er toen?

6. Leg uit dat kwaadheid soms omslaat in geweld, maar dat dat niet heel plots gebeurt. Meestal gaat er heel wat aan vooraf. Projecteer de gevoelsthermometer en overloop de verschillende fases:

7. In de groene zone onderaan voelen we ons goed en zijn we ontspannen.
   - We worden iets onrustiger van zodra er iets gebeurt dat onverwacht is.
   - Sommige situaties lokken irritatie en frustratie uit.
   - Als dat blijft aanhouden, komt er kwaadheid in de plaats.
   - Wanneer we geen blijf weten met onze kwaadheid of wanneer conflicten escaleren maakt kwaadheid plaats voor woede. In dit stadium willen we de ander pijn doen.
   - Onze grens wordt bereikt als we het gevoel hebben de controle te verliezen. We voelen ons bedreigd en ons overlevingsinstinct neemt het over. In dat stadium gaan sommigen over tot geweld (verbaal, psychisch of fysiek geweld).

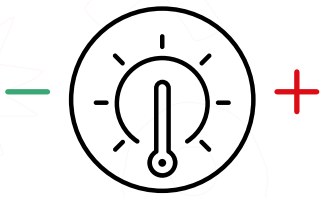


Wanneer mensen juist de controle verliezen en kwaadheid omzetten in woede, verschilt van persoon tot persoon en van situatie tot situatie. Het is belangrijk om je eigen thermometer goed in de gaten te houden en in te grijpen vóór we de controle verliezen.

Bij sommige mensen en op sommige dagen is de groene zone **breder of smaller**. Als de zone breed is, sta je sterk in je schoenen. Als je je goed in je vel voelt, kan je meer aan. Als je gestresseerd bent, in moeilijke omstandigheden zit of vroeger traumatische dingen hebt meegemaakt, is de groene zone smaller en ga je sneller in het rood.

We hebben geen controle over onze kwaadheid en kwaadheid voelen is perfect normaal. Wat je met je kwaadheid doet, heb je echter wel onder controle en is dus jouw **verantwoordelijkheid**.

8. We hebben allemaal een thermometer en soms gaan we in het rood. Toch blijven we verantwoordelijk voor hoe we daarmee omgaan. Om de temperatuur te regelen, kunnen we immers gebruik maken van onze thermostaat.



Op het moment dat de temperatuur stijgt, kunnen we dat tegengaan door anders te denken of anders te handelen. Op die manier voorkomen we geweld en proberen we opnieuw rust te vinden.

De thermostaat regelen vraagt oefening.
Hoe meer je die gebruikt, hoe beter die afgesteld geraakt.

9. Nu we weten dat we allemaal een thermometer en een thermostaat, gaan we dat toepassen op enkele situaties.

10. Maak van de ruimte één grote thermometer. De ene kant van de ruimte stelt de groene zone voor, de andere kant de zwarte zone.

11. Lees de situaties uit het infoblad voor en vraag aan de deelnemers om in te schatten hoe hun thermometer reageert in zulke situatie. Hoe ver stijgt de temperatuur? Vraag ze in de zone te gaan staan die overeenkomt met die temperatuur.

12. Vraag bij elke situatie die irritatie en frustratie uitlokt aan de deelnemers om na te denken over hoe zij hun thermostaat kunnen gebruiken. Welke gedachten of welk gedrag zou er helpen om de temperatuur te doen zakken? Verzamel deze tips op een groot vel papier.

DISCUSSIE

- Zijn er genderverschillen op te merken in de thermometer? Werkt die anders naargelang je gender? Zo ja, hoe komt dat denk je?
- Zijn er genderverschillen op te merken in de thermostaat? Zo ja, Waaraan merk je dat? Hoe komt dat?
- Wat maakt het soms moeilijk om onze thermostaat te gebruiken? Wat kunnen we daaraan doen?
- Tijdens welke fase koel je best al wat af?
- Hoeveel moeite kost het om weg te stappen uit een conflict?
- Kwaadheid heeft een belangrijke boodschap. Wat doe je daarmee?
- Is het soms aanvaardbaar om geweld te gebruiken?
- Wat zijn de nadelen van het gebruiken van geweld?
- Hoe kan je omgaan met je kwaadheid zonder geweld te gebruiken?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Kwaadheid is een belangrijke emotie want die draagt een waardevolle boodschap in zich mee. Het is onze verantwoordelijk om na te denken over hoe we dit kunnen (h)erkennen en die boodschap kunnen overbrengen.

- Geweld ontstaat niet plots, maar is vaak een opeenstapeling van kwaadheid. Het is belangrijk om vroeg in te grijpen, voor we de controle verliezen.

Infoblad WORKSHOP 20. Situaties

- Je wordt wakker nadat je de hele nacht nauwelijks een oog hebt dichtgedaan.
- Je bent iets kwijtgeraakt dat je veel geld gekost heeft, of heeft iemand het gestolen?
- Je hoort plots dat je morgen een grote herhalingstoets hebt.
- Je moet naar de directie en wordt van iets beschuldigd dat je niet hebt gedaan.
- Je bent getuige van pesterijen op de speelplaats.
- Je hoort dat je ex samen is met je beste vriend(in).
- Je ontdekt dat een roddel over jou de ronde doet.
- Een leerkracht maakt een opmerking die je heel hard kwetst.
- Je hebt ruzie met een klasgenoot.
- Iemand in de jeugdbeweging daagt je al de hele dag uit.
- Er zijn technische problemen en er is geen Instagram, Facebook of Whatsapp gedurende enkele uren.
- Je hoort dat je zus na school werd lastiggevallen door een groep jongens.
- Je komt te weten dat een familielid dat je heel graag hebt ernstig ziek is.
- Het is druk en luidruchtig in de klas.
- Er werd ingebroken bij je thuis en je meest waardevolle spullen werden gestolen.
- Je geeft het foute antwoord in de les en je klasgenoten lachen je heel hard uit.
- De persoon waarop je een oogje hebt, zegt dat die geen interesse heeft.
- De persoon waarmee je gisteren hebt gekust, is gaan rondvertellen dat je een slechte kusser bent.
- Je ontdekt dat je beste vriendin over iets belangrijks heeft gelogen.
- Je wordt online gepest door een aantal jongeren uit je sportclub.
- Je ouders hebben je net verteld dat ze gaan scheiden.
- Je sportwedstrijd ging niet goed: alles liep mis.
- Je bent als enige in de vriendengroep niet uitgenodigd voor het verjaardagsfeestje van een vriend.

MUST HAVE!

WORKSHOP 21. Wat is geweld?

DOEL

- Deelnemers kunnen verschillende vormen van geweld identificeren die kunnen optreden in intieme relaties, families en gemeenschappen
- Deelnemers reflecteren over de oorzaken en gevolgen van geweld
- Deelnemers zijn zich bewust van genderdynamieken die in geweld terugkomen

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Infoblad met casussen	50 min

VERLOOP

Deel 1: Wat betekent geweld voor ons? (10 min)

1. Begin met een brainstorm: “Wat is geweld?”. Verzamel de antwoorden op een groot vel papier en bespreek de gelijkenissen en de verschillen: “Wat wordt er vaak genoemd, wat is eerder uniek?”.

2. Benoem de verschillende soorten geweld op basis van de woorden op het vel papier.

   - **Fysiek geweld**: Lichamelijk kwetsen van een persoon door gebruik van fysieke kracht, al dan niet met gebruik van een voorwerp. Bijvoorbeeld: schoppen, slaan, duwen, wurgen, met een voorwerp gooien, ...

   - **Emotioneel/psychisch geweld**: Dit is vaak de moeilijkste vorm om te herkennen. Dit geweld ondergraaft geleidelijk het zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld: vernedering, bedreigingen, kleineren, isoleren, voortdurend controleren, ...

   - **Seksueel geweld**: Elke seksuele daad (gaande van aanraken, kussen tot seks) die tegen iemands wil en/of onder dwang uitgevoerd wordt. Seksuele opmerkingen die iemand ongemakkelijk of vernederd doen voelen, vallen ook onder deze term. Het maakt niet uit of er in het verleden al seksuele activiteiten met toestemming plaatsvonden.

TRIGGER WARNING

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

- **Lichamelijke verwaarlozing**: Het ontbreken van de zorg die een kind verdient.
  Bijvoorbeeld: niet genoeg te eten geven, niet (op tijd) wassen, geen warme kleren geven als het koud is.
- **Emotionele verwaarlozing**: Het negeren van de gevoelens en verlangens van een kind.
  Bijvoorbeeld: geen steun of liefde geven, negatieve opmerkingen maken over zaken die kinderen trots maken, verdriet van een kind wegwuiven.
- **Zelfdestructief geweld**: Geweld dat je pleegt tegen jezelf.
  Bijvoorbeeld: zelfverminking of zelfdoding.
- **Collectief geweld**: Geweld gepleegd door een grotere groep personen.
  Bijvoorbeeld: racisme, oorlog, genocide, ...

3. Leg uit dat er een verschil is tussen situationeel geweld en instrumenteel geweld.

   Bij **situationeel geweld** vertrekt het geweld vanuit **frustratie of onmacht** om met moeilijke situaties om te gaan. In de vorige oefening (Workshop 20. Van kwaadheid naar geweld, p. 226) kwam deze vorm van geweld uitgebreid aan bod.

   Bij **instrumenteel geweld** wordt geweld gebruikt als instrument om iemand anders te controleren en te domineren. Iemand probeert **macht** uit te oefenen over wat een ander zegt of doet door hen te intimideren, te bedreigen, te kleineren en te controleren.

Deel 2: bespreken van casussen (40 min)

1. Deel de groep op in kleinere groepjes van 2 personen. Knip de casussen uit en geef aan elke groep een casus. Ze krijgen 10 minuten de tijd om samen de vragen onder de casus te bespreken.

2. Breng iedereen terug samen in de grote groep en vraag wie van hen een realistische casus heeft. Vraag hen die casus voor te lezen en bespreek in grote groep de vragen onder de casus.

DISCUSSIE

- Wat veroorzaakt geweld?
- Hoe komt het dat sommige mensen geweld gebruiken in bepaalde situatie en anderen niet?
- Wat is volgens jullie het meest voorkomende type geweld tegen vrouwen?
- Wat is volgens jullie het meest voorkomende type geweld tegen mannen?
- Wat is volgens jullie het meest voorkomende geweld tegen LGBTQIA+-mensen?
- Spelen genderstereotypen een rol in geweld?
- Is geweld soms aanvaardbaar? Zo ja, wanneer?
- Welke rol spelen de media in het ontstaan van geweld? Hoe beelden de media geweld af?
  - *Optioneel*: vraag aan de groep wat de meest recente actiefilm was die ze hebben gezien. Zoek daarvan de trailer op en bespreek hoe geweld wordt afgebeeld.

- Is er een verband tussen het geweld dat je zelf gebruikt en het geweld dat je hebt meegemaakt of hebt gezien?

- Hoe kunnen we dat voorkomen?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?
Suggestie: Deze workshop kan heel wat heftige emoties oproepen bij de deelnemers. Het kan aangeraden zijn om na deze workshop een energizer of ontspanningsoefening in te lassen. Verwijs ook nog eens opnieuw naar de organisaties waar ze hulp kunnen zoeken (zie infoblad workshop 6).

KERNBOODSCHAPPEN

- Er bestaan heel wat verschillende vormen van geweld. Geweld hoeft niet noodzakelijk fysiek geweld te zijn.
- Geweld wordt gebruikt om andere persoon te domineren, te controleren om macht te hebben over iemand.

Ter info
Wetenschappelijke studies tonen aan dat als je thuis zelf geweld hebt gezien of hebt meegemaakt, de kans groter is dat je zelf geweld zal gebruiken (maar ook zal meemaken in het latere leven).[1,2]

Infoblad WORKSHOP 21. Casussen

CASUS #1

Je gaat uit met een groep vrienden. Wanneer je naar huis gaat en de feestzaal verlaat, zie je een koppel (meisje en jongen) ruzie maken aan de uitgang. Hij noemt haar een bitch en vraagt haar waarom ze aan het flirten was met een andere jongen. Ze antwoordt: "*Ik heb zelfs niet gekeken naar een andere jongen... en mocht ik dat wel hebben gedaan, ik ben toch samen met jou?*". Hij begint haar opnieuw uit te schelden. Uiteindelijk zegt ze: "*Doe ni zo! Roep niet zo tegen mij!*" Hij zegt dat ze niks waard is en dat ze maar beter wegblijft, hij kan haar nu niet aankijken. Ze blijft staan. Hij slaat haar en zij valt neer. Ze roept naar hem: "*Ge moogt mij ni slaan!*".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld komen in dit verhaal voor?
- Wat zou je doen als je dit ziet gebeuren?
- Welke van de 5 A's zou je hier kunnen toepassen?
- Wat is je verantwoordelijkheid als je zoiets ziet gebeuren?
- Zou het anders zijn als de rollen zijn omgedraaid, als het een meisje is die een jongen slaat?
- Zou het anders zijn als het twee jongens waren?

CASUS #2

Idris is een oudere jongen die uit een rijke familie komt. Op een dag ontmoet hij Kim op weg naar huis als hij van school komt. Ze praten even. De dagen nadien spreken ze regelmatig af tot hij op een dag vraagt of ze samen iets gaan drinken. Kim stemt toe. Die avond vertelt Idris hoe graag hij Kim ziet en hij nodigt Kim uit bij hem thuis. Zijn ouders zijn op vakantie. Eens bij hem thuis beginnen ze te kussen en Idris steekt zijn hand onder de T-shirt van Kim. Kim stopt met kussen en zegt: "*Ik wil liever nog niet verder gaan*". Hij blijft zeuren en aandringen: "*Allez toe, ik zie u zo graag en ik heb zo'n zin! Jij toch ook? Zie je mij niet graag misschien?*".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Hoe gaat dit verhaal verder? Wat denk je dat er gaat gebeuren?
- Wat is het gender van Kim in dit verhaal?
- Wat als Kim een jongen was? Verandert dat iets aan het verhaal?
- Wat zou Idris kunnen doen?
- Wat zou Kim kunnen doen?

CASUS #3

Jasmina had een moeilijke dag op school. Wanneer ze thuiskomt krijgt ze zwaar onder haar voeten van haar moeder omdat ze slechte punten heeft. Haar moeder zegt dat ze zich schaamt dat Jasmina haar dochter is. De volgende dag in de klas stelt de leerkracht haar een vraag waarop ze het antwoord niet weet. Ze hoort de andere leerlingen lachen. Tijdens de speeltijd komt Jeroen naar haar toe en zegt: "*Zo een gemakkelijke vraag. Zijt gij echt zo dom ofwa?*" Jasmina zegt dat hij moet zwijgen en duwt hem tegen de muur. Jeroen wordt kwaad en zegt: "*Als je mij nog één keer aanraakt...*" Nog voor Jeroen zijn zin kan afmaken, geeft Jasmina een mep in zijn gezicht en ze stapt weg.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
  - Wat vinden jullie van het gedrag van Jeroen?
  - Wat vinden jullie van de reactie van Jasmina's mama?
- Was Jasmina's reactie terecht?
- Zou ze anders hebben kunnen reageren?
- Zou het anders zijn als Jasmina een jongen was? Hoezo?

CASUS #4

Een groep vrienden gaat uit. Christophe ziet dat er een gast naar zijn vriendin aan het staren is. Hij loopt er naartoe en stoot opzettelijk tegen zijn schouder. Die gast reageert: "*Hé, wat is't met u?*" Christophe's vrienden zien dit gebeuren en komen zich moeien. Ook de vrienden van de gast die aan het staren was, komen erbij staan. Na hevige discussies beginnen de twee groepen met elkaar te vechten.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Wat zou jij doen als je Christophe was?
- Op welke manier had Christophe nog kunnen reageren?
- Wat kan de vriendin van Christophe doen?
- Wat kunnen de vrienden van Christophe doen?

CASUS #5

Er staat een lange file voor de ingang van een populaire discotheek. Mo staat met twee vrienden in de rij. Wanneer ze eindelijk bij de portier komen, zegt die dat Mo en zijn vrienden niet binnen mogen. Het groepje jongeren dat achter hen staat begint te lachen. Ze zijn met veel en voelen zich daarom heel sterk. Ze roepen naar Mo: "*Vuile Marokkaan! Goed dat ge niet binnen moogt. Ge komt hier toch alleen om de vrouwen lastig te vallen. Ga terug naar uw eigen land!*".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Wat kan Mo doen? Wat kunnen zijn vrienden doen?
- Hoe zou Mo zich voelen?
- Hoe zou jij reageren moest je dit zien gebeuren?
- Welke van de 5 A's kan je in deze situatie gebruiken?

CASUS #6

Fatima en Joaquin zijn al drie maanden samen. Ze hebben elkaars paswoord van Facebook gegeven want ze zijn erg verliefd en willen geen geheimen hebben voor elkaar. Op een dag krijgt Joaquin een bericht van zijn ex (die trouwens zelf ook een nieuw lief heeft). Er staat: "*Ik mis je. Ik zie je nog graag. Ik weet dat je mij ook nog graag ziet en dat je eigenlijk niet echt verliefd bent op Fatima. We waren toch de beste samen. Iedereen zegt het ook.*" Fatima leest het bericht.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Wat denken jullie dat er gaat gebeuren? Wat zijn mogelijke uitkomsten?
- Wat zou jij doen als je Fatima bent?
- Wat zou jij doen als je Joaquin bent?
- Is het normaal om elkaars paswoord te hebben als je een relatie hebt? Wat betekent dat?
- Wat als jouw lief hun paswoord niet wil geven? Wat als jij jouw paswoord niet wil geven aan jouw lief?

CASUS #7

Een groep vrienden ziet Pieter hand in hand lopen met een jongen in de stad. Ze nemen er een foto van zonder dat Pieter dit weet. Thuis en op school weten ze niet dat Pieter homoseksueel is. Meteen zet één van de vrienden, Didier, die foto op Instagram met de tekst: "*OMG!! Pieter een Jeanette ofwa?*"

Er volgen al snel heel wat *comments*: "Respect Pieter!", "Wat kan de liefde toch zo schoon zijn!", ... Maar er volgen ook rap andere *comments*: "Vuile homo!", "We slaan hem op zijn bakkes na school, wie doet mee?".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wat gebeurt er de volgende dag op school?
- Hoe voelt Pieter zich? Wat zijn voor hem de gevolgen?
- Wat kan Pieter in zo'n situatie doen?
- Waarom denk je dat Didier die foto op Facebook heeft gezet?
- Wat zou je zelf gedaan hebben moest je een jongen van je klas hand in hand zien lopen met een andere jongen?
- Wat zou je kunnen doen om Pieter te helpen?
- Hoe komt het dat er zoveel reacties komen op die foto?
- Zou het anders zijn als het twee meisjes waren die hand in hand zouden lopen?

CASUS #8

Muriëlle wordt lastig gevallen op de bus. Een groep jongens komen aan haar kont. Ze zet een video van zichzelf op TikTok: "*Een bende varkens zat aan mijn kont. Moesten ze nu echt mijn dag verpesten? #MeToo*". De dag nadien doet het verhaal de ronde op school. Op TikTok krijgt ze allerlei reacties: "#zelfgezocht", "#wathadjeookaan?", "#slet", "#matrasvandeklas".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Hoe zou je zelf reageren?
- Kan het zijn dat iemand het zelf heeft gezocht? Wanneer is dat het geval?
- Helpt het om je kledij aan te passen zodat je niet wordt lastig gevallen?

CASUS #9

Natasja en Mateo zijn een paar maanden samen en zijn stapelverliefd op elkaar. Ze flirten wat online en sturen elkaar seksueel getinte berichtjes. Ze geraken beide heel erg opgewonden en Natasja vraagt aan Mateo om een foto van zijn opwinding door te sturen. Mateo stuurt haar een naaktfoto waarin zijn erectie duidelijk zichtbaar is. Een paar maanden later gaat Mateo door een moeilijke periode en heeft hij het gevoel dat Natasja hem weinig steun en begrip biedt. Hij beslist de relatie stop te zetten. De avond nadien komen ze elkaar opnieuw tegen op een fuif. Natasja komt naar hem toe en zegt: "*Ik mis u! Ik ben nog altijd verliefd op u en ik heb heel veel zin om u te kussen*". Mateo zegt dat hij daar absoluut geen zin in heeft. Natasja kust hem toch en Mateo duwt haar weg. Natasja wordt kwaad en zegt: "*Weet je nog die foto's die je mij stuurde? Als je niet wil dat de hele school die te zien krijgt, doe je maar beter wat ik je zeg. Jij komt met mij mee naar huis vanavond*".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Wat kan Mateo doen in deze situatie? Hoe zou hij zich voelen?
- Wat zou je zelf doen in deze situatie?
- Wat denk je van het gedrag van Natasja? Hoe komt het dat ze op deze manier reageert?
- Wat als Natasja een man zou zijn en Mateo een vrouw?

CASUS #10

Adriano (17 jaar) loopt door het stadscentrum en ziet zijn jongere zus Isabella (14 jaar) in de verte. Ze staat te praten met Louis (16 jaar). Hij ziet dat ze het gezellig hebben en plots ziet hij ze ook kussen. Adriano wordt kwaad en loopt erop af. Hij neemt Isabella bij de arm en trekt haar weg van Louis. Hij geeft Louis een boks in zijn buik en zegt: "*Als ik u nog één keer zie met mijn zus, sla ik al uw tanden uit!*". Adriano en Isabella wandelen samen naar huis en hij scheldt haar de huid vol: "*Gij zijt een schande voor de familie! Gij hoort niet te kussen met jongens en de hoer uit te hangen! Wacht maar tot ons vader dit hoort...*".

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wat denk je dat er verder gebeurt in het verhaal?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Hoe zou jij reageren mocht je Adriano zijn? Wat zou hij anders kunnen doen?
- Hoe zou je reageren mocht jij Isabella zijn?
- Is het gebruiken van geweld aanvaardbaar als het gaat om de verdediging van de eer van de familie?

CASUS #11

Yoro (16 jaar) voelt zich anders dan de andere jongens van zijn klas en vindt het fijn om nagellak en schmink te dragen. Hij wordt hiervoor vaak gepest. Op een dag heeft hij ook twee oorringen aangedaan. Wanneer een groepje jongens dit zien, gaan ze rond hem staan en één van hen trekt hard aan de oorringen van Ferre. Een vriend van Yoro ziet dit gebeuren.

DISCUSSIE

- Is dit realistisch?
- Wat denk je dat er verder gebeurt in het verhaal?
- Wie gebruikt er geweld? Welke vormen van geweld?
- Hoe komt het, denk je, dat die groep jongens zo reageert?
- Hoe zou jij reageren mocht je Yoro zijn?
- Wat zou de vriend van Yoro kunnen doen?

WORKSHOP 22. Veilig internet, online geweld en cyberpesten

DOEL

- Deelnemers reflecteren over hun eigen online privacy en hoe ze die kunnen beschermen
- Deelnemers zijn zich bewust van verschillende soorten van online geweld en weten waar ze terecht kunnen bij online geweld
- Deelnemers zijn zich bewust van cyberpesten en leren manieren om zichzelf te beschermen of om hierop te reageren

MATERIAAL

- Per deelnemer een smartphone
- Grote vellen papier
- Stiften
- Voor elke deelnemer een kopie van de infobladen 'Tips voor veilig internetten' en 'Online geweld'
- Grenzenkaarten
- Casussen

DUUR

50 min

VERLOOP

VEILIG INTERNET

Deel 1: Introductie – Klopjacht (20 min)

Child Focus 116000

Deze workshop werd geïnspireerd door het educatief werk van **Child Focus** en de workshops die zij ontwikkelden om met jongeren aan de slag te gaan met de thema's 'Veilig internet', 'Online geweld' en 'Cyberpesten'.

1. Verdeel de klas in groepjes van twee. Stel zelf de duo's samen.

2. Zorg ervoor dat de deelnemers geen duo vormen met hun beste vrienden en vraag of ze het zien zitten om elkaar te 'defrienden' of te 'ontvolgen' op sociale media voor deze oefening.

3. Geef de duo's de opdracht om zo veel mogelijk te weten te komen van elkaar. Ze mogen hiervoor enkel het internet gebruiken. Geef aan dat ze een geheim agent zijn, die moet proberen om een profiel op te stellen en eventueel de locatie te bepalen van hun 'target'.

4. Laat de deelnemers een rapport schrijven over hun 'target'. Laat ze daarbij ook aangeven op welke sites ze de informatie hebben gevonden.

5. Na 10 minuten leggen de duo's de rapporten aan elkaar voor en bespreken onderling wat ze van elkaar hebben gevonden.

6. Start een kort groepsgesprek.
   - Wat viel je op?
   - Welke informatie hebben jullie kunnen vinden?
   - Waar vond je de meeste informatie?
   - Zijn er dingen van jou naar boven gekomen waarvan je niet wist dat ze online te vinden zijn?
   - Vonden jullie wat er te vinden was oké, of zijn er dingen bij die je liever niet gedeeld ziet?
   - Hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat het moeilijker is om deze zaken te vinden?
   - Welke zaken zet je wel en welke zaken zet je niet op het internet?
   - Zou je je e-mailadres doorgeven als iemand dat vraagt? Waarom (niet)?
   - Zet je je naam, leeftijd, woonplaats, hobby's op het internet? Waarom (niet)?
   - Geef je soms je adres of telefoonnummer door? Waarom (niet)?
   - Stuur je foto's door? Waarom (niet)?
   - Is een webcam gevaarlijk? Heb je tips om hiermee om te gaan?
   - Is het oké om af te spreken met iemand die je via het internet ontmoet? Wat zijn daarvan de risico's? Hoe zorg je dat dit veilig gebeurt?
   - Wie is er vertrouwd met de privacy-instellingen op verschillende sociale media?
7. Schrijf de belangrijkste bevindingen en tips op een groot vel papier. Deel het infoblad met tips uit en overloop de tips die daarop vermeld staan.

Deel 2: Online geweld (10 min)

1. Hou een kort groepsgesprek.
   Wat is online geweld? Welke vormen van online geweld kennen jullie?
2. Zet de verschillende vormen van geweld op het bord en bespreek ze kort.
3. Vul aan waar nodig (zie infoblad).
4. Vraag hen wat ze zouden doen als zij zelf slachtoffer zouden worden van online geweld.
5. Deel het infoblad 'Online geweld' uit.

CYBERPESTEN

Deel 1: Ok of niet ok? (20min)

1. Hou een kort groepsgesprek met ‘grenzen kaarten’.

2. Deel aan elke deelnemer vier ‘grenzen kaarten’ uit:
   - **Groen**: Deze situatie vind ik OK
   - **Geel**: Hier voel ik me wat ongemakkelijk bij maar ook niet meer dan dat.
   - **Oranje**: Dit vind ik eigenlijk te ver gaan!
   - **Rood**: Dit is echt pesten!

3. Leg aan de deelnemers de situaties voor die op het infoblad staan. Vraag de deelnemers om de grenskaart op te steken die voor hen op deze situatie van toepassing is.

4. Als iedereen een kaart opgestoken heeft, vraag je aan verschillende deelnemers om hun standpunt wat te verduidelijken. Als deelnemers zich op basis van de gehoorde argumenten bedenken, mogen ze hun kaartje wisselen. Vraag eventueel waarom ze hun mening herzien.

5. Een aantal van onderstaande situaties zijn tweeledig. Ze beschrijven eerst een ‘real life’-gebeurtenis. Laat deelnemers eerst hun mening over deze situatie vormen. Leg hen daarna de tweede fase, de ‘online’ component voor. Verandert hun inschatting van de situatie? Waarom?

Deel 2: Hoe reageren? (10 min)

1. Ga dieper in op hoe ze kunnen reageren als ze de gele, oranje of rode kaart trekken. Schrijf de reacties die ze voorstellen op het bord of op een groot vel papier.

2. Eindig het groepsgesprek over hoe ze cyberpesten kunnen voorkomen en hoe ze als omstaander kunnen reageren bij cyberpesten. Refereer hierbij eventueel naar de 5A’s (zie workshop 19. Hoe grijp ik in bij seksueel geweld?).

Ter info

Er zijn geen verkeerde antwoorden. Ieder heeft zijn eigen mening en zijn eigen grenzen. Deze kunnen niet verkeerd zijn. Het wijst vooral op de verscheidenheid van mensen in hun omgang met grenzen. Door jongeren hierop te wijzen, worden ze zich meer bewust van hun eigen grenzen en die van anderen.

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Sociale media zijn een integraal onderdeel van ons leven, maar houden ook een aantal risico’s in.
- Er zijn manieren om je te beschermen tegen online misbruik en geweld.
- Veilig internetten betekent dat je leert omgaan met wat je op sociale media deelt of niet.
- Cyberpesten kan ernstige gevolgen hebben. Het is belangrijk om je hiertegen te wapenen en tussen te komen als je het ziet gebeuren.

Infoblad WORKSHOP 22. Tips voor veilig internetten

E-MAIL

Kies een neutraal e-mailadres dat je naam, geslacht en leeftijd niet verklapt. Geef je e-mailadres niet door aan om het even wie. Wees voorzichtig met het doorgeven van je e-mailadres in enquêtes en dergelijke. Verklap nooit je paswoord van je e-mailadres.

PROFIEL

Alles wat je op je profiel zet, kan door iedereen bekeken worden. Denk dus goed na over wat je wel of niet over jezelf vertelt op sociale media. Let zeker op met persoonlijke gegevens (zoals je naam of woonplaats). Stel je profiel zodanig in dat het alleen voor een beperkte groep mensen (zoals je vrienden) zichtbaar is.
Vergeet niet om toestemming te vragen voor je iemands foto op je profiel zet. Maak geen haatprofielen aan over anderen of wordt geen 'vriend' van dit soort profielen.

GSM EN CHATTEN

Geef je Gsm-nummer niet zomaar door aan om het even wie. Geloof nooit zomaar wat je chatpartner vertelt, zeker niet als je die niet in het echte leven kent. Iedereen kan typen wat die wilt, zonder dat iemand dat controleert. Iemand die je slechts 10 minuten kent, is nog geen vriend, dus vertel niet zomaar geheimen of persoonlijke gegevens.

FOTO'S DOORSTUREN

Het doorsturen van foto's via internet is altijd een riskant. Je weet nooit wat de ander met je foto's zal doen: die persoon kan ze bewerken of ze op internet plaatsen. Denk dus goed na over welke foto's je deelt met anderen.
Wees heel voorzichtig met het verzenden van naaktfoto's of sexy foto's. Stuur geen foto's van anderen door zonder hun toestemming.

ADRES DOORGEVEN

Als je je hobby's of echte naam doorgeeft aan iemand hoeft dit nog niet zo erg te zijn. Je adres doorgeven is natuurlijk wel een beetje riskant. Als iemand je lastig valt en je blokkeert die persoon op sociale media, dan weet die persoon nog altijd waar je woont.

WEBCAM

Een webcam kan gevaarlijk zijn. Men kan er foto's en filmpjes mee maken en opslaan zonder dat je het weet. Zet nooit de webcam aan als vreemden dat vragen. Doe nooit voor de webcam wat je niet voor een groot publiek zou doen. De persoon aan de andere kant kan je ook dingen tonen die je liever niet wil zien. Een webcam gebruik je dus best enkel met mensen die je ook in het echte leven kent en vertrouwt.

LEUKE QUIZJES

Bij het instellen van een wachtwoord, wordt er je soms gevraagd om enkele persoonlijke veiligheidsvragen in te vullen. Wanneer je je wachtwoord vergeten bent, moet je deze vragen beantwoorden om je wachtwoord opnieuw te kunnen instellen. Let op met het beantwoorden van persoonlijke vragen in schijnbaar onschuldige 'leuke quizjes' online. Die vragen soms naar persoonlijke informatie die hackers helpen om jouw veiligheidsvragen te beantwoorden en zo toegang te krijgen tot je account.
Bijvoorbeeld: jouw gangster naam = de kleur van je T-shirt + de naam van je eerste huisdier.

AFSPREKEN

In principe is er niets mis mee om met iemand af te spreken, maar het is wel gevaarlijk want je weet nooit echt 100% zeker wie er aan de andere kant van de computer zit. Als je afspreekt met iemand die je via internet hebt leren kennen, vertel je dit best aan iemand die je vertrouwt, spreek je af op een openbare plaats en ga je best niet alleen.

Infoblad WORKSHOP 22. Online geweld

CYBERPESTEN

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij pesters herhaaldelijk gebruik maken van sociale media, internet of de smartphone om kwetsende berichten te versturen of door kwetsende dingen over iemand te verspreiden met de bedoeling om macht over iemand uit te oefenen.

TROLLING

Iemand die aan trolling doet heet een “troll”. Een troll probeert online ruzie, discussies of emotionele reacties uit te lokken bij anderen. Dat kan bijvoorbeeld door beledigende opmerkingen te maken. Soms gaat het om heel schokkende dingen, zoals lachen met iemand die gestorven is.

GROOMING

Grooming betekent, letterlijk vertaald, ‘voorbereiden’, maar online grooming slaat op een proces waarbij een ‘groomer’ een kind of een jongere klaar maakt, voorbereid op seksueel misbruik, rekening houdend met hun omgeving. De strategie is toegang verkrijgen tot het kind of de jongere en hun bereidwilligheid en geheimhouding afdwingen om het misbruik achteraf te rechtvaardigen.
Groomers zullen oorspronkelijk schijnbaar onschuldige contacten leggen via sociale media, maar dit kan ontaarden in gevaarlijke vormen van online en offline seksueel misbruik.

CATFISHING

Bij catfishing maakt een persoon een valse identiteit aan op sociale media om slachtoffers ‘in de val’ te lokken. Catfishing wordt gebruikt om geld te verkrijgen van het slachtoffer, om een slachtoffer op een of andere manier te chanteren, als een manier om een slachtoffer opzettelijk te kwetsen, of om het slachtoffer seksueel te misbruiken.

NONCONSENSUAL SEXTING

Verspreiden van seksueel getinte berichten, foto’s en/of video’s van een persoon via online media, zonder dat deze hiervoor toestemming heeft gegeven.

PHOTOSHOP SEXTING

Via online media verspreiden van seksueel getinte beelden waarop het hoofd van een persoon op een ander lichaam is geplaatst door fotobewerking, zonder dat deze hiervoor toestemming heeft gegeven.

SEXTORTION

Afpersen van een persoon met seksueel getinte beelden van deze persoon. De afperser heeft als doel (seksueel) gewin te behalen, zoals geld, meer foto’s of seks.

WRAAKPORNO

Online zetten van seksueel getinte beelden van een ex-partner/geliefde.

WAAR KAN JE TERECHT?

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN
BEL 102 / AWEL.BE

WEBSITE www.awel.be
TELEFOON 102
E-MAIL brievenbus@awel.be
CHAT www.awel.be

1712

WEBSITE www.1712.be
TELEFOON 1712
E-MAIL https://kids.1712.be/

Child Focus

Hulplijn voor veilig internet van Child Focus

WEBSITE https://childfocus.be/nl/hulp-nodig/hulplijn-voor-een-veilig-internet
TELEFOON 116000
E-MAIL clickhelp@childfocus.org

Infoblad WORKSHOP 22. Situaties

SITUATIE 1

1. Tijdens de speeltijd zijn Marouane en Thomas heel stilletjes de jongenstoiletten ingeslopen. Marouane heeft Thomas een zetje gegeven zodat deze over de deur van het toilet waar Imran opzat, kon kijken.

2. Snel heeft Thomas met zijn smartphone ook een foto van de geschrokken Imran gemaakt. Thomas stuurt de foto onmiddellijk door en tagt Imran in de foto.

SITUATIE 2

Jolien en Emma zijn beste vriendinnen. Of beter... waren beste vriendinnen. Want sinds Emma met Jolien haar lief gaan lopen is, is het oorlog tussen die twee. Jolien wil wraak. Toen ze nog beste vriendinnen waren, heeft Emma haar eens haar paswoord toevertrouwd. Jolien logt met het paswoord in op de Snapchat account van Emma. Ze stuurt een bericht naar Emma's lief waarin ze hem zegt dat hun relatie voorbij is. Ze somt een hele lijst van zijn slechte kwaliteiten op en vertelt dat ze hem nooit graag gezien heeft. Getekend: Emma. Dat zal haar leren!

SITUATIE 3

De nieuwe lerares biologie, mevrouw Hendrickx, is superstreng. Je mag in de klas geen woord zeggen of je krijgt al strafstudie. Haar toetsen zijn veel te moeilijk en iedereen is altijd gebuisd. Iemand van de klas heeft een fanpagina 'Hendrickx de biokip' aangemaakt. Op het profiel staan bewerkte foto's van mevrouw Hendrickx en een filmpje waarin iemand haar nadoet. Iedereen van de school heeft een uitnodiging gekregen om fan te worden van deze pagina.

SITUATIE 4

1. Amila heeft op de speelplaats de tas van Nora afgenomen. Ze gooit hem naar Julie, die hem dan weer doorspeelt naar Amir. Gedurende zeker 5 minuten wordt de tas van de ene naar de andere gegooid.

2. Julie heeft het hele gebeuren gefilmd met haar smartphone. 's Avonds mailt ze het filmpje door naar Amila, Nora en Amir.

SITUATIE 5

Naima is een Belgisch meisje van Turkse origine. Ze is helemaal into Cosplay (= verkleed als een Japans mangastripfiguur naar feestjes gaan) en is dan ook al jaren lid van het Cosplay-forum. Na een wedstrijd werd ze geselecteerd om België te vertegenwoordigen op een internationaal Cosplay-congres. Nu wordt ze door een aantal Cosplayers gepest en roepen ze op fora op om haar te pesten. De titel van de post is 'Death to Naima' en de schrijver roept op om een petitie te tekenen die ervoor moet zorgen dat Naima niet naar het congres mag. België moet immers vertegenwoordigd worden door een 'echte Belg'.

SITUATIE 6

1. Katrien en Aisha hebben vandaag vlammende ruzie gehad op de speelplaats. Katrien schold Aisha uit voor alles wat lelijk was en Aisha riep even hard terug. De ruzie was lang niet bijgelegd toen de schoolbel rinkelde.

2. Na school gaat de scheldpartij gewoon verder via Whatsapp. Katrien stuurt allerlei verwijten en dreigt ermee haar de volgende dag op school wel eens een lesje te leren.

SITUATIE 7

Julie en Isane zijn echt smoorverliefd. Om de boel wat pikanter te maken, neemt Julie met haar smartphone een uitdagende bijna-naaktfoto van zichzelf en stuurt die naar Isane. Isane is erg onder de indruk. Ze wist dat ze een knappe vriendin had, maar op deze foto is ze echt net een fotomodel! Ze is best trots en om wat te pronken met haar knappe vriendin, stuurt ze de foto door naar vier van haar beste vrienden.

Infoblad WORKSHOP 22. Grenzenkaarten

Deze situatie
vind ik oké!

Hier voel ik me wat
ongemakkelijk bij!

Dit vind ik eigenlijk
te ver gaan!

Dit is
echt pesten!

WORKSHOP 23. Ervaringen met geweld

DOEL

- Deelnemers zijn zich bewust dat geweld vaker voorkomt dan ze denken
- Deelnemers krijgen de kans om op een anonieme manier ervaringen met geweld te delen

MATERIAAL

- Computer met internetverbinding
- Beamer en scherm
- Elke deelnemer is in het bezit van een smartphone met internetverbinding
- Grote vellen papier
- 3 blanco bladen papier per deelnemers
- 3 waslijnen
- 3 wasknijpers per deelnemer
- Stiften

DUUR

50 min

Wanneer de veiligheid in de groep onvoldoende is, raden we aan deel 1 over te slaan en meteen over te gaan naar deel 2 van deze workshop.

VERLOOP

Deel 1: delen van eigen ervaringen met geweld

Het is belangrijk dat deelnemers op een anonieme manier hun ervaringen met geweldtijdens deze sessie kunnen delen. Dat kan op verschillende manieren, met behulp van online tools of zonder.

OPTIE 1: ONLINE PLATFORM

1. Bereid je goed voor en maak gebruik van het online platform naar keuze waarop deelnemers open vragen kunnen beantwoorden op een anonieme manier. Als begeleider geef je op voorhand volgende vragen in via het online platform naar keuze:
   - Welk geweld maakte jij ooit mee?
   - Van welk geweld was jij ooit getuige?
   - Welk geweld heb je zelf ooit gebruikt?

TRIGGER WARNING

Voor je begint is het belangrijk om aan te kondigen dat het tijdens deze activiteit zal gaan over toestemming en seksualiteit en dat er gesproken zal worden over seksuele grenzen en seksueel geweld. Dat kan voor sommigen best confronterend zijn of nare herinneringen naar boven brengen. Geef mee dat de deelnemers de ruimte op eender welk moment mogen verlaten.

Herhaal bij de start van deze activiteit dat de deelnemers zelf kiezen wat ze wel of niet delen en dat je als begeleider wettelijk verplicht bent om actie te ondernemen als iemand in gevaar is. Als ze dat willen, kunnen ze tijdens of na de sessie een begeleider aanspreken om het hier verder over te hebben. Verwijs nog eens naar de hulpverleningsinstanties (zie workshop 8. Mijn masker, p. 80).

2. Leg uit aan de deelnemers dat we het tijdens deze activiteit zullen hebben over de ervaringen die ze zelf met geweld hebben en dat we dat op een anonieme manier zullen doen. Dat wil zeggen dat ervaringen op een digitale manier verzameld zullen worden, en dat niemand te weten komt wie wat heeft meegemaakt.

3. Herhaal kort nog even wat geweld allemaal kan zijn (zie workshop 21).

4. Vraag hen hun smartphone boven te halen en via het online platform de vooraf ingegeven vragen te beantwoorden. Herhaal dat hun antwoorden anoniem blijven, ook voor de begeleiders. Maak duidelijk dat van zodra alle antwoorden verzameld zijn, die gaan geprojecteerd worden. In hun antwoorden mag dus niet duidelijk af te leiden zijn wie ze heeft geschreven.

5. Van zodra alle antwoorden binnen zijn, kan je het overzicht projecteren. Overloop samen met de deelnemers de antwoorden. Ga verder met puntje 6.

Ter info

Zowel voor de begeleiders als voor de deelnemers, is het niet evident om al deze ervaringen samen verzameld te zien. Sommige deelnemers hebben ervaringen met zeer ernstige vormen van geweld en dat kan heftige emoties uitlokken (denk maar aan machteloosheid, verdriet, kwaadheid). Ga de zwaarte van deze activiteit niet uit de weg, maar blijf aanwezig als begeleider. Valideer de antwoorden en erken de ernst van deze ervaringen. Stel geen bijkomende vragen bij de antwoorden, dat zou kunnen verraden van wie het antwoord komt. Maak duidelijk dat ook moeilijke dingen moeten besproken worden, en niet stilgezwegen moeten worden.

OPTIE 2: WASLIJNEN

1. Leg uit aan de deelnemers dat we het tijdens deze activiteit zullen hebben over de ervaringen die ze zelf met geweld hebben en dat we dat op een anonieme manier zullen doen. Geef aan elke deelnemer 3 blanco bladen papier en een zwarte markeerstift. Zorg ervoor dat iedereen dezelfde stift krijgt om de anonimiteit te verhogen. Vraag hen om per papier in drukletters iets te schrijven over:
   - Geweld dat ze ooit meemaakten
   - Geweld waarvan ze ooit getuige waren
   - Geweld dat ze ooit zelf gebruikten

2. Maak duidelijk dat ze zelf mogen kiezen wat ze opschrijven. Ze mogen hun antwoord zo lang of zo kort maken als ze zelf willen. Ook de antwoorden ‘geen geweld’ of ‘zeg ik liever niet’ zijn geldige antwoorden. Leg uit dat je de antwoorden zal verzamelen en dat je ze aan de waslijnen zal hangen.

3. Maak 3 stapels klaar voor de 3 verschillende antwoorden en vraag aan de deelnemers om hun blad papier met de blanco kant naar boven neer te leggen bij de juiste stapel.

4. Wanneer je alle antwoorden verzameld hebt, meng je elke stapel nog even zodat de volgorde van de papieren verandert en hang je ze omhoog aan een waslijn.

5. Vraag aan de deelnemers om in stilte de verschillende waslijnen te bekijken alsof ze door een tentoonstelling lopen.

6. Start een kort groepsgesprek:

- Wat valt er jullie op?
- Wat verrast er jullie?
- Waar kijk je niet van op?
- Hoe denk je dat het voelt als er geweld tegen jou wordt gebruikt?
- Hoe denk je dat het voelt als je zelf geweld gebruikt?

Deel 2: Eerste hulp na geweld

7. Leg uit dat we het nu zullen hebben over wat je kan doen als je iemand kent die geweld meemaakt of als je zelf geweld meemaakt.

8. Verdeel de grote groep in groepjes van 2-3 personen.

9. Geef hen de opdracht om na te denken over de vraag “Wat kan je doen als iemand jou net heeft verteld dat die geweld meemaakt?”.

10. Geef hen 10 minuten de tijd om samen antwoorden te zoeken en te noteren. Ze mogen ook hun smartphone gebruiken in de zoektocht naar antwoorden.

11. Geef hen vervolgens de opdracht mee om na te denken over de vraag “Wat kan je doen als je zelf geweld meemaakt?”.

12. Geef hen opnieuw 10 minuten de tijd om antwoorden te zoeken en te noteren. Ze mogen ook hun smartphone gebruiken in de zoektocht naar antwoorden.

13. Breng iedereen terug samen in de grote groep en verzamel de antwoorden op beide vragen op twee grote vellen papier.

14. Geef aan elke deelnemer een kopie van het infoblad en overloop welke tips er daar opgesomd staan.

DISCUSSIE

- Geweld komt heel vaak voor en toch wordt er weinig over gesproken. Hoe komt dat?
- Wat maakt het soms moeilijk om te spreken over ervaringen met geweld?
- Wat zijn de voordelen van het spreken over je eigen ervaringen met geweld?
- Hoe kunnen wij elkaar helpen om het taboe te doorbreken?
- Hoe moeilijk/gemakkelijk is het om professionele hulp te zoeken?
- Wat zou er kunnen helpen om die stap toch te zetten?
- Denk je dat het helpt om een klacht in te dienen bij de politie? Waarom wel/niet?

AFSLUITING

Wat neem je hiervan mee? Wat heeft er jou verrast? Was dit iets nieuws voor jou?

KERNBOODSCHAPPEN

- Geweld komt vaker voor dan we denken, maar er wordt dikwijls niet over gesproken.
  In 1 op 7 gezinnen is er sprake van geweld.

- Samen kunnen we ervoor zorgen dat geweld bespreekbaar is.

- Het is belangrijk om te weten wat je kan doen als je zelf geweld meemaakt of als je iemand kent die geweld meemaakt.

Infoblad WORKSHOP 23. Eerste hulp bij geweld

Wat kan je doen als je iemand kent die geweld meemaakt(e)?

Negeer het probleem niet.

Luister naar wat ze je vertellen zonder te oordelen. Zet je eigen mening even opzij.

Vraag hen wat je kan doen om te helpen.

Zeg dat het niet hun fout is en dat ze dit niet verdienen.

Geef hen complimentjes. Dat is goed voor het zelfvertrouwen.

Laat hen weten dat je er voor hen bent als ze willen praten.

Zorg voor afleiding. Doe samen leuke dingen.

Zeg dat je bezorgd bent om hen.

Vertel niets verder. Dat zou hen in gevaar kunnen brengen.

Forceer hen niet om iets te doen dat ze niet willen.

Maak geen verwijten als ze de band met degene die geweld pleegt niet verbreken.

Het verbreken van een band is vaak moeilijk en het vraagt veel tijd.

Check of ze medische verzorging nodig hebben.

Het kan dat ze zich niet bewust zijn van de ernst van een verwonding.

Moedig hen aan om hulp en steun te zoeken (van vrienden, familie en/of professionals).

Help hen om informatie te zoeken over geweld en om professionele hulp te zoeken.

Wees niet ontmoedigd als ze niet meteen hulp zoeken.

Ze hebben tijd nodig om een oplossing te zoeken voor de gewelddadige situatie.

Heb geduld en blijf contact houden.

Ondersteun hen in de zoektocht naar professionele hulp en biedt hen aan om mee te gaan naar een hulpverlener.

Moedig hen aan om klacht in te dienen bij de politie.

Help hen om alle opties op een rijtje te zetten.

Zoek zelf advies bij mensen die je vertrouwt (leerkrachten, leerlingenbegeleiders, psychologen, andere volwassenen in je omgeving).

Wat kan je doen als je zelf geweld meemaakt(e)?

Neem de tijd om de situatie goed te begrijpen en negeer je eigen gevoel niet.

Zoek hulp bij vrienden, familie, buren of op school. Zoek iemand waarbij je terecht kan, iemand die naar je luistert, die je steunt en die niet oordeelt.

Zorg voor jezelf en doe dingen die je rust en ruimte geven:
meditatie, met de hond wandelen, de kat strelen, leuke dingen doen met mensen die je vertrouwt, ...

Vraag dat ze naar je luisteren en dat ze niet meteen zeggen wat je moet doen.

Erover praten is de eerste stap en kan soms al voor opluchting zorgen.

Vraag en aanvaard hulp van personen waarbij je terecht kan.
Zij kunnen naar je luisteren, je opvangen indien nodig, je naar de dokter brengen, mee op zoek gaan naar de juiste hulpverlener, ...

Geef aan welke hulp jij nodig hebt van de personen waarbij je terecht kan.

Zorg ervoor dat je een veilige plaats hebt waar je naartoe kan gaan indien nodig.

Zet kleine zakken met kleren en spullen klaar bij buren of andere vertrouwenspersonen, voor het geval dat je dringend moet vertrekken thuis.

Als je aanvoelt dat er geweld zit aan te komen, zoek een veilige plaats op.

Maak een plan voor wanneer de situatie uit de hand loopt:
Waar kan je naartoe? Wie kan je contacteren?

Laat je bijstaan door hulpverleners. Zij hebben informatie over je rechten en kunnen samen nadenken over hoe het geweld kan stoppen.

Ga naar de dokter als je verwondingen hebt opgelopen. Laat de dokter die verwondingen vastleggen. Het zou later bewijsmateriaal kunnen zijn in jouw dossier.

Dien klacht in bij de politie. Als je klacht indient bij de politie, zal de pleger ook gevraagd worden naar hun versie van de feiten. De pleger is dus noodzakelijkerwijs op de hoogte van jouw klacht. Neem de nodige maatregelen voor je eigen veiligheid. Als je twijfelt om klacht in te dienen, kan je dat even bespreken met iemand waarbij je terecht kan of een hulpverlener.

Waar kan je terecht als slachtoffer van seksueel geweld?

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een verhaal, een vraag en/of een probleem.

WEBSITE www.awel.be
E-MAIL brievenbus@awel.be
TELEFOON 102 (gratis en anoniem, bereikbaar van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen)
CHAT www.awel.be (elke dag beschikbaar van 17u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)

TEJO biedt kortdurende therapeutische begeleiding aan voor jongeren van 10 tot 20 jaar, met of zonder afspraak, anoniem en gratis! Je kan bij TEJO terecht in Antwerpen, Brasschaat, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt, Ieper, Kalmthout, Kempen-Turnhout, Knokke-Heist, Kortrijk, Leuven, Lier, Mechelen, Oostende, Oudenaarde, Roeselare, Schoten, Sint-Niklaas en Goes (Nederland)

WEBSITE www.tejo.be

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Het geeft jongeren die het moeilijk hebben de steun om zelf terug verder te kunnen.

WEBSITE, E-MAIL & CHAT www.caw.be/jac/
BEL OF GA LANGS www.caw.be/jac (via 'Contacteer ons: Zoek een JAC in je buurt')

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Er is een OverKop-huis in Oostende, Gent, Mechelen, Tienen, Aalst, Antwerpen Noord, Antwerpen Zuid, Beringen, Boom, Halle, Hasselt, Herentals, Ieper, Kalmthout, Kortrijk, Lier, Lommel, Menen, Mortsel, Peer, Pelt, Poperinge, Schaarbeek, Molenbeek, Sint-Niklaas, Sint-Pieters-Leeuw, Sint-Truiden, Vilvoorde, Wetteren, Willebroek, Zandhoven en Genk

WEBSITE www.overkop.be

Nu praat ik erover is jouw hulplijn bij seksueel misbruik, seksueel geweld, mishandeling en verwaarlozing. Een hulpverlener laat je anoniem je verhaal doen in de chat en gaat je ondersteunen en advies geven.

WEBSITE www.nupraatikerover.be
CHAT www.nupraatikerover.be (maandag, dinsdag & donderdag van 19u tot 22u, woensdag van 14u tot 22u en vrijdag van 14u tot 16u30)

Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. 1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld. Je kan er ook naar iemand mailen of met iemand chatten. Gratis, vertrouwelijk, anoniem, verschijnt niet op de telefoonrekening.

WEBSITE www.1712.be
CHAT www.1712.be/chat (van maandag tot donderdag van 13u tot 17u en van 18u tot 22u)
TELEFOON 1712 (van maandag tot vrijdag van 9u tot 18u)

E-MAIL www.1712.be/mail

Een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) is een dienst die in een aantal ziekenhuizen wordt aangeboden. Elk slachtoffer van seksueel geweld kan er terecht, op gelijk welk uur, op gelijk welke dag. Voorlopig zijn deze diensten beschikbaar in Antwerpen (UZA), Brussel (UMC Sint-Pieter), Leuven, (UZ Leuven), Gent (UZ Gent), Roeselare (AZ Delta), Charleroi (UMC Marie Curie) en Luik (UMC Luik).

Er komen zorgcentra bij in het ZOL in Genk (voorjaar 2023) en in Namen en Aarlen (in de loop van 2023).

WEBSITE EN CHAT www.seksueelgeweld.be

Slachtofferhulp biedt een integrale begeleiding en emotionele ondersteuning bij het verwerkingsproces van een misdrijf of een traumatische gebeurtenis.

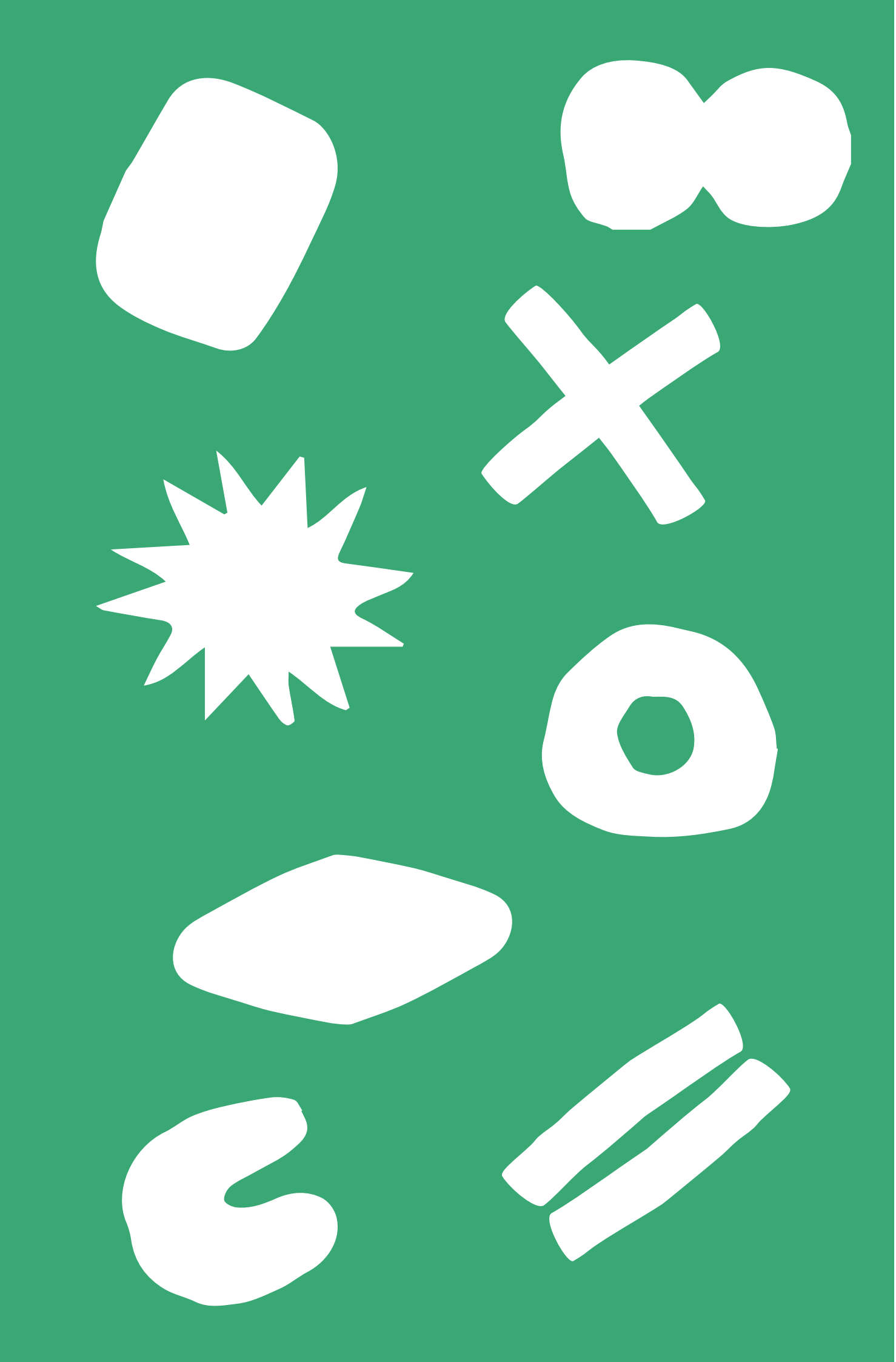
WEBSITE & LOCATIES
www.caw.be/hoe-wij-helpen/begeleiding/schokkende-gebeurtenis/slachtofferhulp/?regio

Bel het nummer 112 als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

WEBSITE www.112.be
TELEFOON 112 (altijd beschikbaar)

1 Dutton, D.G., Golant, S.K. & Pijnaker, H. (2000). *De partnermishandelaar, een psychologisch profiel*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

2 Jasinski, J.L. & Williams, L.M. (ed.). (1998). *Partnerviolence: a comprehensive Review of 20 years of Research*. Londen: Sage publications inc



Slot campagnes

Campagne. Veranderingen in onze levens en gemeenschap

DOEL
– Deelnemers denken na over wat ze geleerd hebben gedurende de sessies en hoe dit kan helpen verandering aan te brengen in hun leven en hun gemeenschap – Deelnemers formuleren concrete acties die deze verandering kunnen bewerkstelligen – Nadenken hoe de verandering die de groep meemaakte, kan ingezet worden in de cultuur en leefomgeving van de school

MATERIAAL	DUUR
– Grote vellen papier – Stiften – Zelfklevers – Papier, balpennen, potloden – Per deelnemer een smartphone – Het invulblad ‘campagne’	2 uur 30

VERLOOP

Intro

Na dit hele traject samen is het nu aan de deelnemers om actie te ondernemen. Zo kunnen ze de belangrijkste boodschappen waar zij achter staan verder verspreiden en op die manier hun stem duidelijk laten horen. Op die manier kunnen zij anderen in hun omgeving of gemeenschap aanzetten tot verandering.

Stap 1: Individuele reflectie over thema’s (10 – 20 min)

1. Vraag aan de deelnemers welke thema’s zij zich nog herinneren en vul zelf aan waar nodig. Dit overzicht kan een aantal deelnemers inspireren om na te denken over welke belangrijke boodschappen zij met anderen willen delen.

2. Vraag aan de deelnemers om individueel na te denken over wat hen het meest is bijgebleven tijdens de workshops. Welk onderwerp vonden zij het belangrijkste onderwerp? Wees waakzaam voor hevige emoties bij sommige deelnemers. Neem hen eventueel even apart om hierover te spreken.

3. *Optioneel:* Laat de deelnemers individueel een tekening of een gedicht maken gebaseerd op het gekozen onderwerp. Geef hen 10 minuten om dit werk te maken.

4. Doe een rondje en laat iedereen kort even aan het woord over wat zij maakten en het onderwerp dat zij kozen.

5. Kijk naar de onderwerpen die het vaakst terugkomen. Cluster deze onderwerpen op een groot vel papier of duidt op het overzicht aan welke thema’s het vaakst naar voren worden geschoven.

6. Maak zo een lijst van een vier- of vijftal hoofdthema's afhankelijk van de verzamelde antwoorden op het vel papier.

Stap 2: Reflectie over campagnes (10 min)

1. Leg uit wat een campagne is. *Een campagne brengt een boodschap over aan een groot aantal mensen. Het lijkt wat op reclame, maar daar waar reclame mensen wil overtuigen om iets te kopen, wil een campagne mensen bewust maken van een probleem en hen overtuigen om dit mee te helpen veranderen. Bijvoorbeeld: 'Kies kleur tegen pesten', 'Rode Neuzen Dag', 'Schrijf-ze-VRIJdag' van Amnesty International, 'EyeSeeYou' challenge van School zonder Racisme, Corona campagne '1 ploeg van 11 miljoen' van de Federale overheid, campagne van politieke partijen om je te overtuigen om voor hen te stemmen bij de verkiezingen met hun belangrijkste 'strijdpunten' in ...*

2. Vervolgens vraag je hen welke campagnes zij zelf al zijn tegengekomen en welke ze erg goed vonden. Ze mogen hiervoor hun smartphone gebruiken. Vraag hen om per groep drie elementen op te sommen waarvan zij denken dat die belangrijk zijn in een goede campagne. Geef hen hier 5 minuten de tijd voor.

3. Vervolgens worden ook deze elementen gedeeld in de grote groep en neergeschreven op een groot vel papier. Deze elementen kunnen in een later stadium gebruikt worden als bouwstenen voor hun eigen campagne.

Stap 3: Ontwikkeling van campagne of actie (90 min)

1. Verdeel de klas in evenveel groepen als er hoofdthema's op de lijst staan. Laat de deelnemers in de mate van het mogelijke zelf kiezen rond welk thema ze het liefst willen werken.

2. Laat de deelnemers per groepje een idee voor een campagne ontwikkelen over het thema dat ze hebben gekozen. Geef hen hiervoor 20 minuten. Laat ze hun ideeën opschrijven op een groot vel papier.

3. Geef hen enkele hulpvragen mee:

   - **Welke boodschap** wil je precies meegeven? Wat wil je veranderen?
   - We richten onze campagne naar jongeren. Welke jongeren wil je aanspreken? **(Wie)**
   - **Hoe** ga je deze boodschap overbrengen? Bijvoorbeeld: toneel, film, rap, posters, een activiteit, een feest, sociale media, *influencers* ...). Herinner hen aan de bouwstenen die ze zelf belangrijk vinden. Wat werkt er het best?
   - Wie kan jou **helpen** om je boodschap over te brengen? Zitten er misschien personen in jouw levensteam die kunnen helpen?

4. Laat elke groep hun ideeën presenteren en bespreek dit nadien met de hele groep. Vraag aan de deelnemers naar welke ideeën hun voorkeur gaat, op welke manier deze ideeën nog verder uitgewerkt kunnen worden en of ze zelf nog aanvullingen hebben.

5. Vraag hen om één idee te selecteren dat ze samen kunnen uitwerken. Als er geen consensus is binnen de groep, kan er gestemd worden. Er kan ook voor worden gekozen om een aantal elementen van de verschillende ideeën met elkaar te combineren.

6. Daarna overloop je samen met de groep het invulblad en tracht je antwoorden te vinden op de vragen die daarin aan bod komen. Je kan de vragen ook verdelen onder de deelnemers. Kom na deze sessie nog eens bijeen om dit verder uit te werken. Als begeleider is het vooral belangrijk om hen op weg te helpen naar een realiseerbaar plan en hen te ondersteunen in de uitvoering van dat plan. Om de *look* en *feel* van hun campagne of actie vorm te geven, kan je hen ook vragen een (online of offline) moodboard te maken.

7. Vraag expliciete toestemming aan de deelnemers om andere begeleiders of leerkrachten op de hoogte te brengen van de ideeën zodat zij hen kunnen helpen om de campagne uit te voeren.

KERNBOODSCHAPPEN

- Je attitudes en gedrag veranderen is niet altijd makkelijk. Het is belangrijk om na te denken hoe je elkaar hierin kan ondersteunen zodat er verandering kan plaatsvinden in je leven en je relaties.

- Iedereen heeft een bepaalde rol te spelen in het opbouwen van een meer gelijke en respectvolle samenleving. Bij je eigen leven en je eigen relaties beginnen is daarin een eerste stap.

Infoblad campagne.

Omschrijving

Boodschap: wat wil je dat jouw doelgroep onthoudt? **(Wat?)**

Doel: wat wil je hiermee bereiken?

Doelgroep: wie wil je bereiken? **(Wie?)**

Hoe wil je de boodschap overbrengen? **(Hoe?)**

Materiaal en middelen

Hoeveel geld heb je nodig om het plan van aanpak uit te voeren?

Wie kan jou helpen om dit plan uit te voeren?

Stappenplan

Maak een stappenplan op: welke achtereenvolgende stappen zijn er per deel nodig om het plan uit te voeren?

Hoeveel tijd heb je voor elke stap nodig?

Risico's *(optioneel)*

Welke dingen kunnen er misgaan?

Hoe kan je dit vermijden?

“Niet alles
dat we onder ogen zien
kan veranderd worden,
maar niets
kan veranderd worden
totdat we het onder ogen zien.”

JAMES BALDWIN