



Reflectietool

voor jeugdwerkers en dove jongeren



Co-funded by
the European Union

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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



Inhoud

Inleiding	4
Lichaam	6
Verschillende vulva's	7
Verschillende borsten	8
Verschillende penissen	9
Wat is menstruatie	10
Rode Apocalyps (Visual Vernacular-gedicht)	14
Voortplanting.....	17
Ovulatieschema	18
Presentatie van verschillende anticonceptiemiddelen	20
Anticonceptiemiddelen samen	23
Ongeplande zwangerschap	24
Abortus.....	25
Bevallen (met een doof perspectief)	26
Kinderwens (wel of geen kinderen)	27
Toekomst zonder beperkingen	32
Seksualiteit	37
De eerste keer (toestemming, veilig vrijen)	38
Masturbatie: feiten en fabels	39
Masturbatie bij mannen	40
Masturbatie bij vrouwen	41
Seksspeeltjes.....	42
Vroegtijdige zaadlozing.....	43



Gezondheid.....	44
Gezondheidspreventie voor mannen	45
Gezondheidspreventie voor vrouwen	46
Endometriose	47
Menstratieproducten en hoe ze te gebruiken	49
Hiv / aids	50
Testen op soa's en hiv/aids.....	51
Gedeeld genot?	52
Diversiteit.....	53
Diversiteit in lichamen	54
Interview: transgender ervaring.....	59
Uit de kast komen	61
Gedicht: IK BEN VRIJ.....	62
Relatie & gevoelens.....	66
Gezonde communicatie in relaties.....	67
Seks of liefde	68
Ouderschap.....	69
Als ik Nee zeg, betekent dat Nee!	73
Giftige relatie	75
Psychologisch geweld	83
Giftige mannelijkheid	84
Seks & wet.....	85
Seksueel geweld en misbruik	86
Hoe help je een vriend(in) die seksueel is misbruikt	87
Sexting	88



Inleiding

Seksuele voorlichting is het meest effectief wanneer deze verder gaat dan het geven van informatie en ruimte biedt voor reflectie, dialoog en persoonlijke groei. Leren over het lichaam, relaties, emoties, identiteit, toestemming, gezondheid en diversiteit vraagt niet alleen om kennis, maar ook om het vermogen om kritisch na te denken over je eigen ervaringen, overtuigingen en houdingen.

De **Reflectietools** in dit document zijn ontwikkeld binnen het Erasmus+-project **Let's Sign About S3X (LSAS)** ter begeleiding van de educatieve video's en leermaterialen die door het partnerschap zijn geproduceerd. Ze zijn bedoeld om opvoeders, jeugdwerkers, docenten, tolken en begeleiders te ondersteunen bij het creëren van betekenisvolle leerervaringen die actieve deelname, respectvolle discussie en weloverwogen besluitvorming bevorderen.

In plaats van kennis te toetsen, zijn deze tools bedoeld om kritisch denken, emotioneel bewustzijn en open dialoog te stimuleren. Ze nodigen deelnemers uit om verschillende perspectieven te verkennen, stereotypen uit te dagen, na te denken over persoonlijke waarden en empathie te ontwikkelen, met respect voor de diversiteit aan ervaringen en identiteiten.

Waar mogelijk volgen de activiteiten een gestructureerd leerproces dat het volgende omvat:

Reflectie voorafgaand aan het kijken, waarbij voorkennis en verwachtingen worden geactiveerd;

Begeleide observatie tijdens de video, om actieve betrokkenheid bij de inhoud te stimuleren;

Reflectie na het kijken, ter ondersteuning van verdiepende analyse, discussie en persoonlijke toepassing.

Niet elk onderwerp vraagt echter om dezelfde methodiek. Sommige reflectietools bestaan uit open vragen, creatieve oefeningen, rollenspellen, emotionele kaarten, fabels en feiten, of praktische scenario's, afhankelijk van de leerdoelen van de specifieke module.



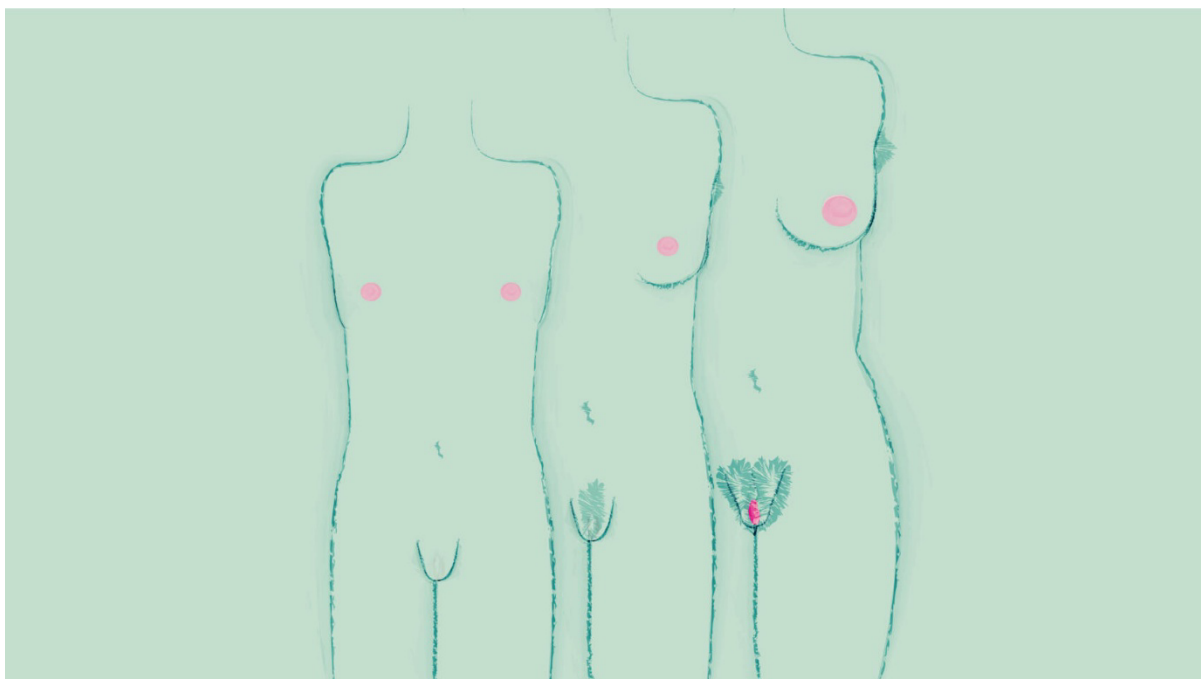
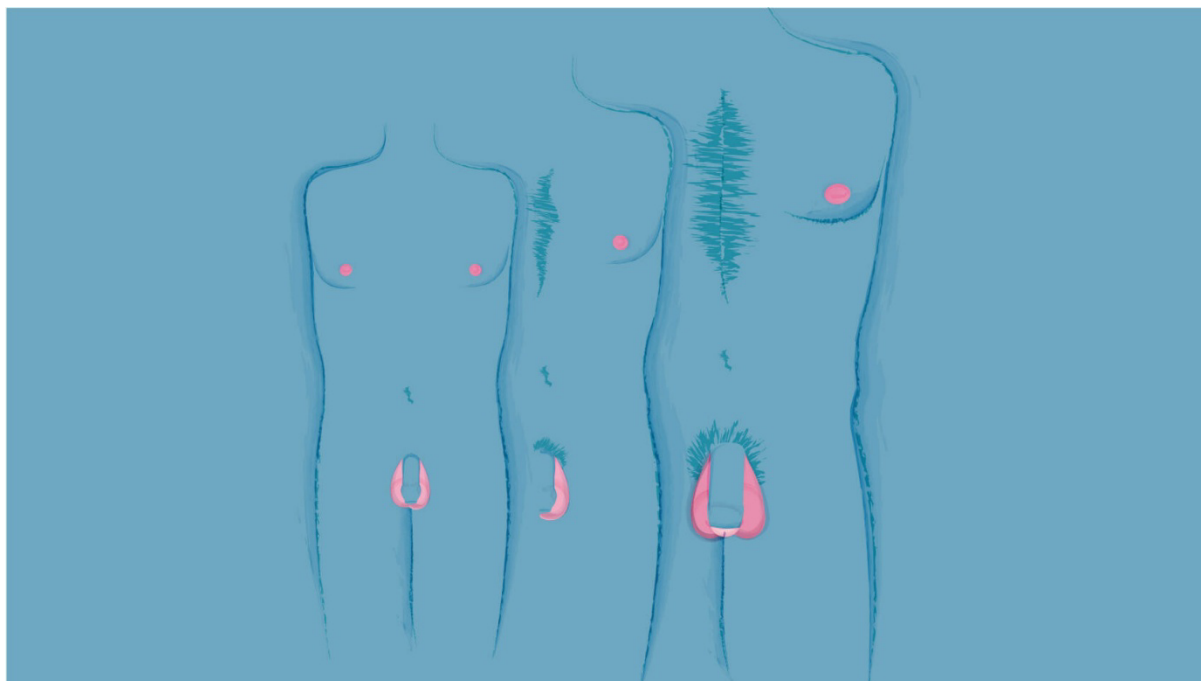
De tools zijn ontworpen volgens de principes van **inclusieve, brede en rechtenbenaderde seksuele voorlichting**. Er is bijzondere aandacht besteed aan toegankelijkheid voor dove mensen en gebarentaalgebruikers, met erkenning van de diversiteit aan culturele achtergronden, persoonlijke ervaringen, genderidentiteiten, seksuele oriëntaties en gezinssituaties.

Begeleiders worden aangemoedigd om de activiteiten aan te passen aan de leeftijd, rijpheid, taal en behoeften van hun deelnemers. De rol van de opvoeder is niet om alle antwoorden te geven, maar om een veilige, respectvolle en niet-veroordelende omgeving te creëren waarin deelnemers zich vrij voelen om vragen te stellen, meningen te uiten en van elkaar te leren.

Uiteindelijk hebben deze reflectietools als doel om educatieve video's om te zetten in kansen voor betekenisvolle gesprekken, persoonlijke reflectie en de ontwikkeling van kennis, houdingen en levensvaardigheden die bijdragen aan gezondere relaties, weloverwogen keuzes en meer respect voor jezelf en anderen.

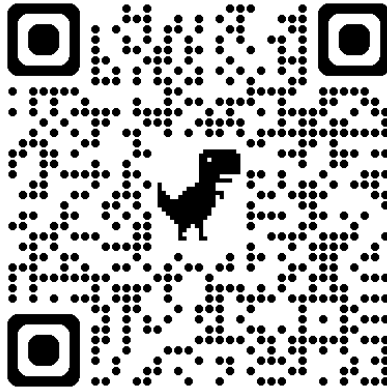


Lichaam





Verschillende vulva's

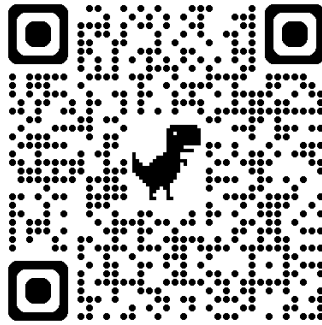


- Wat betekent “mijn lichaam accepteren” voor jou in het dagelijks leven?
- Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkst?
- Ben je je bewust van de schoonheid van je vulva?

Tip: zoek een privéplek waar je niet gestoord wordt en bekijk je vulva met een handspiegel.



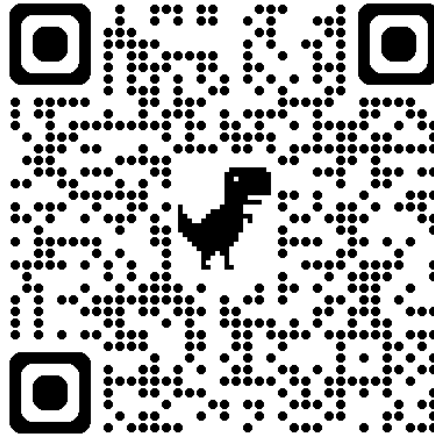
Verschillende borsten



- Waarom is het belangrijk om van je eigen lichaam te houden?
- Hoe voel je je als je hoort dat 'elke borst uniek en mooi is'?
- Waarom vergelijken veel mensen zich met anderen?
- Wat kan je helpen je prettiger te voelen in je eigen lichaam?



Verschillende penissen

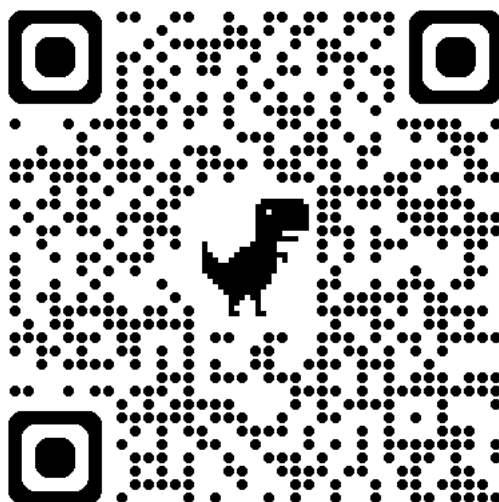


Omgaan met normen en media:

- Waar komen beelden vandaan van hoe een penis 'eruit zou moeten zien' (bijv. internet, films)?
- Zijn deze beelden realistisch of niet? Waarom?
- Wat zou je zeggen tegen een vriend(in) die zich vergelijkt met beelden die hij/zij online ziet?
- Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?
- Welke tip uit de video zou je doorgeven?



Wat is menstruatie



Thema's: Menstruatie, menstruatiecyclus, hormonen, lichaamsbewustzijn, welzijn, menstruatiepijn, menstruatieproducten, gezondheid, taboes

Doel: Meer inzicht bieden in menstruatie als een natuurlijk biologisch proces, open discussie over menstruatie-ervaringen aanmoedigen, en stigma en misvattingen rond menstruatie tegengaan.

Inleiding

Menstruatie is voor veel mensen een normaal onderdeel van het leven. Toch heerst er vaak stilte, gêne of onjuiste informatie rond dit onderwerp.

Deze video verkent wat menstruatie is, hoe het lichaam en emoties beïnvloedt, en hoe verschillende mensen hun menstruatiecyclus op verschillende manieren ervaren. Ook wordt het belang benadrukt van het begrijpen van ons lichaam en het openlijk praten over menstruatiegezondheid.

Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt beginnen met de volgende uitspraak:



“Iedereen ervaart menstruatie anders. Sommige mensen hebben weinig klachten, terwijl anderen pijn, vermoeidheid of emotionele veranderingen ervaren. Er is geen goede of foute ervaring.”

Deel 1 – Voor het kijken

Welke woorden komen bij je op als je het woord “menstruatie” hoort?

Hoe prettig vind je het om over menstruatie te praten?

☐ Heel prettig

☐ Redelijk prettig

☐ Niet erg prettig

☐ Onprettig

Waar leren de meeste mensen over menstruatie?

☐ School

☐ Familie

☐ Vrienden

☐ Sociale media

☐ Zorgverleners

☐ Anders: _____

Denk je dat er in de maatschappij openlijk over menstruatie wordt gepraat?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Soms

Waarom?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Welke informatie in de video was nieuw voor je?

De sprekers beschrijven verschillende ervaringen met menstruatie.

Welke verschillen viel je op?



Welk onderwerp viel je het meest op?

☐ Menstruatiepijn

☐ Hormonale veranderingen

☐ Energieniveau

☐ Menstruatieproducten

☐ Anticonceptie gebruiken om klachten te beheersen

☐ Emotioneel welzijn

☐ Anders: _____

Wat verraste je het meest?

Deel 3 – Reflectie na het kijken

De video laat zien dat menstruatie mensen op verschillende manieren beïnvloedt.

Waarom denk je dat het belangrijk is om andermans ervaring niet te veroordelen?

Sommige mensen ervaren tijdens hun cyclus hevige pijn, vermoeidheid, hoofdpijn of stemmingswisselingen.

Hoe kan dit het dagelijks leven, school, werk of relaties beïnvloeden?

De sprekers noemen dat hormonen invloed kunnen hebben op energie en emoties.

Heb je ooit gemerkt hoe lichamelijke gezondheid emoties kan beïnvloeden, of andersom?

Waarom is het belangrijk om openlijk over menstruatie te praten?

☐ Om stigma te verminderen

☐ Om kennis te vergroten

☐ Om anderen te steunen

☐ Om betere zorg te bevorderen

☐ Al het bovenstaande

Hoe kan de maatschappij gesprekken over menstruatie normaler maken?



De video bespreekt verschillende menstruatieproducten.

Waarom is het belangrijk dat mensen de producten kunnen kiezen die het beste bij hen passen?

Maak de zin af:

“Eén ding dat ik van deze video heb geleerd is _____”

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

Opmerking voor opvoeders

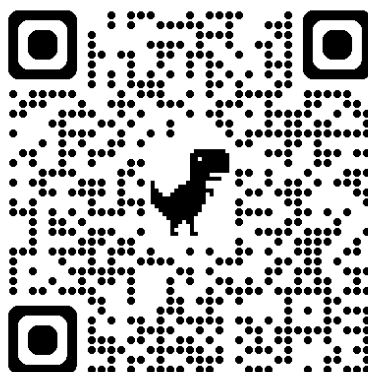
Creëer een respectvolle en inclusieve omgeving. Sommige deelnemers hebben mogelijk persoonlijke ervaringen met menstruatie, anderen misschien niet.

Vermijd het voorstellen van menstruatie als eenzelfde ervaring voor iedereen. Benadruk dat cycli, klachten, pijnniveaus en emotionele ervaringen sterk kunnen verschillen van persoon tot persoon.

Sluit de discussie af door te benadrukken dat menstruatie een normaal onderdeel van de gezondheid is en geen reden mag zijn voor schaamte of gêne.



Rode Apocalyps (Visual Vernacular-gedicht)



Thema's: Vrouwelijk lichaam, bloed, menstruatie, vrouwelijke genitale verminking (VGV), prostitutie, religie, bevalling, vrijheid, identiteit, rechten.

Doel: Om reflectie te stimuleren op het vrouwelijk lichaam, de ervaringen die het doormaakt, en de sociale en culturele druk eromheen. Om meer bewustzijn te bevorderen van lichamelijke autonomie, rechten en respect voor het lichaam.

Inleiding

Rode Apocalyps vertelt het verhaal van de vulva en haar bloed.

Bloed dat spreekt van menstruatie, prostitutie, vrouwelijke genitale verminking, religie en bevalling.

Elke druppel is een verhaal van pijn, kracht en leven.

De voorstelling laat zien hoe bloed, ooit een bron van schaamte, verandert in stem en vrijheid.

Het is een schreeuw van het vrouwelijk lichaam dat niet langer verborgen wil blijven.

Rood vernietigt niet: het onthult.

Het onthult waarheid, lijden en de kracht van vrouwen.

(Chiara Lucia Conte, 2025)



Voor het kijken

Welke van de volgende onderwerpen maken je het meest nieuwsgierig of het meest ongemakkelijk?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Menstruatie | ☐ Bloed |
| ☐ Vrouwelijke genitale verminking (VGV) | ☐ Prostitutie |
| ☐ Religie | ☐ Bevalling |
| ☐ Controle over je eigen lichaam | ☐ Vrijheid |
| ☐ Het lichaam als object | |

Waarom denk je dat deze onderwerpen nog steeds moeilijk zijn om openlijk te bespreken?

Na het kijken

Welke emotie ervaarde je het sterkst tijdens het kijken naar de voorstelling? (Je mag meer dan één antwoord kiezen.)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Empathie | ☐ Woede |
| ☐ Verdriet | ☐ Verwarring |
| ☐ Ongemak | ☐ Een gevoel van bevrijding |
| ☐ Bewondering | ☐ Anders: _____ |

Welk beeld of gebaar uit de voorstelling bleef je het meest bij?

Reflectie

- Op welke manieren beheerst, veroordeelt of beperkt de maatschappij nog steeds het lichaam van vrouwen?
- Welke verandering zou je graag zien in de maatschappij met betrekking tot het lichaam, de seksualiteit en de rechten van vrouwen?
- Als je de boodschap van Rode Apocalyps in één zin zou moeten samenvatten, wat zou je dan zeggen?

Opmerking voor opvoeders

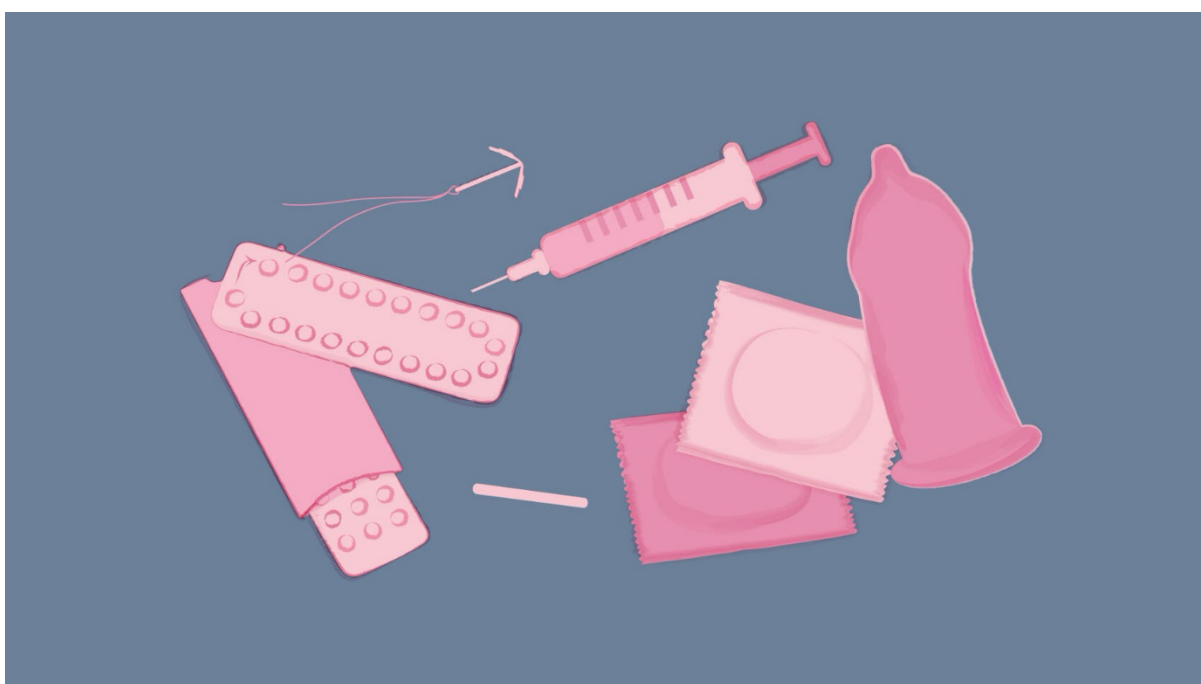


Je kunt beginnen met deelnemers eraan te herinneren dat de voorstelling echte en soms moeilijke ervaringen behandelt. Van deelnemers wordt niet verwacht dat ze persoonlijke ervaringen delen — alleen wat ze prettig vinden om te uiten.

Sluit af met een kort moment van reflectie of vrijwillig delen, en nodig deelnemers uit om het lichaam niet alleen te zien als een plek van lijden, maar ook als een bron van kracht, vrijheid, veerkracht en identiteit.

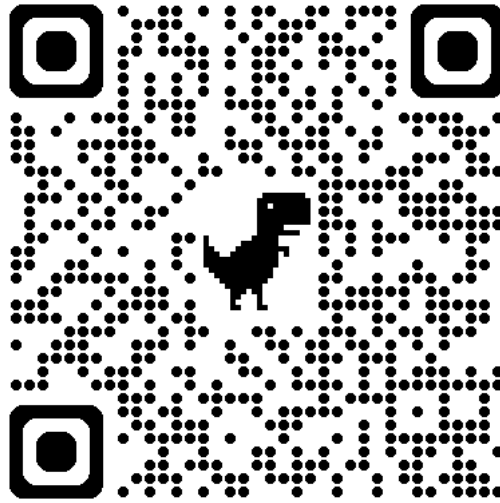


Voortplanting





Ovulatieschema

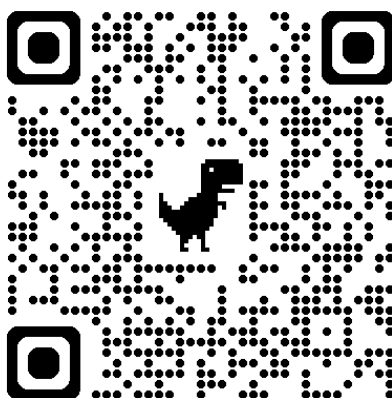


- Heb je op school geleerd over ovulatie?
- Wat zou meer mensen helpen om hun lichaam beter te begrijpen?





Presentatie van verschillende anticonceptiemiddelen



Thema's: Anticonceptie, gedeelde verantwoordelijkheid, seksuele gezondheid, zwangerschapspreventie, soa-preventie, weloverwogen keuzes, communicatie, relaties

Doel: Meer kennis bieden over verschillende anticonceptiemethoden, kritisch nadenken over anticonceptie en seksuele gezondheid aanmoedigen, en gedeelde verantwoordelijkheid en weloverwogen besluitvorming in relaties bevorderen.

Inleiding

Er zijn veel verschillende manieren om zwangerschap te voorkomen. Sommige anticonceptiemethoden werken met hormonen, andere vormen een fysieke barrière. Sommige beschermen ook tegen soa's, andere niet.

Deze video verkent verschillende anticonceptiemethoden, hun voor- en nadelen, en veelvoorkomende mythes over anticonceptie. Ook nodigt hij ons uit om na te denken over verantwoordelijkheid, communicatie en het maken van weloverwogen keuzes over onze seksuele gezondheid.

Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt beginnen met de volgende uitspraak:

“Anticonceptie is een normaal onderdeel van seksuele gezondheid. Iedereen heeft het recht op juiste informatie en het maken van weloverwogen keuzes. Er bestaan geen domme vragen tijdens deze discussie.”



Deel 1 – Voor het kijken

Welke anticonceptiemethoden ken je al?

- | | |
|---|---|
| ☐ Condoom | ☐ Vrouwencondoom |
| ☐ De pil | ☐ Pleister |
| ☐ Implantaat (anticonceptiestaaftje) | ☐ Spiraaltje |
| ☐ Noodanticonceptie (morning-afterpil) | ☐ Natuurlijke methoden |
| ☐ Anders: _____ | |

Waar haal je meestal informatie over anticonceptie vandaan?

- | | |
|--|--|
| ☐ School | ☐ Vrienden |
| ☐ Familie | ☐ Sociale media |
| ☐ Zorgverleners | ☐ Internet |
| ☐ Anders: _____ | |

Hoe zeker voel je je over je kennis van anticonceptie?

- | | |
|---|--|
| ☐ Heel zeker | ☐ Redelijk zeker |
| ☐ Niet erg zeker | ☐ Zou hier graag meer over willen leren |

Deel 2 – Tijdens het kijken

Welke anticonceptiemethode verraste je het meest?

Waarom?

Welke nieuwe informatie heb je geleerd?



Heeft informatie iets uitgedaagd wat je eerder dacht?

☐ Ja

☐ Nee

Zo ja, wat?

Deel 3 – Reflectie na het kijken

Welke anticonceptiemethode biedt volgens jou de meeste voordelen? Waarom?

Waarom is het belangrijk om te weten dat niet alle anticonceptiemethoden beschermen tegen soa's?

De video legt uit dat condooms zowel tegen zwangerschap als tegen soa's beschermen.

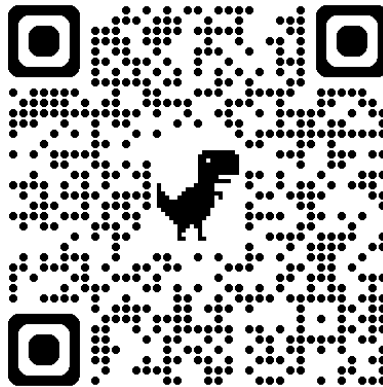
Waarom denk je dat condooms belangrijk blijven, zelfs als er een andere anticonceptiemethode wordt gebruikt?

De video bespreekt mogelijke bijwerkingen van sommige anticonceptiemethoden.

Waarom is het belangrijk dat mensen professioneel advies krijgen voordat ze een methode kiezen?



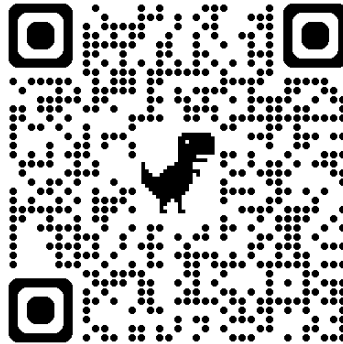
Anticonceptiemiddelen samen



- Waarom gebruiken sommige mensen meer dan één anticonceptiemiddel tegelijk?
- Wat betekent 'combinatie van anticonceptiemiddelen'?
- Ken je voorbeelden van verschillende anticonceptiemethoden?
- Waarom is het belangrijk om anticonceptie op de juiste manier te gebruiken?
- Wat kun je doen als je niet zeker weet welke anticonceptie bij jou past?
- Waarom is begeleiding belangrijk als het om anticonceptie gaat?
- De video zegt: 'Masturberen is normaal en gezond.' – Wat betekent dat voor jou?



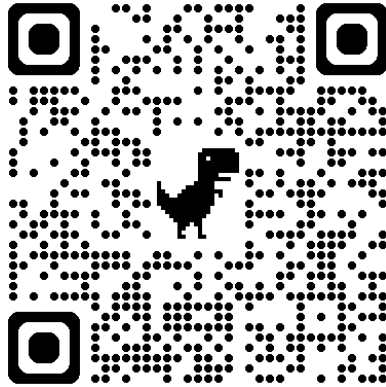
Ongeplande zwangerschap



- Waarom is het belangrijk om over je gevoelens te praten in deze situatie – bijvoorbeeld met vrienden of een hulpverleningscentrum?
- Wat betekent de uitdrukking 'jij hebt de controle' voor jou?
- Welke opties heb je als anticonceptie niet heeft gewerkt?
- Ken je hulpverleningscentra of mensen tot wie je je in zo'n situatie zou kunnen wenden?



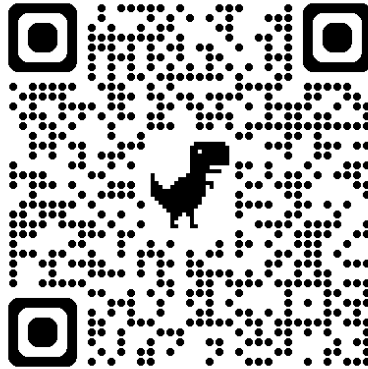
Abortus



- Wat als het jou zou overkomen?
- Wat zou je doen?
- Hoe zou je een vriend(in) steunen die dit meemaakt?
- Wat denk jij – en waarom?



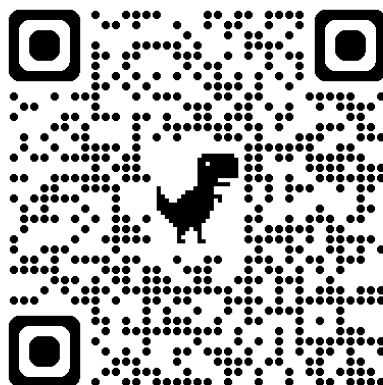
Bevallen (met een doof perspectief)



- Waarom is duidelijke communicatie belangrijk tijdens de bevalling?
- Wat zouden we kunnen doen om vrouwen zich veilig te laten voelen tijdens de bevalling?
- Wat zou verbeterd moeten worden in kraamklinieken voor dove ouders?
- Hoe kan een vrouw zich vooraf voorbereiden op de bevalling?



Kinderwens (wel of geen kinderen)



Thema's: Ouderschap, persoonlijke keuze, relaties, toekomstplannen, gezin, zelfbeschikking, maatschappelijke verwachtingen, verantwoordelijkheid

Doel: Om reflectie te stimuleren op de kinderwens, persoonlijke waarden, toekomstverwachtingen, en het belang van respect voor verschillende levenskeuzes. Om te verkennen hoe relaties, gezinsachtergrond, persoonlijke ervaringen en de maatschappij beslissingen over ouderschap kunnen beïnvloeden.

Inleiding

Sommige mensen weten al van jongs af aan dat ze kinderen willen. Anderen weten zeker dat ze geen kinderen willen. Bij veel mensen veranderen deze gevoelens in de loop van de tijd.

Deze video laat verschillende perspectieven zien op het krijgen van kinderen en toont dat er geen enkele "juiste" keuze bestaat. De beslissing om ouder te worden is persoonlijk en kan worden beïnvloed door relaties, levenservaringen, financiële stabiliteit, persoonlijke doelen, gezondheid en hoop of zorgen over de toekomst.

De video herinnert ons eraan dat iedereen het recht heeft zijn of haar eigen keuzes te maken over gezin en ouderschap.

Tip voor de begeleider/opvoeder



Je kunt de activiteit inleiden met de volgende uitspraak:

“Mensen hebben verschillende wensen en dromen voor hun toekomst. Sommigen willen kinderen, anderen niet, en sommigen weten het niet zeker. Alle keuzes verdienen respect.”

Deel 1 – Voor het kijken

Als je aan je toekomst denkt, stel je je dan voor dat je kinderen hebt?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Misschien

☐ Ik weet het niet zeker

Denk je dat de maatschappij verwacht dat mensen kinderen krijgen?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Soms

Waarom?

Welke factoren zouden iemands beslissing over het krijgen van kinderen kunnen beïnvloeden?

☐ Relatiestatus

☐ Financiële situatie

☐ Carrière of studie

☐ Gezondheid

☐ Gezinsachtergrond

☐ Persoonlijke waarden

☐ Zorgen over de toekomst

☐ Anders: _____

Denk je dat mensen hun mening over het krijgen van kinderen in de loop van de tijd kunnen veranderen?

☐ Ja



☐ Nee

Waarom?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Met wiens perspectief kon je je het meest identificeren?

Welk argument of welke mening viel je het meest op?

De deelnemers deelden verschillende redenen om wel of geen kinderen te willen.

Welke reden verraste je het meest?

Welke emoties of gedachten riep de video bij je op?

☐ Nieuwsgierigheid

☐ Begrip

☐ Reflectie

☐ Verwarring

☐ Empathie

☐ Anders: _____

Deel 3 – Reflectie na het kijken

De video laat zien dat sommige mensen sterk kinderen willen, terwijl anderen dat niet willen.

Waarom is het belangrijk om beide keuzes te respecteren?

Een deelnemer legde uit dat zijn/haar mening veranderde nadat hij/zij een gezonde relatie aanging.

Waarom denk je dat relaties invloed kunnen hebben op hoe mensen denken over het krijgen van kinderen?



De deelnemers bespreken zorgen over de toekomst, waaronder financiën, opleiding, het milieu en de maatschappij.

Denk je dat deze zorgen belangrijk zijn bij het besluit om al dan niet kinderen te krijgen? Waarom wel of niet?

De video benadrukt het belang van het vroeg bespreken van een kinderwens in een relatie.

Waarom kan dit een belangrijk gesprek zijn?

Hoe zou een relatie beïnvloed kunnen worden als twee mensen heel verschillende wensen hebben over het krijgen van kinderen?

Denk je dat mensen zonder kinderen nog steeds een betekenisvol en vervullend leven kunnen hebben?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Niet zeker

Leg je antwoord uit:

Maak de zin af:

“Een gezin kan eruitzien als _____”

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

Opmerking voor opvoeders

Vermijd het voorstellen van ouderschap als een noodzakelijk levensdoel.



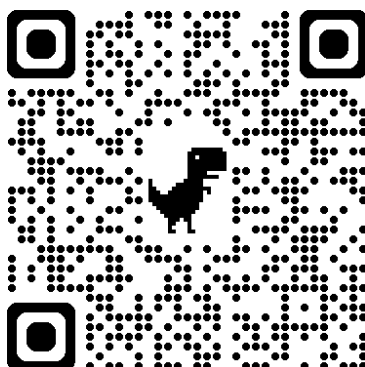
Benadruk dat het hebben van kinderen, geen kinderen hebben, of onzeker zijn, allemaal geldige standpunten zijn.

Moedig deelnemers aan om respectvol te luisteren naar verschillende standpunten en te erkennen dat iemands wensen in de loop van het leven kunnen veranderen.

Sluit de discussie af door te benadrukken dat persoonlijke keuzes over gezin en ouderschap gebaseerd moeten zijn op individuele waarden, weloverwogen beslissingen en wederzijds respect.



Toekomst zonder beperkingen



Thema's: Beperking, dovencultuur, toegankelijkheid, inclusie, toekomstige maatschappij, gezin, ouderschap, technologie, genetica, diversiteit, mensenrechten

Doel: Om reflectie te stimuleren op hoe de maatschappij naar beperking en diversiteit kijkt, ideeën over toegankelijkheid en inclusie te verkennen, en te bespreken hoe toekomstige technologieën ons begrip van identiteit, cultuur en menselijke verschillen kunnen beïnvloeden.

Inleiding

Wat voor toekomst willen we creëren?

In deze video bespreken jonge dove mensen ouderschap, toegankelijkheid, maatschappelijke verwachtingen, dovencultuur en nieuwe technologieën die toekomstige generaties kunnen beïnvloeden. Ze staan stil bij vragen zoals: wat maakt een goede maatschappij voor het opvoeden van kinderen? Welke rol speelt toegankelijkheid? En hoe moeten we denken over genetische technologieën die menselijke eigenschappen kunnen veranderen?

De video nodigt ons uit om na te denken over diversiteit, verbondenheid en de waarde van elke persoon in de maatschappij.

Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt beginnen met de volgende uitspraak:



“Deze video toont verschillende meningen. Het doel is niet om het eens te worden over één antwoord, maar om verschillende perspectieven met respect en nieuwsgierigheid te verkennen.”

Deel 1 – Voor het kijken

Als je aan de toekomst denkt, wat vind je dan het belangrijkste voor kinderen om goed op te groeien?

☐ Onderwijs

☐ Steun van het gezin

☐ Toegankelijkheid

☐ Veiligheid

☐ Gezondheidszorg

☐ Financiële stabiliteit

☐ Gemeenschap

☐ Anders: _____

Wat betekent een inclusieve maatschappij voor jou?

Denk je dat de maatschappij toegankelijk genoeg is voor mensen met een beperking?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Deels

Waarom?

Wat komt er bij je op als je de woorden “beperking” of “verschil” hoort?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Welk onderwerp in de video interesseerde je het meest?

☐ Ouderschap

☐ Toegankelijkheid



☐ Dovencultuur
maatschappij

☐ Genetische technologie

☐ Anders: _____

☐ Verwachtingen van de

☐ Diversiteit

Welke uitspraak of mening bleef je het meest bij?

Hoorde je een perspectief dat anders was dan je eigen perspectief?

☐ Ja

☐ Nee

Zo ja, welk?

Welke emoties riep de discussie bij je op?

☐ Nieuwsgierigheid

☐ Bezorgdheid

☐ Verwarring

☐ Anders: _____

☐ Verrassing

☐ Hoop

☐ Inspiratie

Deel 3 – Reflectie na het kijken

Verschillende deelnemers leggen uit dat toegankelijkheid een grote invloed kan hebben op de kwaliteit van leven.

Waarom is toegankelijkheid belangrijk voor gelijke kansen?

De video daagt het idee van een "perfect gezin" en een "perfect kind" uit.

Denk je dat de maatschappij onrealistische verwachtingen schept over hoe een gezin eruit zou moeten zien?



Waarom wel of niet?

Sommige deelnemers geloven dat diversiteit, waaronder dovencultuur, gewaardeerd en behouden moet worden.

Waarom kan culturele en menselijke diversiteit belangrijk zijn voor de maatschappij?

De discussie omvat toekomstige technologieën die genetische eigenschappen vóór de geboorte zouden kunnen veranderen.

Welke kansen zie jij in deze technologieën?

Welke zorgen of ethische vragen roepen deze technologieën op?

De deelnemers uiten verschillende meningen over beperking en verschil.

Denk je dat een beperking altijd iets is dat “gerepareerd” moet worden?

Waarom wel of niet?

Hoe kan de maatschappij dove mensen en mensen met een beperking beter ondersteunen?

Maak de zin af:

“Een maatschappij wordt sterker wanneer _____”

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

Opmerking voor opvoeders

Dit onderwerp kan sterke en uiteenlopende meningen oproepen, met name over beperking, genetische technologieën en ouderschap.

Moedig deelnemers aan om respectvol te luisteren en onderscheid te maken tussen persoonlijke meningen en feiten.

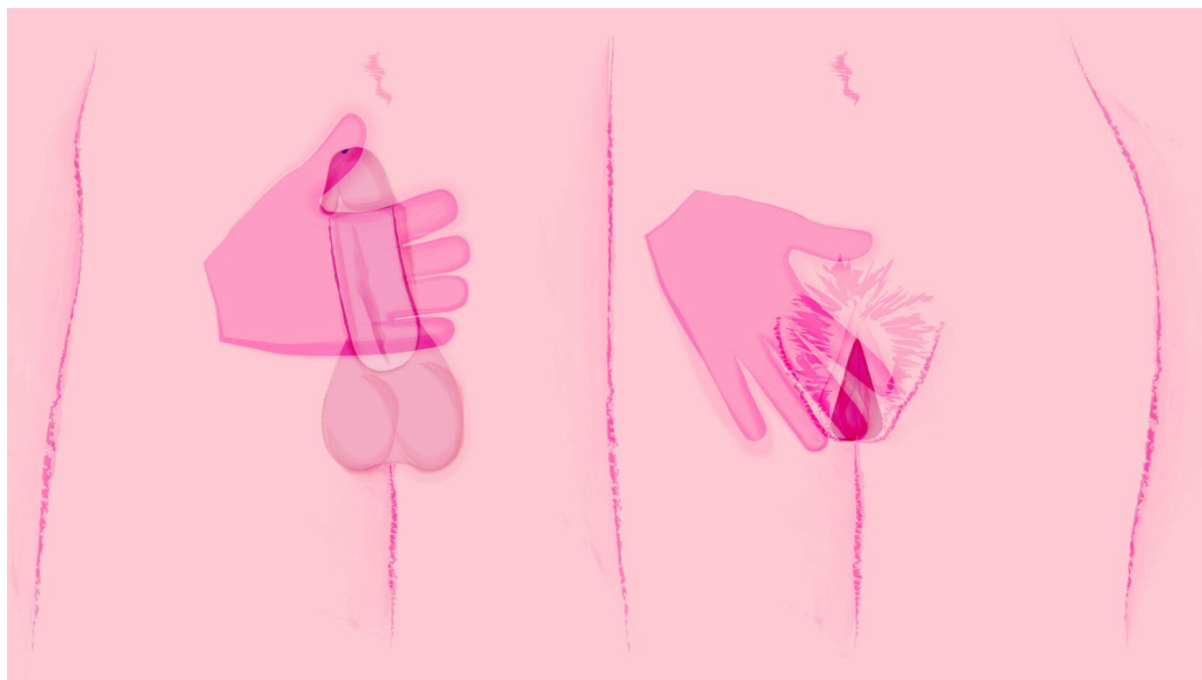


Benadruk dat beperking vanuit verschillende perspectieven bekeken kan worden: medisch, sociaal, cultureel en mensenrechtenperspectief.

Sluit af door te benadrukken dat inclusie niet gaat over iedereen hetzelfde maken, maar over ervoor zorgen dat iedereen volledig en gelijkwaardig kan deelnemen aan de maatschappij.

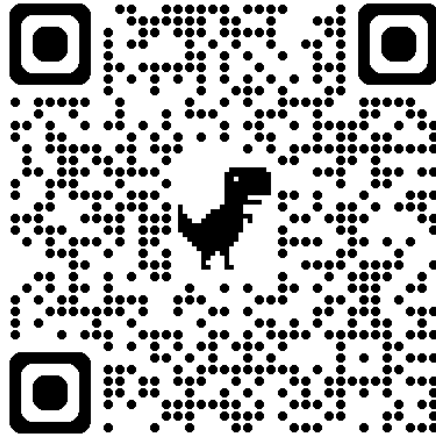


Seksualiteit





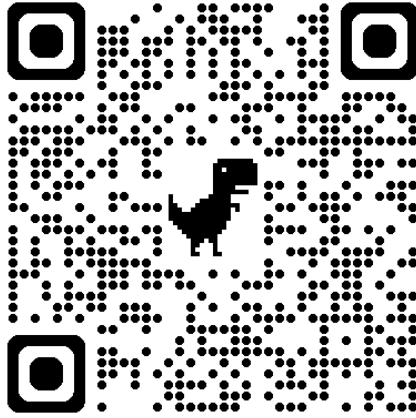
De eerste keer (toestemming, veilig vrijen)



- Waarom is het een goed idee om van tevoren met je partner te praten over je wensen en grenzen?
- Wat versta jij onder toestemming?
Geef voorbeelden uit andere delen van je leven waarin je al ervaring hebt gehad met toestemming.
- Aan wie zou je om advies vragen als je twijfelt, en hoe zou je steun kunnen zoeken?
- Wat maakt een eerste keer voor jou 'fijn en veilig'?
- Hoe respecteer je je eigen grenzen en die van anderen?
- Wat betekent het voor jou om 'nee' te kunnen zeggen of een pauze te nemen zonder je schuldig te voelen?



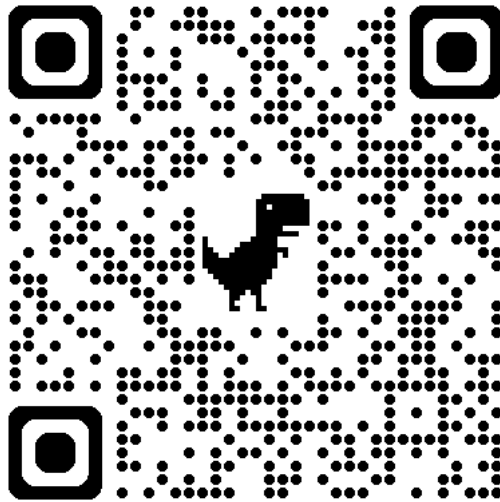
Masturbatie: feiten en fabels



1. Welke misvattingen (mythes) bestaan er over masturbatie?
2. Hoe kan masturberen je helpen je prettiger te voelen in je lichaam?
3. Hoe voel je je als je hoort: 'Het is niets ergs, het is natuurlijk'?
4. Wat kun je doen als je vragen hebt over seksualiteit of je lichaam?
5. Waarom zou je jezelf en anderen hierin moeten respecteren?



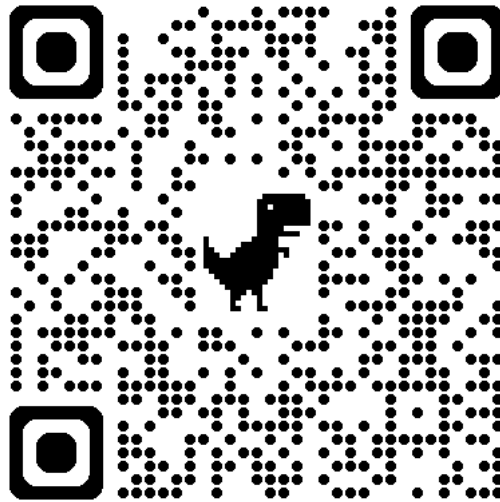
Masturbatie bij mannen



- Waarom is praten over masturbatie nog steeds zo'n groot taboe?
- Wanneer hoorde je voor het eerst over masturbatie – van vrienden, van mensen om je heen, of kwam je er zelf achter?
- Hoe voelde je je daar in het begin bij – gegeneerd, verward, rustig?
- Welke veelvoorkomende mythes of grappen heb je gehoord over masturbatie bij mannen?
- Waarom denk je dat mensen zich schamen voor dit onderwerp of erover zwijgen?



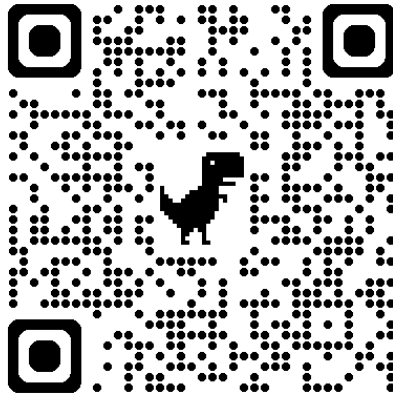
Masturbatie bij vrouwen



- Is masturbatie bij vrouwen nog steeds een taboe – en waarom?
- Waarom wordt het, wanneer vrouwen hun eigen lichaam verkennen, vaak gezien als iets immoreels, verkeerd of beschamends?
- Met welke vooroordelen over masturbatie bij vrouwen ben je opgegroeid?
- Zeiden mensen om je heen ooit dat “fatsoenlijke meisjes” dit niet zouden moeten doen?
- Wat is tot nu toe je indruk geweest van dit onderwerp?
- Als er openlijk en normaal over dit onderwerp gesproken zou worden, zou er dan iets veranderen?



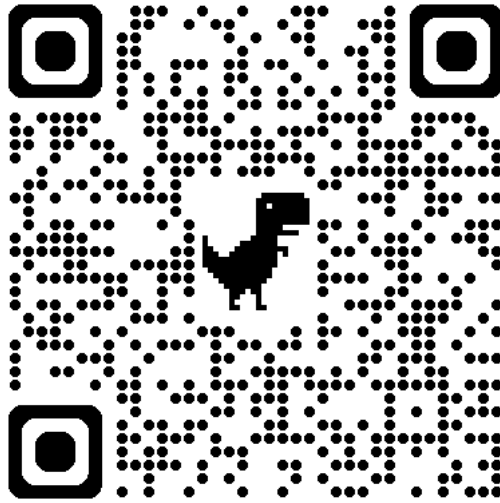
Seksspeeltjes



- Waarom is hygiëne belangrijk als het om seksspeeltjes gaat?
- Hoe kan open communicatie helpen in een relatie?
- Hoe kan het beter leren kennen van je eigen lichaam je helpen je beter te voelen?



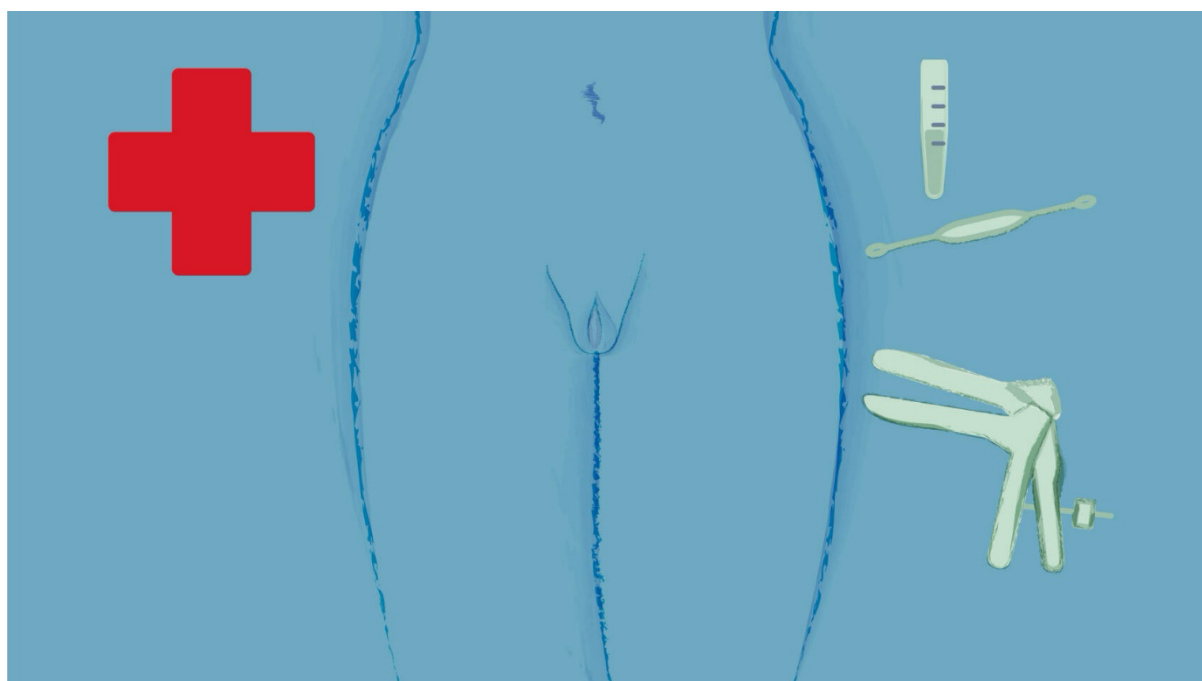
Vroegtijdige zaadlozing



- Waar komen onze verwachtingen vandaan over hoe lang seks “zou moeten” duren – en hoe beïnvloeden ze ons?
- Hoe kan openlijk praten met een partner de manier veranderen waarop vroegtijdige zaadlozing aanvoelt?

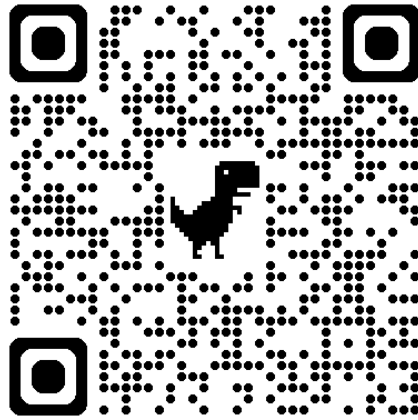


Gezondheid





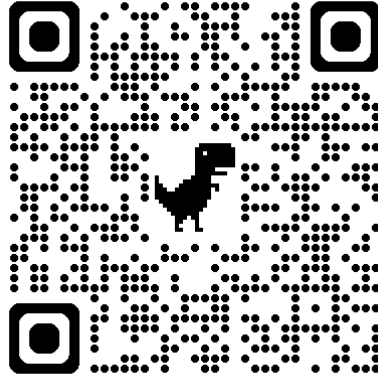
Gezondheidspreventie voor mannen



- Wanneer ben je voor het laatst voor een preventieve controle geweest – en wat maakt het lastig om te gaan?
- Wat zou jou, of iemand in je omgeving, helpen om zonder gêne voor je gezondheid te zorgen?



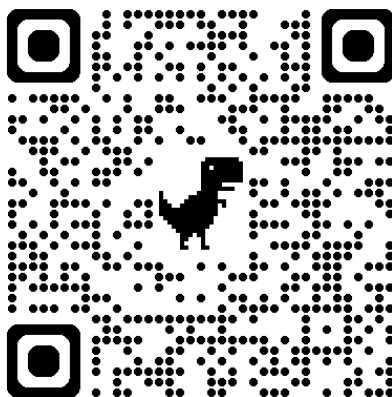
Gezondheidspreventie voor vrouwen



- Wat betekent preventie in de gezondheid van vrouwen?
- Ben je ooit voor een preventieve controle geweest?
- Wat weerhoudt mensen ervan naar de dokter te gaan?
- Wat zou je anders doen na het bekijken van deze video?



Endometriose



Uitspraak	Waar / niet waar
Endometriose ontstaat wanneer weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder groeit.	☐ Waar ☐ Niet waar
Endometriose komt wereldwijd voor bij ongeveer 10% van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd.	☐ Waar ☐ Niet waar
Pijnlijke menstruaties en chronische bekkenpijn zijn veelvoorkomende symptomen van endometriose.	☐ Waar ☐ Niet waar
Endometriose kan volledig genezen worden met alleen medicatie.	☐ Waar ☐ Niet waar
Vroege diagnose en bewustwording zijn belangrijk om symptomen effectief te beheersen.	☐ Waar ☐ Niet waar
Endometriose heeft alleen invloed op vruchtbaarheid en geen effect op het dagelijks leven.	☐ Waar ☐ Niet waar



Steungroepen en begeleiding kunnen de kwaliteit van leven van patiënten verbeteren.	☐ Waar ☐ Niet waar
Endometriose wordt uitsluitend veroorzaakt door leefstijlfactoren.	☐ Waar ☐ Niet waar

Reflectievraag (voor deelnemers)

Wat verraste je het meest over endometriose?

Waarom denk je dat het nog steeds niet algemeen bekend is?

Tip voor begeleiders

Probeer een lokale getuigenis over endometriose te vinden en op te nemen, indien mogelijk van dove personen of in gebarentaal.



Menstratieproducten en hoe ze te gebruiken



- Waarom is het belangrijk om openlijk over menstruatie te praten?
- Waarom is hygiëne belangrijk tijdens de menstruatie?
- Waarom is het belangrijk je niet te schamen voor menstruatie?
- Hoe kies je het juiste menstruatieproduct?

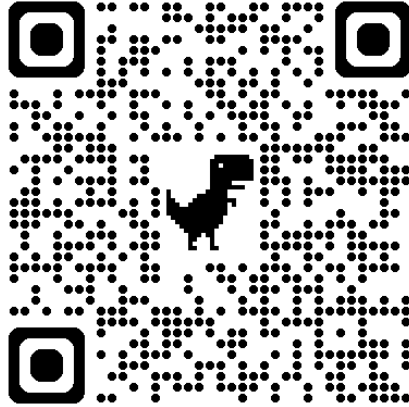


Hiv / aids

- Wat is het verschil tussen hiv en aids?
- Hoe wordt hiv voornamelijk overgedragen, en welke misvattingen bestaan hierover?
- Hoe voel je je als je hoort dat hiv niet wordt overgedragen door knuffelen, handen schudden of zoenen?
- Waarom is het belangrijk vooroordelen over hiv te bestrijden, en hoe beïnvloedt dit mensen met hiv?
- Waarom zijn condooms en regelmatig testen zo belangrijk om te beschermen tegen hiv?
- Waarom is kennis over hiv essentieel, en hoe kun je vrienden of anderen hierover informeren?
- Weet je waar en hoe je je kunt laten testen op hiv?
- Aan wie zou je het vragen als je meer wilde weten over testen of behandeling?



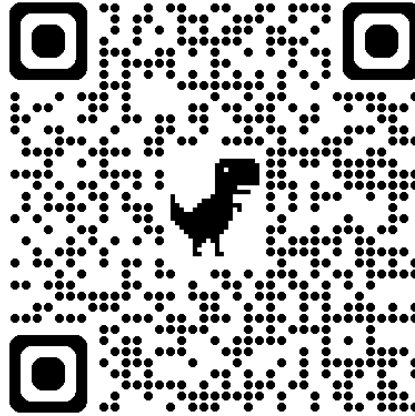
Testen op soa's en hiv/aids



- Waarom kan het goed zijn om je te laten testen, zelfs als je je gezond voelt?
- Hoe kan anonimiteit mensen helpen zich minder bang te voelen voor testen?
- Hoe kan testen helpen de gezondheid van mensen om je heen te beschermen?
- Wat zou mensen kunnen helpen zich prettiger te voelen bij het laten testen?



Gedeeld genot?



- Waarom is het belangrijk om te letten op hoe de ander reageert?
- Waarom gaan positieve ervaringen samen altijd gepaard met respect, aandacht en zorg voor elkaar?
- Hoe kunnen mensen laten zien of zeggen/gebaren dat iets goed of ongemakkelijk voor hen voelt?
- Wat kun je doen als je merkt dat de ander onzeker lijkt?
- Waarom is het belangrijk om niet alleen op jezelf te letten, maar ook op de ander?
- Wat kan er gebeuren als iemand de signalen of grenzen van de ander negeert?

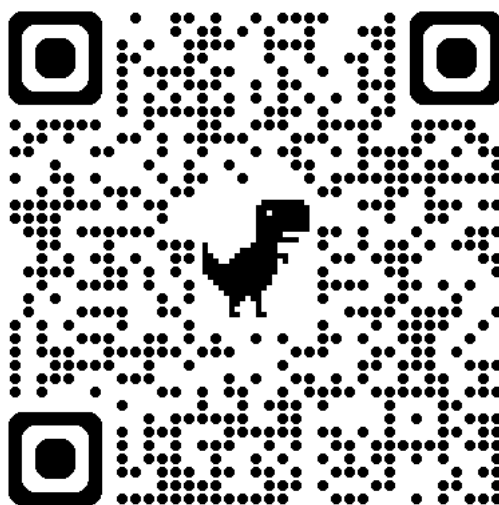


Diversiteit





Diversiteit in lichamen



Thema's: Diversiteit in lichamen, zelfbeeld, sociale media, schoonheidsidealen, zelfvertrouwen, inclusie, mentaal welzijn, zelfacceptatie

Doel: Om reflectie te stimuleren op diversiteit in lichamen, zelfbeeld, en de invloed van sociale media op hoe we onszelf en anderen zien. Om zelfacceptatie en waardering voor de diversiteit van lichamen in de maatschappij te bevorderen.

Inleiding

Elk lichaam is uniek.

Sociale media laten vaak bewerkte beelden, filters en geïdealiseerde verschijningen zien die mensen ertoe kunnen brengen zich met anderen te vergelijken. Dit kan het zelfvertrouwen beïnvloeden en onrealistische verwachtingen scheppen over hoe een lichaam eruit zou moeten zien.

Deze video nodigt ons uit kritisch na te denken over schoonheidsidealen, de invloed van sociale media, en het belang van het accepteren van onszelf en anderen zoals we zijn.

Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt beginnen met de volgende uitspraak:



“Veel mensen voelen zich soms onzeker over hun uiterlijk. Tijdens deze activiteit richten we ons op respect, diversiteit en het begrijpen dat elk lichaam anders is.”

Deel 1 – Voor het kijken

Wat denk je als je de woorden “diversiteit in lichamen” hoort?

Heb je ooit je uiterlijk vergeleken met iemand die je op sociale media zag?

☐ Vaak

☐ Soms

☐ Zelden

☐ Nooit

Wat kan invloed hebben op hoe mensen zich voelen over hun lichaam?

☐ Sociale media

☐ Vrienden

☐ Familie

☐ Televisie en reclame

☐ Modetrends

☐ Persoonlijke ervaringen

☐ Anders: _____

Denk je dat sociale media realistische beelden van lichamen van mensen laten zien?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Soms

Waarom?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Welke uitspraak of boodschap uit de video bleef je het meest bij?



Wat verraste je het meest aan de discussie over sociale media en filters?

De video noemt dat veel jongeren zich onzeker voelen over hun lichaam.

Hoe maakte die informatie je voelen?

☐ Verrast

☐ Bezorgd

☐ Niet verrast

☐ Anders: _____

Met welk idee was je het meest eens?

☐ Elk lichaam is anders

☐ Sociale media kan het zelfvertrouwen beïnvloeden

☐ Gezondheid ziet er voor iedereen anders uit

☐ Jezelf vergelijken met anderen helpt niet

☐ Vriendelijk zijn en complimenten geven doet ertoe

Deel 3 – Reflectie na het kijken

Waarom denk je dat zoveel mensen zich met anderen vergelijken?

Hoe kunnen filters, fotobewerking en AI de manier waarop we onszelf zien beïnvloeden?

De video stelt voor accounts te ontvolgen die je een onzeker gevoel geven.



Denk je dat dit goed advies is? Waarom wel of niet?

Wat betekent een “gezond lichaam” voor jou?

- ☐ Er fit uitzien
- ☐ Je lichamelijk goed voelen
- ☐ Je prettig voelen in je lichaam
- ☐ Goed mentaal welzijn
- ☐ Anders: _____

Waarom is het belangrijk om te onthouden dat er geen enkel “perfect” lichaamstype bestaat?

Maak de zin af:

“Mijn lichaam verdient respect omdat _____”

Wat is één positief ding dat je waardeert aan jezelf?

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

Maak de zin af:

“Ieder lichaam is uniek omdat _____”

Opmerking voor opvoeders

Moedig deelnemers aan zich te richten op waardering in plaats van kritiek op lichamen.

Vermijd discussies waarin verschillende lichaamstypen worden gerangschikt of beoordeeld.

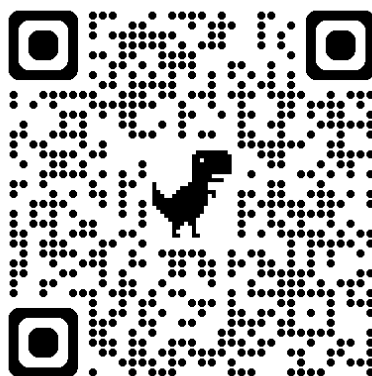
Benadruk dat gezondheid, schoonheid en welzijn er voor iedereen anders uit kunnen zien.



Sluit de activiteit af door deelnemers uit te nodigen één positieve eigenschap over zichzelf te delen die niets met uiterlijk te maken heeft.



Interview: transgender ervaring



Thema's: Genderidentiteit, transgender ervaringen, inclusie, respect, diversiteit, stereotypen, empathie, seksuele voorlichting.

Doel: Om te reflecteren op emoties, overtuigingen en houdingen na het bekijken van het interview, en om meer begrip te bevorderen voor transgender ervaringen, respect voor diversiteit en inclusieve relaties.

Voor het kijken

- Wat weet je al over de ervaringen van transgender personen?
- Is er iets aan dit onderwerp dat je nieuwsgierig, onzeker of ongemakkelijk maakt?

Na het kijken

- Welk moment van het interview had de grootste impact op jou?
- Welke emoties ervaarde je tijdens het kijken naar het interview?
- Wat heb je geleerd van het verhaal of de ervaring van deze persoon?

Reflectie

- Heeft het interview je aan het denken gezet over overtuigingen, aannames of stereotypen die je misschien had? Zo ja, hoe?



- Welke houdingen of gedragingen kunnen een transgender persoon helpen zich gerespecteerd, veilig en betrokken te voelen?
- Is er iets waar je meer over zou willen leren na het bekijken van dit interview?

Kernboodschap

Maak de volgende zin af:

De belangrijkste boodschap voor mij is...

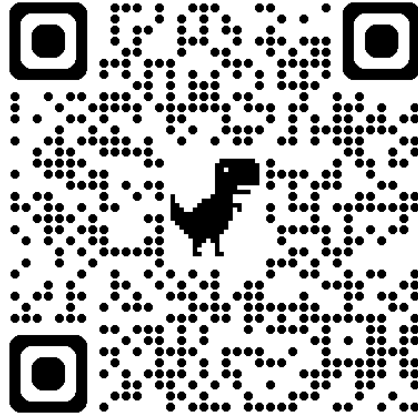
Opmerking voor opvoeders

Creëer een respectvolle en ondersteunende omgeving waarin deelnemers zich vrij voelen om hun gedachten te uiten. Herinner hen eraan dat er geen goede of foute antwoorden zijn en dat iedereen zelf mag bepalen hoeveel hij of zij wil delen.

Moedig deelnemers aan om met openheid en empathie naar verschillende perspectieven te luisteren, met erkenning dat ieders ervaring uniek is.



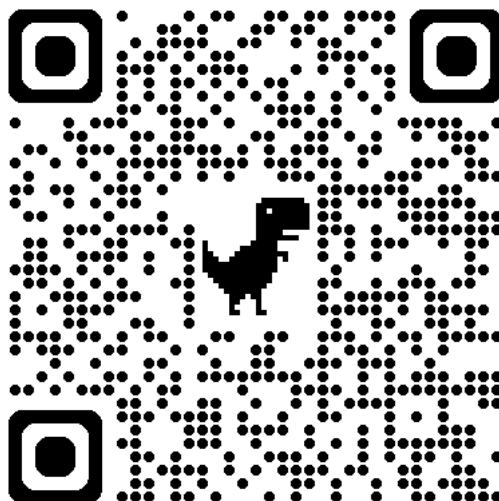
Uit de kast komen



- Waarom kan uit de kast komen moeilijk zijn?
- Aan wie zou je het als eerste vertellen, en waarom?
- Waarom is steun belangrijk tijdens het uit de kast komen?



Gedicht: IK BEN VRIJ



Doel: Om te reflecteren op vrijheid van keuze, maatschappelijke druk, identiteit en respect voor verschillende levenskeuzes na het bekijken van het gedicht *IK BEN VRIJ*.

Voor het kijken

- Wat betekent vrijheid van keuze voor jou?
- Heb je je ooit onder druk gevoeld om een beslissing te nemen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen?

Na het kijken

- Welk deel van het gedicht had de grootste impact op jou? Waarom?
- Welke emoties riep het gedicht bij je op?

Reflectie

- Welke soorten maatschappelijke verwachtingen of druk worden getoond in het gedicht?



- Hoe kunnen we mensen wier levenskeuzes anders zijn dan de onze respecteren en steunen?
- Heeft het gedicht je manier van denken over vrijheid van keuze veranderd of versterkt?

Creatieve activiteit

Keuzekaart: Teken of schrijf de belangrijke keuzes in je leven (relaties, gezin, werk, kinderen, hobby's, enz.). Denk na over welke keuzes echt van jou voelen en welke misschien beïnvloed zijn door de verwachtingen van anderen.

GEDICHT "IK BEN VRIJ" - GLOSTRANSRIPTIE

(IK) ZWANGER (GROEIENDE BUIK)	IK GELUKKIG!
HARTSLAG	PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON
HARTSLAG-WEG	ZEGT PERSOON ZEGT
BUIK-WEG	IK ZET HET MASKER OP
LEGE HANDEN (WANHOPIG)	GLIMLACHEND
SCHREEUW	MAAR VAN BINNEN VERDRIETIG
DONKER	GENOEG!
PERSOON ZEGT "OH NEE!"	IK VROUW
PERSOON ZEGT "HET SPIJT ME"	IK REIS
PERSOON ZEGT "GEEN ZORGEN, OPNIEUW!"	IK BEPAAL ZELF
	NORMEN VOLG IK NIET
PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON	IK BEN VRIJ
ZEGT PERSOON ZEGT	PERSOON ZEGT... PERSOON ZEGT...
IK ZET HET MASKER OP	
GLIMLACHEND	JIJ KUNT HET!
MAAR VAN BINNEN VERDRIETIG	OPNIEUW!
GENOEG!	OPNIEUW OPNIEUW!



IK VROUW
IK REIS
IK BEPAAL ZELF
NORMEN VOLG IK NIET
IK BEN VRIJ
PERSOON ZEGT... PERSOON ZEGT...

IK MOEDER SUCCES
MOEDER MAKKELIJK!
NORMEN VOLG IK NIET
DIER ALS KIND
PERSOON ZEGT... PERSOON ZEGT...
DIER IS ANDERS
NOOIT ERVAREN
NOOIT BEGRIJPEN
PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON
ZEGT PERSOON ZEGT
IK ZET HET MASKER OP
GLIMLACHEND
MAAR VAN BINNEN VERDRIETIG
GENOEG!
IK VROUW
IK REIS
IK BEPAAL ZELF
NORMEN VOLG IK NIET
IK BEN VRIJ
PERSOON ZEGT... PERSOON ZEGT...

ZONDER KINDEREN ONMOGELIJK!
JIJ MOET!
JIJ MOET!
PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON
ZEGT PERSOON ZEGT

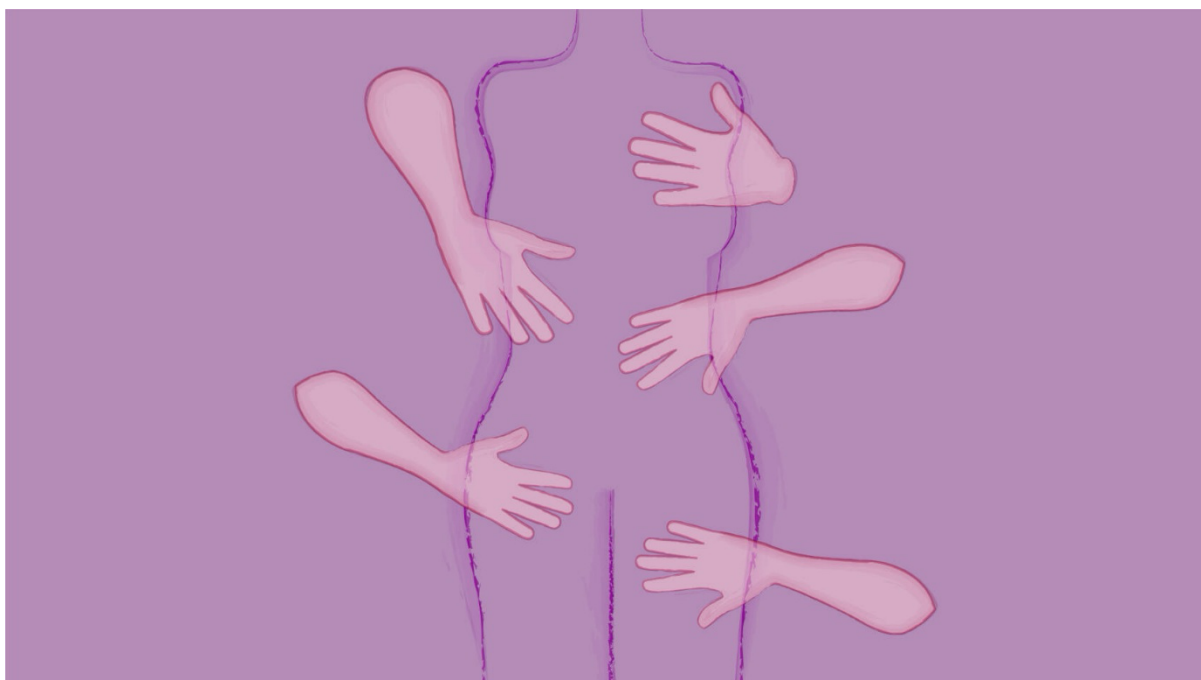
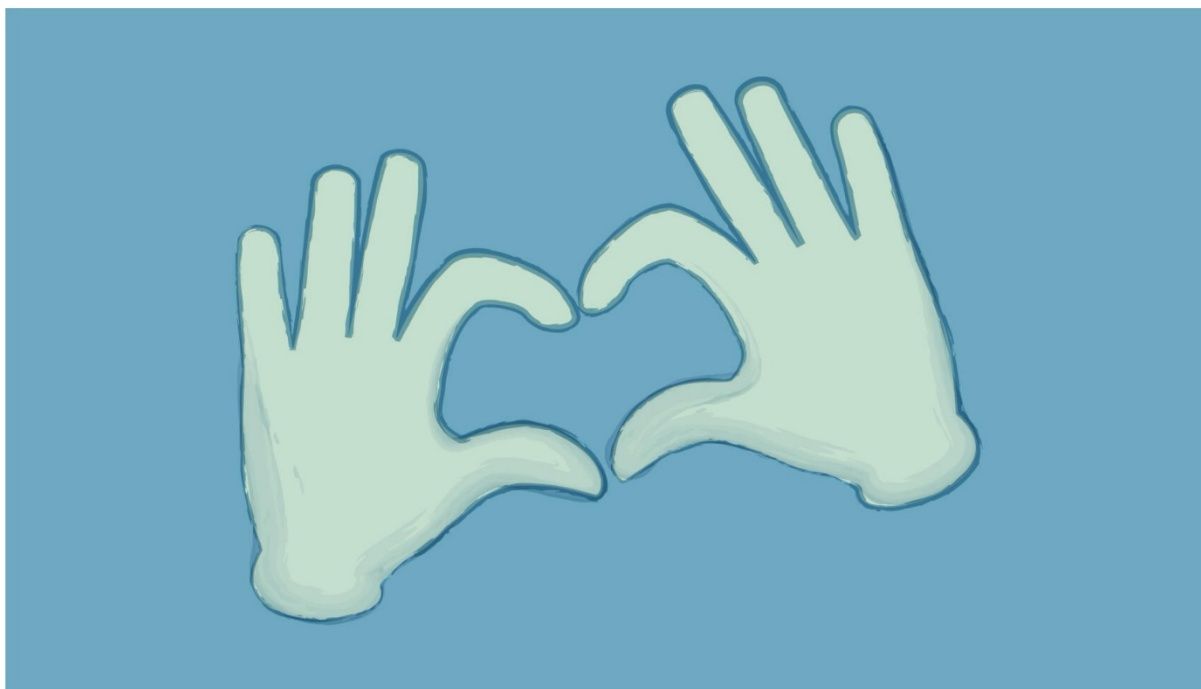
PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON
ZEGT PERSOON ZEGT
IK ZET HET MASKER OP
GLIMLACHEND
MAAR VAN BINNEN VERDRIETIG
GENOEG!
IK VROUW
IK REIS
IK BEPAAL ZELF
PERSOON ZEGT PERSOON ZEGT PERSOON
ZEGT PERSOON ZEGT
ZEGT ZEGT ZEGT ZEGT
WEGLEGGEN...
IK KIES
ALLEEN
PARTNER
GEZIN
DIER
DIVERS DIVERS DIVERS
DIVERS DIVERS
IK VROUW
IK REIS
IK BEPAAL ZELF
NORMEN VOLG IK NIET
IK BEN VRIJ!



IK ZET HET MASKER OP
GLIMLACHEND
MAAR VAN BINNEN VERDRIETIG
GENOEG!
IK VROUW
IK REIS
IK BEPAAL ZELF
NORMEN VOLG IK NIET
IK BEN VRIJ

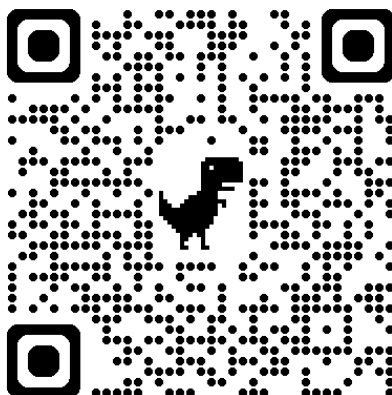


Relatie & gevoelens





Gezonde communicatie in relaties

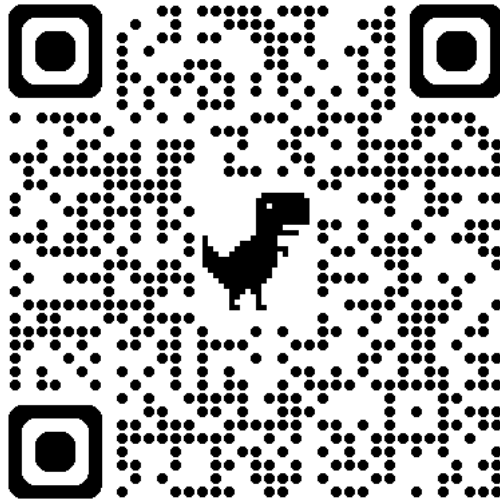


Bekijk na het kijken van de korte film "Gezonde communicatie in relaties" deze vragen ter aanmoediging van reflectie, het delen van ervaringen en discussie:

- Hoe interpreteerde jij Fra's behoefte aan ruimte? Zag je het als een teken van liefde of als afstand?
- Heb je je ooit gekwetst gevoeld in een relatie door de legitieme behoefte aan ruimte van de ander? Hoe ging je daarmee om?
- Wat is het verschil tussen "ruimte nemen" en "afstand nemen"?
- Hoe ga je om met persoonlijke ruimte? Vraag je erom? Sta je het anderen toe?
- Hoe kunnen we de grenzen van iemand anders respecteren zonder ons afgewezen te voelen?
- Wat heb je van deze scène geleerd over liefde?
- Als je een regel uit de dialoog zou kunnen herschrijven, welke zou je dan veranderen of uitbreiden?



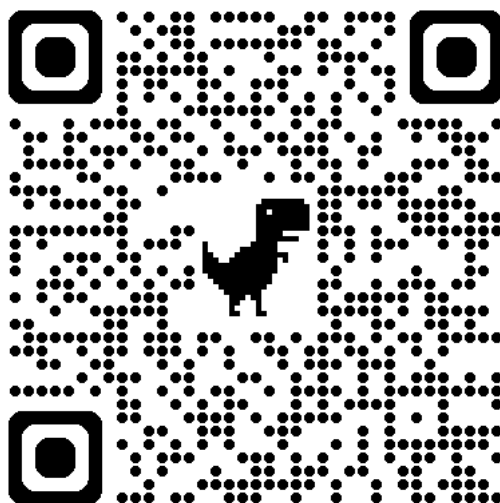
Seks of liefde



- Wat betekent liefde voor jou?
- Wat is belangrijk voor jou tijdens seks?
- Waarom is het belangrijk om zowel "ja" als "nee" te kunnen zeggen?



Ouderschap



Thema's: Ouderschap, kinderwens, gezin, relaties, co-ouderschap, alleenstaand ouderschap, draagmoederschap, verantwoordelijkheid, steunnetwerken, timing, toekomstplanning, respect voor verschillende levenskeuzes.

Doel: Om deelnemers aan te moedigen na te denken over verschillende manieren om ouder te worden, de verantwoordelijkheden van het opvoeden van een kind, het belang van steun van anderen, en de vele persoonlijke factoren die beslissingen over ouderschap beïnvloeden. De tool bevordert ook respect voor verschillende gezinsstructuren en persoonlijke keuzes.

Inleiding

Sommige mensen hebben altijd al kinderen gewild. Anderen weten het niet zeker of besluiten geen ouder te worden. Sommigen worden ouder met een partner, terwijl anderen kinderen alleen opvoeden of via co-ouderschap of draagmoederschap. Deze video toont verschillende perspectieven en laat zien dat er niet één 'juiste' manier is om een gezin te vormen. Ouderschap is een persoonlijke reis die beïnvloed



kan worden door relaties, leeftijd, werk, financiën, huisvesting, gezondheid en levenservaringen.

Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt de activiteit inleiden met de volgende uitspraak:

“Gezinnen komen in veel verschillende vormen voor. Mensen hebben ook verschillende dromen en verschillende levenssituaties. Vandaag verkennen we deze perspectieven met respect en nieuwsgierigheid.”

Deel 1 – Voor het kijken

Denk je dat je ooit kinderen zou willen hebben?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Misschien
- ☐ Ik weet het niet zeker

Wat denk je dat iemand nodig heeft voordat hij of zij ouder wordt?

- | | |
|---|--|
| ☐ Stabiele relatie | ☐ Financiële zekerheid |
| ☐ Een huis | ☐ Steun van familie of vrienden |
| ☐ Emotionele klaarheid | ☐ Anders: _____ |

Kan iemand met succes alleen een kind opvoeden?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Het hangt ervan af

Waarom?



Op welke verschillende manieren kunnen mensen ouder worden? (Schrijf er zoveel mogelijk op.)

Denk je dat mensen hun wensen over het krijgen van kinderen in de loop van de tijd kunnen veranderen?

☐ Ja

☐ Nee

Waarom?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Met wiens mening kon je je het meest identificeren? Waarom?

Welk idee of verhaal viel je het meest op?

Welke gezinsstructuur die in de video werd genoemd, was nieuw of verrassend voor jou?

Welke verantwoordelijkheden van het ouderschap werden besproken?

Welke emoties of gedachten riep de video bij je op?

☐ Nieuwsgierigheid

☐ Respect

☐ Reflectie

☐ Verrassing

☐ Empathie

☐ Hoop

☐ Anders: _____



Deel 3 – Reflectie na het kijken

De deelnemers bespraken alleenstaand ouderschap, co-ouderschap en draagmoederschap. Wat zijn enkele voordelen en uitdagingen van deze gezinsvormen?

Verschillende deelnemers zeiden dat steun van familie en vrienden belangrijk is. Waarom kan een steunnetwerk het verschil maken?

Sommige deelnemers zeiden dat hun mening over kinderen veranderde nadat ze een relatie aangingen of ouder werden. Waarom denk je dat mensen wensen kunnen veranderen?

Hoe kunnen werk, huisvesting, financiën en relaties de beslissing om kinderen te krijgen beïnvloeden?

Denk je dat er een 'perfecte' leeftijd is om ouder te worden? Waarom wel of niet?

Waarom is het belangrijk om mensen te respecteren die ervoor kiezen geen kinderen te krijgen?

Maak de zin af:

‘Een gezin kan eruitzien als _____.’



Maak de zin af:

‘Een goede ouder is iemand die _____.’

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

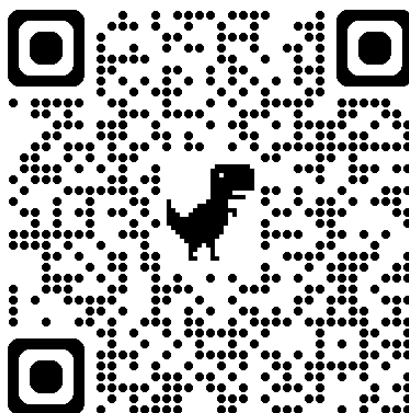
Opmerking voor opvoeders

Vermijd het presenteren van één gezinsstructuur als beter dan een andere.

Benadruk dat gezinnen op veel verschillende manieren gevormd kunnen worden en dat ouder worden een persoonlijke keuze is. Moedig deelnemers aan om respectvol te luisteren, te erkennen dat meningen in de loop van het leven kunnen veranderen, en te begrijpen dat steun, voorbereiding en wederzijds respect belangrijk zijn, ongeacht de gezinsstructuur.



Als ik Nee zeg, betekent dat Nee!



Doel: Om te reflecteren op persoonlijke grenzen, toestemming en respectvolle communicatie na het bekijken van de video.

Voor het kijken

- Wat betekent toestemming voor jou?
- Waarom denk je dat het soms moeilijk kan zijn om “nee” te zeggen of te accepteren?

Na het kijken

- Welk moment in de video had de grootste impact op jou? Waarom?
- Hoe voelde je je tijdens het kijken naar de twee verschillende reacties op het woord “nee”?

Reflectie

- Welke gedragingen toonden respect? Welke gedragingen respecteerden persoonlijke grenzen niet?
- Waarom is het belangrijk om iemands “nee” te respecteren?
- Hoe helpt het respecteren van persoonlijke grenzen bij het opbouwen van vertrouwen in een relatie?

Praktische activiteiten

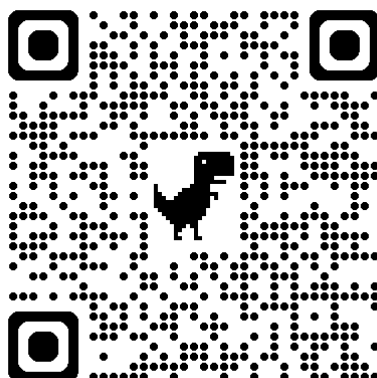


“Nee” communiceren: Bedenk één manier waarop je duidelijk en respectvol jouw eigen “nee” kunt communiceren.

“Nee” respecteren: Bedenk één manier waarop je respect kunt tonen wanneer iemand anders “nee” zegt.



Toxische relatie



Thema's: Gezonde en ongezonde relaties, grenzen, vertrouwen, controle, jaloezie, isolatie, emotioneel misbruik, fysiek geweld, vriendschap, steun, veiligheid.

Doel: om reflectie te stimuleren op het verschil tussen zorg en controle in relaties, het belang van persoonlijke grenzen, en de waarschuwingssignalen van emotioneel of fysiek misbruik. Om te verkennen hoe vrienden en vertrouwenspersonen veranderingen kunnen opmerken, een respectvol gesprek kunnen beginnen, steun kunnen bieden, en iemand kunnen helpen nadenken over zijn of haar veiligheid.

Inleiding

Relaties kunnen liefde, nabijheid, zorg en aandacht omvatten. Gedrag dat als liefde wordt omschreven, kan echter soms voelen als controlerend, beperkend, beangstigend of onveilig.

Deze video bespreekt situaties waarin een partner veel berichten stuurt, beslist wat iemand mag doen, diegene scheidt van vrienden of activiteiten, hem of haar beledigt, of fysiek geweld gebruikt. De deelnemers reflecteren op waarschuwingssignalen en op hoe vrienden kunnen reageren.

De video benadrukt dat iedereen recht heeft op eigen vrienden, activiteiten, privacy, grenzen en veiligheid. Iemand die misbruik ervaart, is niet verantwoordelijk voor het schadelijke gedrag van zijn of haar partner.



Tip voor de begeleider/opvoeder

Je kunt de activiteit inleiden met de volgende uitspraak: “Zorg en aandacht kunnen goed voelen, maar controle, angst, vernedering, isolatie en geweld zijn geen tekenen van een gezonde relatie. Iedereen verdient respect en veiligheid.”

Deel 1 – Voor het kijken

Wat vind jij belangrijk in een gezonde relatie?

- | | |
|--|--|
| ☐ Vertrouwen | ☐ Respect |
| ☐ Vrijheid om vrienden en familie te zien | ☐ Eerlijke communicatie |
| ☐ Respect voor grenzen | ☐ Je veilig voelen |
| ☐ Anders: _____ | |

Kunnen frequente berichten van een partner door verschillende mensen anders worden ervaren?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Niet zeker

Leg je antwoord uit:

Welke gedragingen kunnen waarschuwingssignalen zijn van een ongezonde of giftige relatie?

- ☐ Voortdurend controleren waar iemand is
- ☐ Beslissen wie iemand mag ontmoeten
- ☐ Iemand plannen laten afzeggen
- ☐ Iemand beledigen of vernederen
- ☐ Iemand scheiden van vrienden of familie



☐ Iemands grenzen negeren

☐ Duwen, slaan of ander fysiek geweld

☐ Anders: _____

Waarom kan het moeilijk zijn voor iemand om een ongezonde relatie te herkennen of erover te praten?

Deel 2 – Tijdens het kijken

Welke situatie in de video viel je het meest op?

Wanneer beschreven de deelnemers aandacht als controlerend wordend?

Welke veranderingen in het gedrag van een vriend(in) werden genoemd als mogelijke waarschuwingssignalen?

Welk advies voor het steunen van een vriend(in) vond je het nuttigst?

Welke emoties of gedachten riep de video bij je op?

☐ Bezorgdheid

☐ Herkenning

☐ Verrassing

☐ Woede

☐ Empathie

☐ Verwarring

☐ Hoop

☐ Anders: _____

Deel 3 – Reflectie na het kijken



De video begint met een partner die veel berichten stuurt om te vragen waar iemand is en met wie hij of zij is, terwijl hij zegt: "Dat is omdat ik van je hou."

Wanneer kunnen berichten zorgzaam aanvoelen, en wanneer controlerend?

Waarom is het belangrijk om aan de persoon die de berichten ontvangt te vragen hoe het gedrag voor hem of haar aanvoelt?

De deelnemers zeggen dat iedereen zijn of haar eigen vrienden, activiteiten en persoonlijke ruimte zou moeten kunnen hebben.

Hoe ziet het respecteren van een grens eruit in een relatie?

Een vriend(in) zegt steeds vaker plannen af omdat zijn of haar partner beslist wat hij of zij wel en niet mag doen.

Waarom kan isolatie van vrienden, familie, evenementen of hobby's een ernstig waarschuwingssignaal zijn?

Welke veranderingen zouden vrienden kunnen opmerken?

- ☐ Stiller of teruggetrokken worden
- ☐ Plannen herhaaldelijk afzeggen
- ☐ Plotseling stoppen met een favoriete activiteit
- ☐ Veel minder contact hebben dan voorheen
- ☐ Zeggen: "Mijn partner staat niet toe dat ik kom"
- ☐ Bang lijken of ongewoon afhankelijk zijn in de buurt van de partner
- ☐ Onverklaarde of herhaalde verwondingen
- ☐ Anders: _____



Hoe zou je een gesprek met een vriend(in) kunnen beginnen zonder te beschuldigen of te overtuigen?

Maak de zin af:

"Ik heb gemerkt _____"

"Ik maak me zorgen omdat _____"

"Hoe kan ik je steunen? _____"

Iemand zegt dat zijn of haar partner hem of haar beledigt en heeft geduwd, maar zegt ook: "Hij/zij kan heel lief zijn" en "Het is waarschijnlijk mijn eigen schuld."

Waarom zou iemand zijn of haar partner verdedigen of zichzelf de schuld geven?

Is beledigen, duwen of ander geweld ooit de schuld van het slachtoffer?

☐ Ja

☐ Nee

☐ Niet zeker

Leg je antwoord uit:

De deelnemers noemen praktische redenen waarom het moeilijk kan zijn om te vertrekken, zoals geld, huisvesting, kinderen en onzekerheid over waar naartoe te gaan.

Waarom is "ga toch gewoon weg" niet altijd eenvoudig of veilig advies?

Wat kan een ondersteunende vriend(in) doen?

☐ Luisteren zonder te oordelen

☐ De persoon geloven



- ☐ Hen bedanken voor het delen
- ☐ Vragen welke hulp ze willen
- ☐ Vragen of ze zich veilig voelen
- ☐ Een veilige plek aanbieden indien mogelijk
- ☐ Helpen contact op te nemen met vertrouwenspersonen of professionele hulp
- ☐ Blijven steunen zonder de controle over te nemen
- ☐ Anders: _____

Wat moet iemand doen als er direct gevaar of ernstig geweld is?

Welke boodschap uit de video vind je het belangrijkste?

Optionele scenariodiscussie

Kies één scenario en bespreek wat je opvalt, wat je zou kunnen zeggen, en welke steun nuttig zou kunnen zijn.

Scenario 1: Een vriend(in) krijgt herhaaldelijk berichten tijdens elke sociale activiteit en wordt angstig als hij of zij niet meteen antwoordt.

Scenario 2: Een vriend(in) gaat niet meer naar evenementen die hij of zij vroeger leuk vond en zegt vaak dat zijn of haar partner niet wil dat hij of zij gaat.

Scenario 3: Een vriend(in) vertelt je dat zijn of haar partner hem of haar beledigt en heeft geduwd, maar vraagt je het aan niemand te vertellen.

Opmerking voor opvoeders

Creëer een respectvolle en niet-veroordelende sfeer. Deelnemers mogen nooit verplicht worden persoonlijke ervaringen te delen.



Vermijd het de schuld geven aan iemand voor het blijven in, terugkeren naar, of niet meteen herkennen van een misbruikrelatie. Vertrekken kan emotioneel, praktisch, financieel en fysiek moeilijk zijn.

Benadruk het verschil tussen wederzijdse afspraken en het controleren van de ander door één persoon. Een grens is geen regel die gebruikt wordt om iemand anders te controleren.

Benadruk dat beledigingen, dreigementen, isolatie, dwang, duwen, slaan en andere vormen van geweld niet acceptabel zijn en nooit de schuld van het slachtoffer zijn.

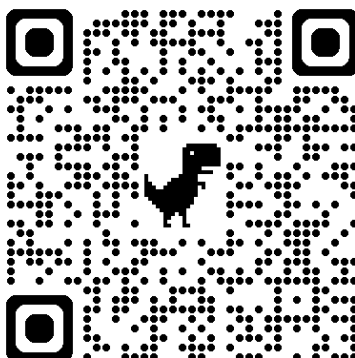
Moedig ondersteunende reacties aan: luisteren, geloven, vragen wat de persoon nodig heeft, de directe veiligheid controleren, en vertrouwde of professionele hulp inschakelen wanneer nodig.

Als een deelnemer huidig misbruik of direct gevaar onthult, volg dan de veiligheidsprocedures van je organisatie en neem contact op met noodhulp of gespecialiseerde ondersteuning volgens de lokale richtlijnen.

Sluit af door te benadrukken dat gezonde relaties beide personen de kans geven zich gerespecteerd, vrij, gehoord en veilig te voelen.



Psychologisch geweld



Doel: Om te reflecteren op psychologisch geweld, emotioneel welzijn, gezonde relaties en manieren om jezelf en anderen te steunen na het bekijken van de video.

Voor het kijken

- Wat betekent psychologisch geweld voor jou?
- Welke gedragingen denk je dat iemand zich emotioneel onveilig kunnen laten voelen in een relatie?

Na het kijken

- Welk moment in de video had de grootste impact op jou? Waarom?
- Welke emoties ervaarde je tijdens het bekijken van het verhaal?

Reflectie

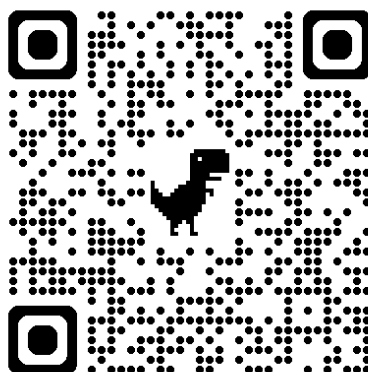
- Hoe kan psychologisch geweld het welzijn en de relaties van iemand beïnvloeden?
- Welke signalen zouden je kunnen helpen psychologisch geweld te herkennen?
- Hoe kunnen vrienden, familieleden of omstanders iemand steunen die psychologisch geweld ervaart?

Praktische activiteit

Rolwissel: kies één personage uit de video. Schrijf op wat hij of zij zou kunnen hebben gedacht of gevoeld tijdens het verhaal



Toxische mannelijkheid



Doel: Om bewustzijn te creëren over giftige mannelijkheid, na te denken over genderstereotypen en hun impact, en respectvolle discussie aan te moedigen.

Reflectie

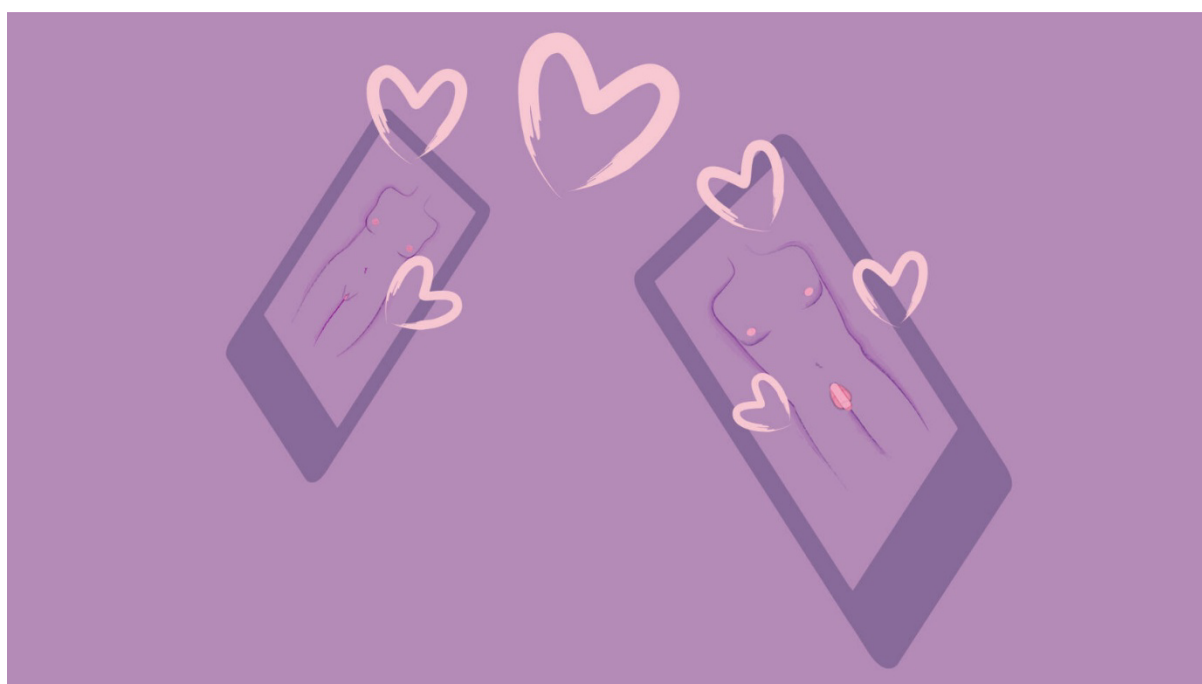
- Welke uitspraak of welk gedrag in de video had de grootste impact op jou? Waarom?
- Heb je ooit vergelijkbare houdingen of gedragingen opgemerkt in je dagelijks leven, op school, thuis of onder vrienden?
- Hoe denk je dat deze houdingen of gedragingen mannen, vrouwen en mensen met verschillende genderidentiteiten kunnen beïnvloeden?
- Waarom denk je dat het tonen van emoties soms wordt gezien als een teken van zwakte?
- Wat kun je persoonlijk doen om schadelijke genderstereotypen in jouw omgeving uit te dagen?

Tips voor begeleiders

Neem indien mogelijk getuigenissen of video's op van dove personen over ervaringen met genderstereotypen, om inclusie en representatie te bevorderen. (bijv. video "Interview: transgender ervaring").

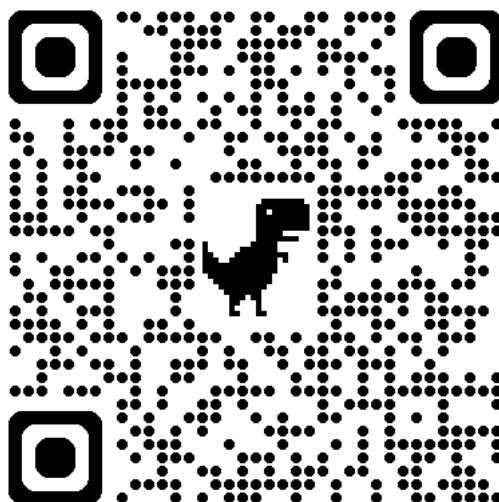


Seks & wet





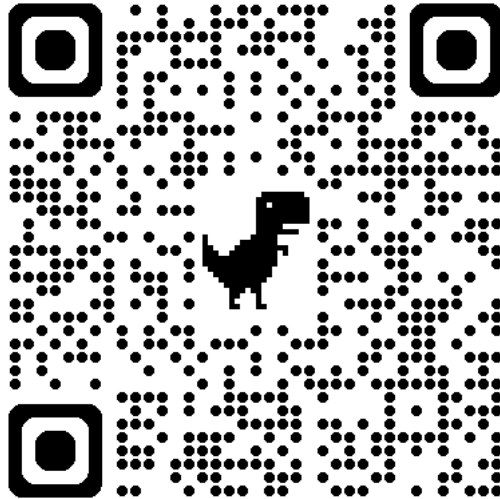
Seksueel geweld en misbruik



- Wat als iemand jouw grenzen overschrijdt?
- Wat betekent seksueel geweld voor jou?
- Wat zou iemand kunnen helpen in zo'n situatie?
- Met wie zou je kunnen praten als je steun nodig had?



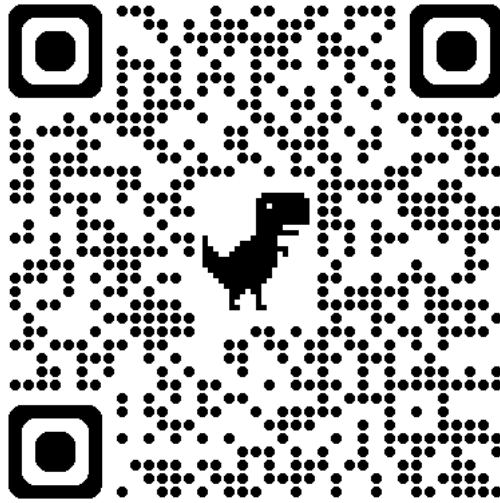
Hoe help je een vriend(in) die seksueel is misbruikt



- Waarom is het belangrijk om te weten dat het slachtoffer geen schuld heeft?
- Waarom kan het moeilijk zijn om over zo'n ervaring te praten?
- Tot wie kun je je wenden als je hulp nodig hebt?



Sexting



- Waarom kan sexting gevaarlijk zijn?
- Waarom kun je nooit zeker weten wie er aan de andere kant van het gesprek zit?
- Wat kun je doen als iemand je onder druk zet om een foto te sturen?
- Waarom is het belangrijk om het aan een volwassene of iemand die je vertrouwt te vertellen?
- Waarom is het moeilijk om iets terug te nemen dat je online hebt verstuurd?