



VOOR BESPREKING GASTLES

HANDLEIDING VOOR DOCENTEN



In Nederland krijgt 1 op de 3 meisjes en 1 op de 5 jongens te maken met seksuele intimidatie.

Dance4life creëert bewustwording bij jongeren wereldwijd, zodat zij begrijpen wat de impact is van gender-ongelijkheid, seksueel geweld en onveilige seks. Met een interactief lesprogramma en dans en muziek als middel geeft dance4life jongeren de middelen en het vertrouwen om van binnenuit échte verandering in te zetten.

Met de vrijheid hun grenzen en wensen zelf te bepalen, inspireert dance4life jongeren om positieve seksuele keuzes te maken en vol vertrouwen door het leven te dansen. Het leven is er om gevierd te worden. Veilige, fijne seks hoort daar bij!



Met deze handleiding kun je het gesprek aangaan met je klas ter voorbereiding op de Schools4Life voorlichting. Met de hulp van de PowerPoint wijst het vanzelf. Hieronder vind je per sheets vragen en gespreks-onderwerpen.

Wij wensen je heel veel plezier! Hopelijk leer jij jouw leerlingen beter kennen en geeft dit jou de juiste handvatten om seksualiteit bespreekbaar te maken in jouw klas.

LAAT VOORAL DE DIALOOG LEIDEND ZIJN. MOCHT HET GESPREK GOED GAAN, KAP DIT DAN NIET AF OM PER SE NAAR DE VOLGENDE SHEET TE GAAN...

UITLEG PER POWERPOINT SHEET

Om de gastles van Dance4Life zo effectief mogelijk te laten zijn, is het goed als de docent deze met de leerlingen voorbereidt. Praten over seksualiteit kan alleen als er een veilige sfeer heerst in de klas (zie document met docententips). Met deze voorbesprekles kun je die veilige sfeer creëren.

SHEET 1 OPENINGSLIDE (5 MIN)

Deze slide is om op te starten en staat open wanneer de les begint.

SHEET 2 INTRODUCTIE (5 MIN)

Dit kan je zeggen:

Binnenkort komen er gastdocenten van Schools4Life bij jullie in de klas om te praten over jullie wensen en grenzen op het gebied van seksualiteit. Dat kan voor sommigen een lastig onderwerp zijn*. Daarom is het belangrijk om met elkaar af te spreken hoe we met dit thema omgaan. Wat zouden dingen kunnen zijn waar we ons aan moeten houden om de sfeer goed te houden? **Ga naar de volgende slide.**

**Als je als docent een persoonlijke anekdote kunt toevoegen over een eigen ervaring, dan laat je de leerlingen zien dat erover gepraat kan worden. Probeer iets te kiezen dat niet een te zware lading heeft.*

SHEET 3 & 4 GOEDE SFEER IN DE KLAS (5 MIN)

Maak met de leerlingen afspraken over hoe de sfeer goed te houden in de klas.

De meeste klassen komen vanzelf op de volgende dingen:

- We lachen elkaar niet uit
- We laten elkaar uitpraten
- We vertellen niet door wat hier wordt gezegd
- Vragen mag, je hoeft geen antwoord te geven

Schrijf ook de andere suggesties van leerlingen op.

Zorg dat in ieder geval deze vier omgangsregels er in staan. Tijdens de lessen is het goed om deze zelfgekozen regels zichtbaar te hebben, zo kun je er

altijd naar verwijzen als een leerling ze niet naleeft. Je kunt ook van te voren met de klas afspreken wat er voor nodig is om deze omgangsvormen na te leven.

In sheet 3 kan je zelf nog 2 extra afspraken opschrijven die je met de leerlingen hebt gemaakt.

SHEET 5 T/M 7: SEKSUELE GRENDOVERSCHRIJDING (5 MIN)

Inleiding:

Ga met de leerling het gesprek aan over wat seksuele grensoverschrijding is.

Dit kan je zeggen:

Seksuele grensoverschrijding. Wat is dat volgens jullie? Breek het woord eens op in stukjes. Het heeft dus iets met seks te maken, grenzen en overschrijding. Kunnen jullie voorbeelden noemen van wat grensoverschrijding is? Gaat het alleen om verkrachting of kunnen woorden ook al grensoverschrijdend zijn? Als docent begeleid je het gesprek en breng je nuances aan. **Probeer met elkaar tot een definitie te komen.** Ga naar de volgende slide.

Lees dit vervolgens voor aan de klas:

Schools4Life hanteert de volgende defenitie: "Seksuele grensoverschrijding is seksueel getint gedrag dat jij niet wilt. Dit kan een lichamelijke aanraking zijn, maar het kan ook gaan om woorden of vragen op internet. Ernstige vormen zijn aanranding of verkrachting. Vaak gebeurt seksuele grensoverschrijding op het werk, op je stage of op school. Dit kan iedereen overkomen. Meisjes én jongens*. Het zijn situaties waarin iemand jouw grenzen niet respecteert."

**Het is misschien lastiger om voor te stellen hoe een jongen seksuele grensoverschrijding kan meemaken. Geef voorbeelden om te verduidelijken: een jongen kan net zo goed aangerand of verkracht worden, maar het kan ook subtieler zijn. Bijvoorbeeld omdat hij door groepsdruk seks met iemand heeft terwijl hij het zelf niet wil.*

SHEET 8 & 9 FILMPJE EN BESPREKING (15 – 20 MIN)

Kijk met de klas het volgende filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=7K0RsGR7f9o>

Ga daarna naar de volgende sheet

Dit kan je zeggen:

Jullie hebben met elkaar het filmpje van de thee gezien. Daaruit blijkt dat heel belangrijk is om toestemming te krijgen als je iets met iemand wilt doen. Toestemming betekent dat je iets allebei wilt. Wat zouden nog andere dingen kunnen zijn waar je op moet letten?

Onderstaande spelregels zijn gebaseerd op het Vlaggensysteem en zijn criteria voor seksueel gedrag bij kinderen en jongeren. De eerste drie voorwaarden zijn het belangrijkste.

- **Je wilt het allebei (toestemming)**
- **Niemand moet iets (vrijwilligheid)**
- **Niemand is de baas (gelijkwaardigheid)**
- Het past bij mijn leeftijd (leeftijdsgadequaat)
- De plaats is oké (context)
- Ik doe mezelf of anderen geen pijn (zelfrespect)

Door bovenstaande criteria in de klas te bespreken, leren je leerlingen dat grenzen aangeven niet altijd zo simpel is als ja/nee zeggen. Zo kun je iets tegen je zin in doen omdat je groepsdruk voelt, omdat iemand je bedreigt of aanbiedt om iets voor je te betalen (vrijwilligheid). Ook kan het moeilijk zijn om nee te zeggen tegen iemand die ouder, sterker of slimmer is dan jij (gelijkwaardigheid). Het is belangrijk om stil te staan bij deze punten voor je iets doet. Seks (en meer) is namelijk veel leuker wanneer je het er allebei volledig mee eens bent!

SHEET 10 OVER DE STREEP (20 MIN)

Inleiding:

Als laatste oefening doe je met de klas het spel 'over de streep'. Deze oefening werkt niet goed in een onveilige klas. Heb je het idee dat er gepest wordt, mensen voor schut worden gezet of je geen rust in de klas krijgt; doe dan een andere oefening. Het vraagt van de docent een goede begeleiding. Begin met de makkelijke vragen om meer veiligheid te creëren en bouw de vragen op.

Dit kan je zeggen:

We gaan 'over de streep' doen. Het is belangrijk dat het super stil is tijdens deze oefening. Jullie mogen op het

moment zelf niet reageren op wat je ziet bij anderen. Pas bij de nabespreking wordt er weer gepraat. Ga allemaal op een lange lijn staan. Ik lees zometeen steeds een stelling voor. Als je je in de stelling herkent, mag je een stap naar voren doen. Nogmaals: we praten niet tijdens deze oefening! Als ik het teken geef, doe je weer een stap terug zodat we allemaal gelijk staan. (Alternatieve vorm: laat de leerlingen in een cirkel staan en degene die zich herkent een stap naar het midden doen)

Tips:

- Je kunt met de leerlingen een teken afspreken dat ze kunnen uitbeelden om respect te tonen aan hen die naar voren stappen. Bijvoorbeeld het respectteken of een hartje vormen met je handen.
- Lees de stellingen in de ik-vorm voor, zo is het makkelijker voor leerlingen om zich erin te herkennen.
- Herken je je wel maar wil je niet naar voren stappen? Dat mag gewoon, dan blijf je staan!

Stellingen:

Begin met wat luchtige stellingen. Geef de leerlingen even de tijd om na te denken en te kijken.:

- Ik heb een broek aan
 - Ik heb lang haar
 - Ik hou van gamen
 - Ik heb een beugel (gehad)
 - Ik heb broers of zussen
- Ga daarna over naar de meer persoonlijke stellingen:
- Ik ben wel eens verliefd geweest
 - Ik heb wel eens een gebroken hart gehad
 - Ik heb wel eens iemand leuk gevonden die mij niet leuk vond
 - Ik voel me wel eens schuldig om iets wat ik niet doe
 - Ik heb wel eens ja gezegd terwijl ik eigenlijk nee wilde zeggen
 - Ik heb wel eens iets gedaan waar ik later spijt van had
 - Ik heb wel eens iets gedaan omdat anderen mij onder druk zetten
 - Ik heb een ander wel eens iets laten doen waar diegene later spijt van had
 - Ik zou graag zelfverzekerder willen zijn
 - Ik voel me wel eens alleen op school
 - Ik ken iemand die seksuele grensoverschrijding heeft meegemaakt
 - Ik heb zelf wel eens seksuele grensoverschrijding meegemaakt (optie)
 - Ik heb vrienden in deze klas
 - Ik heb altijd iemand waar ik naar toe zou kunnen om te praten

NABESPREKING 'OVER DE STREEP'

Bij deze opdracht is de nabespreking belangrijk, neem hier dus de tijd voor. Wanneer iedereen weer zit kun je met de klas bespreken wat ze ervan vonden. Het gaat er bij het nabespreken niet om wie, wanneer naar voren stapte maar over het gevoel dat deze opdracht bij iedereen opriep. Welke dingen vielen er op? Wat verbaasde ze? Welk gevoel houden ze over aan de oefening? Deze oefening helpt de veiligheid te vergroten, leerlingen zien dat ze niet alleen zijn in wat ze meemaken en voelen

SHEET 11 AFSLUITING (5 MIN)

Dit kan je zeggen:

We hebben vandaag ons voorbereid op de gastles van Schools4Life. Jullie weten wat wij als klas belangrijke afspraken vinden om ons aan te houden, jullie hebben geleerd wat seksuele grensoverschrijding is en we hebben gezien dat iedereen uit deze klas wel eens ... (vul in aan de hand van uitkomst over de streep). Binnenkort komt er een gastdocent met jullie verder praten over deze onderwerpen. Om de les met een goed gevoel te eindigen kijken we nog een filmpje van Schools4Life.

Sluit af met de hele klas laat aan de leerlingen het filmpje zien. Zo is de klas al wat meer voorbereid op de gastles en eindigen ze met een swingend gevoel.

TEKSTEN PER SHEET

SHEET 1

Dit is de openingsslide voor het opstarten van de les. Wanneer je met de les begint ga naar de volgende slide.

SHEET 2

Binnenkort komen er gastdocenten van Schools4Life bij jullie in de klas om te praten over jullie wensen en grenzen op het gebied van seksualiteit. Dat kan voor sommigen een lastig onderwerp zijn*. Daarom is het belangrijk om met elkaar af te spreken hoe we met dit thema omgaan. Wat zouden dingen kunnen zijn waar we ons aan moeten houden om de sfeer goed te houden? Volgende sheet

*Als je als docent een persoonlijke anekdote kunt toevoegen over een eigen ervaring, dan laat je de leerlingen zien dat erover gepraat kan worden. Probeer iets te kiezen dat niet een te zware lading heeft.

SHEET 3

Welke afspraken zullen wij samen maken om de sfeer in de klas goed te houden?

SHEET 4

De afspraken zijn:

- We lachen elkaar niet uit
- We laten elkaar uitpraten
- We vertellen niet door wat hier wordt gezegd
- Vragen mag, je hoeft geen antwoord te geven
- Eigen invulling
- Eigen invulling

Bij de andere 2 punten kan je samen met de klas eigen punten opschrijven

SHEET 5

Seksuele grensoverschrijding. Wat is dat volgens jullie? Breek het woord eens op in stukjes. Het heeft dus iets met seks te maken, grenzen en overschrijding. Kan de klas voorbeelden noemen van wat grensoverschrijding is? Gaat het alleen om verkrachting of kunnen woorden ook al grensoverschrijdend zijn?

SHEET 6

Schools4Life hanteert de volgende defenitie: Seksuele grensoverschrijding is seksueel getint gedrag dat jij niet wilt. Dit kan een li-chamelijke aanraking zijn, maar het kan ook gaan om woorden of vragen op internet. Ernstige vormen zijn aanranding of verkrachting.

SHEET 7

Vaak gebeurt seksuele grensoverschrijding op het werk, op je stage of op school.

Dit kan iedereen overkomen. Meisjes én jongens*. Het zijn situaties waarin iemand jouw grenzen niet respecteert.”

SHEET 8

We gaan samen naar het volgende filmpje kijken:
<https://www.youtube.com/watch?v=7K0RsGR7f9o>

SHEET 9

Jullie hebben met elkaar het filmpje van de thee gezien. Daaruit blijkt dat het in ieder geval heel belangrijk is om toestemming te krijgen als je iets met iemand wilt doen. Toestemming betekent dat je iets allebei wilt.

Wat zouden nog andere dingen kunnen zijn waar je op moet letten?

SHEET 10

We gaan 'over de streep' doen. Het is belangrijk dat het super stil is tijdens deze oefening. Jullie mogen op het moment zelf niet reageren op wat je ziet bij anderen. Pas bij de nabespreking wordt er weer gepraat.

Ga allemaal op een lange lijn staan. Ik lees zometeen steeds een stelling voor. Als je je in de stelling herkent, mag je een stap naar voren doen. Nogmaals: we praten niet tijdens deze oefening! Als ik het teken geef, doe je weer een stap terug zodat we allemaal gelijk staan.

Na de oefening:

We gaan de oefening nabespreken. Welk gevoel riep de oefening bij de leerlingen op? Welke dingen vielen er op? Wat verbaasde jullie? Welk gevoel houdt je over aan de oefening

SHEET 11

We hebben vandaag ons voorbereid op de gastles van Dance4Life.

Jullie weten wat wij als klas belangrijke afspraken vinden om met elkaar na te leven, jullie hebben geleerd wat seksuele grensoverschrijding is en we hebben gezien dat iedereen uit deze klas wel eens ... (vul in aan de hand van uitkomst over de streep).

Binnenkort komt er een gastdocent met jullie verder praten over deze onderwerpen.

SHEET 12

Dit filmpje kan worden laten zien als laatste afsluiter van de les.