

PreWorks



Curriculum

VIER MODULES OVER SEKSUELE
EN RELATIONELE FORMING,
GENDERGELIJKHEID EN PREVENTIE
VAN SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND
GEDRAG



PreWorks

Deze publicatie weerspiegelt alleen de opvattingen van de auteurs. Zij vertegenwoordigt niet de mening van de Europese Commissie en de Europese Commissie is niet aansprakelijk voor enig gebruik dat van de hierin opgenomen informatie wordt gemaakt.'



Co-funded by
the European Union

PreWorks 2026

Illustrations & Layout
HUT creative studio



Co-funded by
the European Union

Voorwoord

Seksuele voorlichting en voorlichting over relaties is een essentiële basis voor het bevorderen van gendergelijkheid en het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG). In het huidige veranderende maatschappelijke landschap hebben jongeren toegang nodig tot nauwkeurig, inclusief en uitgebreid onderwijs dat hen in staat stelt om bewust met vertrouwen en respect om te gaan met relaties.

Het **PreWorks**-curriculum is een zorgvuldig ontwikkeld raamwerk dat vier belangrijke modules samenbrengt, ontworpen om mensen uit te rusten met de kennis, vaardigheden en kritisch denken die nodig zijn om veilige, gezonde en rechtvaardige relaties aan te gaan. Dit curriculum is geworteld in moderne, alomvattende seksuele en relationele opvoedingsprincipes en behandelt vitale onderwerpen zoals grenzen, consent, digitale zelfrepresentatie en de invloed van sociale normen op genderidentiteit en relaties.

Dit curriculum is ontwikkeld door samenwerking tussen deskundigen op het gebied van onderwijs, maatschappelijk werk en genderstudies en dient als een proactieve benadering om seksueel grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Door open discussies te stimuleren, zelfreflectie aan te moedigen en praktische hulpmiddelen aan te reiken, wil **PreWorks** blijvende verandering teweegbrengen en mensen in staat stellen relaties op te bouwen die gebaseerd zijn op wederzijds respect en gelijkheid.

De kern van dit curriculum is de aandacht voor **gendergelijkheid** - niet alleen als een theoretisch concept, maar ingebed in alledaagse interacties en maatschappelijke structuren. Door schadelijke stereotypen aan te kaarten, machtsongelijkheid te ontleden en inclusieve perspectieven te bevorderen, leggen we de basis voor een wereld waarin alle individuen, ongeacht hun geslacht, zich kunnen ontplooiën zonder discriminatie en geweld. Het bereiken van gendergelijkheid is niet alleen een doel, maar een continu proces dat onderwijs, dialoog en actieve betrokkenheid vereist.

We hopen dat dit lespakket een waardevolle bron van informatie is voor jongerenwerkers die zich inzetten voor een cultuur van respect, veiligheid en gelijkheid. Door deel te nemen aan deze discussies en activiteiten zetten we een cruciale stap in de richting van een meer inclusieve en rechtvaardige toekomst. Samen maken we de weg vrij voor een toekomst waarin gelijkheid, respect en waardigheid niet alleen idealen zijn, maar voor iedereen realiteit worden.

Inhoud

Structuur van het curriculum	5
Module 1: Gender en stereotypen	6
Achtergrond	6
De oorsprong van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen.....	6
De psychologie van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen...	6
De functie van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen.....	7
De effecten en gevolgen van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op percepties en gedrag.....	7
De invloed van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op SGG ..	8
Suggesties voor het omgaan met gendernormen en maatschappelijke verwachtingen.....	9
Interventieplan: Gender en stereotypen.....	11
Overview	11
Activiteitbeschrijvingen	12
Positioneringsspel (15 min)	12
Dialoog (25 min):.....	15
Pauze (10 min).....	16
Workshop: Casussen (40 min):	16
Warming-up cirkel: "Stap voorwaarts als..." (5 min).....	17
Bouw de Veranderingsmuur" - Interactieve probleemoplossing kleine groepen (35 min)	17
Afsluitende activiteit (5 min):.....	19
Problemen oplossen voor trainers	20
Extra materialen	20
Module 2: Digitale zelf	21
Achtergrond	21
Sociale media	23
Overmatig gebruik van sociale media	23
Effectieve interventies en hulpmiddelen.....	25
Invloed van het gebruik van sociale media op de geestelijke gezondheid.....	25

Wetenschappelijk bewezen suggesties voor gepast gebruik van sociale media.....	27
Mediawijsheid.....	27
Mediawijsheid bevorderen	27
Digitaal welzijn.....	28
Cyberpesten en online seksuele intimidatie	28
Interventieplan: De digitale ik	29
Leerdoelen.....	29
Overzicht van de module (tijdlijn van de module).....	29
Benodigde materialen voor deze module:.....	29
Groepsregels	30
Beschrijving van de activiteiten	30
Inleiding (5 min).....	30
IJsbreker (5 min)	31
Foto opdracht, Wie ben ik op sociale media? (25 min)	31
Pauze (10 min).....	33
Je digitale zelf beschermen (40 min).....	33
Afsluitende activiteit (5 min).....	35
Problemen oplossen voor trainers.....	35
Extra materialen	36
Module 3: Veilige relaties en veiligheid	36
Achtergrond	36
Preventie van ouderschap, gezin en jonge kinderen.....	37
Risico op SGG in relaties.....	38
Bevolking/Groepen met risico op SGG.....	38
De gevolgen van SGG in relaties.....	38
Suggesties voor veilige relaties en veiligheidsstrategieën	38
Interventieplan: Veilige relaties en veiligheids-strategieën.....	39
Leerdoelen	39
Overzicht van de module (verloop van module).....	39
Groepsregels	40
Benodigde materialen voor deze module.....	40
Beschrijving van de activiteiten	40
Inleiding (10 min).....	40

IJsbreker: Begin van zinnen toevoegen (5 min).....	41
Groepsdiscussie (20 min.).....	42
Aan het werk met een casus (40 min)	43
Break-out groepsdiscussies (10 min).....	44
Steunend netwerk in kaart brengen (7 min)	44
Rollenspel en scenario verfijnen (20 min).....	44
Afsluitende activiteit (10 min).....	44
Problemen oplossen voor trainers.....	45
Extra materialen	45
Module 4: Gezonde communicatie en consent	46
Achtergrond	46
Educatie en bewustwording.....	46
Digitale communicatie en invloed van sociale media.....	46
Culturele verschuivingen en bewegingen	47
Verschillen in benaderingen van consent.....	47
Recommendations for Improving Communication Skills	47
Aanbevelingen voor het verbeteren van communicatievaardigheden	48
Interventie: Gezonde communicatie en consent	48
Leerdoelen.....	48
Overzicht van de module (verloop van module).....	48
Groepsregels	49
Benodigde materialen voor deze module.....	49
Opdrachtbeschrijving.....	50
Inleiding (10 min).....	50
Persoonlijke voorkeuren: Reflectie ("Wie ben ik?") (5 min)	51
Het grensweb (40 min)	51
Consent scenario's (40 min).....	53
Afsluitende kring (5 min)	56
Problemen oplossen voor trainers.....	57
Extra materialen	58
Referenties.....	59

Structuur van het curriculum

Deze interventie is ontworpen als een gestructureerd en interactief leertraject, verdeeld in vier kernmodules die elk belangrijke thema's met betrekking tot identiteit, relaties en digitaal welzijn verkennen. De modules bouwen op elkaar voort en kunnen flexibel worden uitgevoerd, afhankelijk van de behoeften van de groep.

De vier modules zijn:

Gender en stereotypen
Digitale zelf
Veilige relaties en veiligheidsstrategieën
Gezonde communicatie en consent

Elke module begint met een uitgebreide achtergrondsectie, die begeleiders voorziet van essentiële context, sleutelconcepten en praktische richtlijnen voor implementatie. Deze basis zorgt ervoor dat begeleiders zich zelfverzekerd en goed voorbereid voelen om met de groep aan de slag te gaan.

Na de achtergrond bevat elke module een interventieplan, gestructureerd in activiteiten die betrokkenheid, reflectie en leren ondersteunen, zoals:

- **Inleiding** - Presentatie van de PreWorks video en kort overzicht van de doelen en relevantie van de sessie.
- **Activatie Activiteit** - Een interactieve oefening om nieuwsgierigheid op te wekken en voorkennis te activeren.
- **Theoretische oefeningen** - Kerninhoud door middel van geleide activiteiten, discussie of input.
- **Pauze** - Een korte pauze om uit te rusten en op te laden.
- **Reflectie** - Het begrip verdiepen door middel van discussie, persoonlijke reflectie of creatieve methoden.
- **Afsluitende activiteit** - Afsluiten met een samenvatting, feedback of een boodschap om mee te nemen.

Deze structuur biedt continuïteit door elke sessie een vertrouwd ritme te geven, waardoor deelnemers zich veilig en geïnformeerd voelen in het leerproces. Tegelijkertijd biedt het flexibiliteit - begeleiders kunnen de diepte, timing of indeling van elk onderdeel aanpassen op basis van de leeftijd, het energieniveau, de voorkennis of emotionele reacties van de groep.

Module 1

Gender

en stereotypen



Module 1: Gender en stereotypen

Achtergrond

Gendernormen en maatschappelijke verwachtingen beschrijven hoe ideeën over genderrollen en -relaties zich ontwikkelen binnen diverse culturen. Dit omvat de ontwikkeling en impact van deze rollen door de tijd heen, evenals zelfreflectie en discussies over sekse, genderidentiteit en genderexpressie. Het behandelt ook het opnemen en erkennen van diverse identiteiten, waaronder LHBTQ+, waardoor een alomvattend begrip van de genderdynamiek in de samenleving wordt bevorderd (Risman, 2004).

Onderzoek toont consequent aan dat gendernormen en maatschappelijke verwachtingen een grote invloed hebben op de ontwikkeling van jongeren. Deze normen geven vorm aan identiteit, gedrag en mentale gezondheidsresultaten in verschillende culturele contexten (R. Connell, 2012; Leaper, 2015). Traditionele genderrollen leggen vaak beperkingen op aan persoonlijke expressie, wat leidt tot psychologische stress en beperkte mogelijkheden voor zowel jongens als meisjes (Galambos, Berenbaum, & McHale, 2009).

De oorsprong van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen

Historisch gezien zijn gendernormen en maatschappelijke verwachtingen sterk beïnvloed door patriarchale structuren, waarin strikt gedefinieerde rollen werden toegekend aan mannen en vrouwen. In premoderne samenlevingen dicteerden religieuze en culturele overtuigingen seksueel gedrag, waarbij de seksualiteit van vrouwen vaak werd gekoppeld aan familie-eer en morele deugd (Brundage, 2009).

De 20e eeuw bracht belangrijke verschuivingen met zich mee toen feministische bewegingen de traditionele rolpatronen van mannen en vrouwen uitdaagden en pleitten voor seksuele autonomie. In deze periode begon een herwaardering van de normen rond seksuele intimidatie, hoewel maatschappelijke verwachtingen nog steeds met twee maten meten. Vandaag de dag is het discours rond seksuele intimidatie geëvolueerd en focust het op consent, machtsdynamiek en inclusiviteit, wat een weerspiegeling is van bredere culturele verschuivingen in de richting van het erkennen van verschillende genderidentiteiten en seksualiteiten (Ridgeway, 2011).

De psychologie van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen

Sociale categorisatie is een onvermijdelijk aspect van menselijke cognitie, dat van nature en zonder opzet plaatsvindt vanaf de kindertijd. Het proces van categoriseren geeft vorm aan onze perceptie van overeenkomsten en verschillen. Hoewel categorisatie cruciale cognitieve functies dient door ons te helpen de wereld te ordenen en te navigeren, kan het ook leiden tot nadelige gevolgen, zoals het versterken van stereotypen. Genderrollen zijn voorbeelden bij uitstek van aangeleerde stereotypen, waarbij opvattingen over wat als mannelijk en vrouwelijk wordt beschouwd variëren in verschillende tijden en culturen. Dit kan leiden tot genderrolstress, waarbij individuen zich sterker identificeren als leden van een groep dan als unieke individuen. Wanneer het groepslidmaatschap op de voorgrond treedt, bestaat de neiging om zich positief sociaal te onderscheiden door zich te conformeren aan de verwachtingen van de groep en te discrimineren tegen buitengroepen of tegen mensen die een bedreiging vormen voor "ons wereldbeeld".

De functie van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen

Op sociologisch niveau functioneren gendernormen en maatschappelijke verwachtingen als mechanismen die de sociale orde in stand houden en versterken door passend gedrag en rollen voor te schrijven voor individuen op basis van hun geslacht. Deze normen zijn diep verankerd in het weefsel van de samenleving en beïnvloeden instellingen zoals het gezin, het onderwijs en de werkvloer. Ze dienen om de bestaande machtsdynamiek te bestendigen door een hiërarchie tussen de geslachten vast te stellen en in stand te houden, waarbij mannelijkheid traditioneel vaak belangrijker wordt gevonden dan vrouwelijkheid (R. Connell, 2012). Deze versterking van genderrollen helpt maatschappelijke structuren te stabiliseren door duidelijke richtlijnen te geven over wat er van individuen wordt verwacht, wat de sociale cohesie bevordert. Deze normen dragen echter ook bij aan de marginalisatie van degenen die zich niet conformeren, waardoor ongelijkheid in stand wordt gehouden en persoonlijke vrijheden worden beperkt. De rigide handhaving van gendernormen kan leiden tot sociale uitsluiting, discriminatie en gendergerelateerd geweld, vooral tegen personen die de traditionele rolpatronen uitdagen (Butler, 2011). Hoewel gendernormen en maatschappelijke verwachtingen een kader bieden voor sociale organisatie, leggen ze ook aanzienlijke beperkingen op aan individuele identiteit en sociale gelijkheid.

De effecten en gevolgen van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op percepties en gedrag

Gendernormen en maatschappelijke verwachtingen geven diepgaand vorm aan percepties en gedrag, wat vaak schadelijke resultaten zoals agressie, geweld en seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) in de hand werkt. Traditionele mannelijkheidsidealen, die dominantie en agressie benadrukken, kunnen, vooral bij mannen, gewelddadig gedrag normaliseren als een misplaatste bevestiging van macht (R. W. Connell & Messerschmidt, 2005). Deze druk draagt bij tot gendergerelateerd geweld en SGG en versterkt patriarchale structuren. Daarnaast heeft de stress van het voldoen aan rigide genderrollen een negatieve invloed op de geestelijke gezondheid, wat leidt tot problemen zoals angst en depressie bij zowel mannen als vrouwen (Mahalik, Burns, & Syzdek, 2007). Deze gevolgen onderstrepen de noodzaak om schadelijke gendernormen aan te vechten en te herdefiniëren.

De invloed van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op SGG

Gendernormen en maatschappelijke verwachtingen beïnvloeden SGG aanzienlijk door een complex samenspel van culturele, sociale en individuele factoren.

Genderrelaties en -rollen ontwikkeling

De ontwikkeling van genderrollen en -relaties wordt beïnvloed door culturele veranderingen en maatschappelijke verwachtingen. In de loop van de tijd zijn deze rollen geëvolueerd en weerspiegelen ze verschuivingen in culturele houdingen en waarden (R. Connell, 2012). In meer gelijkwaardige samenlevingen kunnen jongeren bijvoorbeeld een grotere flexibiliteit in genderrollen ervaren, wat leidt tot ruimere mogelijkheden voor zelfexpressie en persoonlijke groei (Ridgeway, 2011).

Zelfreflectie en discussies over sekse, genderidentiteit en genderexpressie

Zelfreflectie en open gesprekken over sekse, genderidentiteit en genderexpressie zijn cruciaal voor een gezonde psychologische ontwikkeling. Dergelijke dialogen stellen jongeren in staat om hun identiteit te verkennen en te begrijpen in een ondersteunende omgeving (Galambos et al., 2009). Dit is vooral belangrijk voor adolescenten, omdat zij zich een weg moeten banen door de complexiteit van hun ontwikkelende identiteiten.

LHBTIQA+ Jongeren

LHBTQ+-jongeren worden geconfronteerd met unieke uitdagingen als gevolg van maatschappelijke stigmatisering en gebrek aan acceptatie, wat kan leiden tot hogere percentages pesten, psychische problemen en een lager gevoel van eigenwaarde (Russell & Fish, 2016). Onderzoek wijst uit dat ondersteunende omgevingen, waaronder inclusieve familie- en schoolomgevingen, een cruciale rol spelen bij het bevorderen van positieve ontwikkeling en welzijn voor LHBTQ+-jongeren (Russell & Fish, 2016). Deze omgevingen kunnen de negatieve gevolgen van maatschappelijk stigma verminderen en veerkracht bevorderen.

Culturele contexten

Gendernormen en -verwachtingen verschillen sterk van cultuur tot cultuur, wat van invloed is op hoe jongeren hun rol zien en uitvoeren. Inzicht in culturele verschillen is essentieel voor het ontwikkelen van effectieve interventies en ondersteuningssystemen voor jongeren.

Binnen Europa zijn de gendernormen en maatschappelijke verwachtingen ten aanzien van SGG in de loop van de tijd aanzienlijk geëvolueerd, met opmerkelijke verschillen binnen Europa. Historisch gezien hielden de meer conservatieve Zuid-Europese landen vast aan striktere genderrollen, wat vaak patriarchale attitudes en een hogere tolerantie voor bepaalde SGG in stand hield. Daarentegen hebben Noord- en West-Europese landen geleidelijk meer gelijkwaardige opvattingen aangenomen, beïnvloed door feministische bewegingen en progressief sociaal beleid, wat heeft geleid tot een groter bewustzijn en een lagere tolerantie voor SGG (Korolczuk & Graff, 2018). Deze veranderingen weerspiegelen bredere culturele verschuivingen in heel Europa, waar gendernormen steeds meer ter discussie worden gesteld, wat leidt tot verschillende benaderingen om SGG aan te pakken en te voorkomen.

Ondersteunende omgevingen

Het creëren van ondersteunende omgevingen die traditionele gendernormen uitdagen en de acceptatie van verschillende genderidentiteiten en -uitingen bevorderen, is essentieel. Scholen en gezinnen die open communicatie, inclusiviteit en ondersteuning bevorderen, kunnen de geestelijke gezondheid en het welzijn van alle jongeren aanzienlijk verbeteren, vooral van jongeren uit gemarginaliseerde groepen (Russell & Fish, 2016).

Suggesties voor het omgaan met gendernormen en maatschappelijke verwachtingen

Om de invloed van gendernormen en maatschappelijke verwachtingen op SGG effectief aan te pakken, is een veelzijdige aanpak nodig die onderwijs-, beleids- en gemeenschapsstrategieën omvat.

Gendergelijkheid bevorderen via onderwijs

Het opnemen van educatie over gendergelijkheid in de lesprogramma's van scholen is cruciaal om traditionele gendernormen al op jonge leeftijd te bestrijden. Dit omvat het aanleren van kritische denkvaardigheden om leerlingen te helpen stereotypen te herkennen en in twijfel te trekken en het bevorderen van empathie en respect voor alle genders. Dergelijke programma's moeten ook de schadelijke gevolgen van starre rolpatronen voor zowel mannen als vrouwen aanpakken en de voordelen van flexibelere en inclusievere gendernormen benadrukken (Kollmayer et al., 2020).

Praktische overwegingen

Leer om kritisch denken te stimuleren, stereotypen uit te dagen en empathie voor iedereen te bevorderen.

Mannen en jongens betrekken bij gendernormverandering

Programma's die mannen en jongens specifiek betrekken bij gesprekken over mannelijkheid en gendernormen kunnen SGG verminderen door de traditionele opvattingen over mannelijkheid die vaak ten grondslag liggen aan dit gedrag uit te dagen. Initiatieven die positieve vormen van mannelijkheid promoten - die gelijkheid, geweldloosheid en emotionele expressie waarderen - kunnen leiden tot significante gedragsveranderingen (Flood, 2020).

Praktische overwegingen

Zorg voor actieve betrokkenheid van jongens en jonge mannen bij de discussies!

Beleidsvormingen doorvoeren

Beleid dat gendergelijkheid ondersteunt, zoals wetgeving voor gelijke beloning, ouderschapsverlof voor alle seksen en bescherming tegen gendergerelateerd geweld, helpt om maatschappelijke verwachtingen te veranderen en de prevalentie van SGG te verminderen. Dit beleid moet ook worden aangevuld met bewustmakingscampagnes die diepgewortelde culturele normen aanvechten en gendergelijkheid bevorderen (Heise et al., 2019).

Interventies vanuit de community

Gemeenschapsgerichte benaderingen waarbij lokale leiders, religieuze figuren en andere invloedrijke leden van de gemeenschap betrokken zijn, kunnen schadelijke gendernormen effectief uitdagen en transformeren. Deze interventies zijn het meest succesvol als ze contextspecifiek zijn en zowel mannen als vrouwen betrekken bij het veranderingsproces (Rachel Jewkes, Flood, & Lang, 2015).

Interventieplan: Gender en stereotypen

Leerdoelen:

Doelstellingen

- Begrijpen hoe genderstereotypen de persoonlijke identiteit en interacties met anderen beïnvloeden.
- Veelvoorkomende stereotypen over mannelijkheid en vrouwelijkheid onderzoeken en herkennen hoe deze ideeën opduiken in alledaagse situaties (zoals thuis, op school en op het werk).
- Nadenken over manieren om (traditionele) genderstereotypen uit te dagen en een respectvolle, open omgeving te bevorderen.

Na de sessie zijn de deelnemers in staat om:

- Te beoordelen hoe traditionele seksenormen relaties, de samenleving en zelfexpressie beïnvloeden.
- Te beoordelen hoe we individuen kunnen ondersteunen die genderstereotypen uitdagen.

Overzicht van de module (verloop van gebeurtenissen)

Module	Korte beschrijving	Tijd
Inleiding	De PreWorks Video wordt aan de deelnemers getoond en de begeleider stelt zichzelf voor.	5 min
Positionerings-spel	Deelnemers bewegen door de ruimte op basis van stellingen/vragen over gender en stereotypen.	15 min
Dialogoog	Focus op stereotypen, mannelijkheid/vrouwelijkheid en maatschappelijke druk. Groepen reflecteren en discussiëren.	25 min
Pauze	Korte pauze.	10 min
Casussen	In kleine groepjes bespreken de deelnemers verschillende casussen over gender en stereotypen	40 min
Afsluitende activiteit	Deelnemers delen hun belangrijkste punten en reflecteren op hun leerervaringen.	5 min

Benodigde materialen voor deze module:

- Ruimte groot genoeg om in te bewegen (Positioneringsspel)
- Beamer/ scherm voor introductie video
- Afgedrukt beeldmateriaal voor theoretische oefeningen (bijv. afbeeldingen van genderrollen, infografieken)
- Geprint materiaal ondersteunend voor de activiteiten bij deze module – zie aanvullend materiaal voor het positiespel en casussen voor de dialoog.
- Pennen, papier (A3/A2) en post-its voor groepsreflecties

Groepsregels

Groepsregels voor de workshop. Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop voor iedereen een veilige ruimte is.

1. Dit is een veilige ruimte. Er is geen plaats voor discriminatie zoals: homofobie, transfobie of racisme.
2. We zijn hier om samen te leren. Stomme vragen bestaan niet: stel ze gerust! Wees nieuwsgierig.
3. Praat vanuit je eigen perspectief. Vermijd generalisaties en stereotypen.
4. Wederzijds respect is belangrijk. We kunnen van mening verschillen, maar we zullen er met respect en zorg voor elkaar over praten.

Activiteitbeschrijvingen

In het volgende hoofdstuk worden de activiteiten Positioneringsspel, Dialoog, Pauze, Casussen en Afsluitende Activiteit in detail beschreven. Elke activiteit dient een specifiek doel binnen de structuur van de sessie - of het nu gaat om het activeren van voorkennis, het stimuleren van kritisch denken, het creëren van ruimte voor reflectie of het samenbrengen van de groep aan het einde. Duidelijke instructies, doelstellingen en praktische tips worden gegeven ter ondersteuning van een effectieve begeleiding en aanpassing voor verschillende leeftijdsgroepen of groepsdynamieken.

Positioneringsspel (15 min)

Algemene beschrijving: Het Positioneringsspel is een interactieve activiteit die ontworpen is om deelnemers aan te moedigen om na te denken over hun meningen en een doordachte discussie aan te gaan. Het spel houdt in dat deelnemers zich fysiek door de ruimte bewegen om hun instemming, afkeuring of neutraliteit ten opzichte van verschillende stellingen uit te drukken. Het doel is om een open gesprek te stimuleren, verschillende perspectieven aan te moedigen en een veilige ruimte te creëren waar mensen hun mening kunnen delen met respect voor verschillende meningen.

1 Intro	Leg het spel uit (inclusief groepsregels zoals beschreven hierboven): Deelnemers bewegen door de kamer op basis van hun mening over de stellingen. Mee eens = ene kant, Mee oneens = andere kant, Neutraal = midden.
2 Stellingen	Lees een stelling voor. De deelnemers gaan naar de door hen gekozen plek. Geef ze een paar seconden bedenktijd.
3 Discussie	Vraag waarom deelnemers hun standpunt hebben gekozen. Stimuleer het delen van verschillende perspectieven.
4 Herhaal	Doorloop 4 stellingen, met een korte discussie na elke stelling.
5 Conclusie	Sluit af met laatste gedachten van de groep.

Belangrijke opmerking

Blijf in deze inleiding weg van moeilijke theoretische termen: niet iedereen weet al wat er bedoeld wordt met gender. Richt je in plaats daarvan op eenvoudige taal die algemeen bekend is binnen de groep.

Destellingen en vragen zijn bedoeld om mensen te helpen traditionele gendernormen en stereotypen te onderzoeken en in twijfel te trekken. Ze zijn ontworpen om zelfreflectie te stimuleren en een breder begrip van gendergelijkheid en individualiteit te bevorderen. Door te reageren op deze stellingen kunnen deelnemers nadenken over hun eigen overtuigingen en houdingen ten opzichte van onderwerpen als genderidentiteit, maatschappelijke verwachtingen en persoonlijke vrijheid. Deze discussies moedigen ook empathie en ruimdenkendheid aan, waardoor ze inzien dat iedereen verschillende ervaringen en perspectieven heeft.

Stellingen/vragen voor leeftijdsgroep 13-15

- Ik vind het cool als iemand die geen meisje is iets roze draagt.
- Ik denk dat jongens net zo sterk kunnen zijn als meisjes.
- In onze familie zorgt iedereen voor elkaar.
- Ik vind dat iedereen zichzelf moet kunnen zijn en moet kunnen dragen/doen wat hij of zij wil.
- Nagellak is alleen voor meisjes.
- Ik geloof dat een jongen best mag huilen als hij van streek is.
- Ik denk dat meisjes net zo goed kunnen sporten als jongens.
- Ik vind dat iedereen de vrijheid moet hebben om zich te uiten hoe hij of zij wil, zonder oordeel.
- Ik vind dat jongens en meisjes thuis allebei dezelfde klusjes moeten doen.
- Ik vind dat iedereen, ongeacht geslacht, make-up zou moeten kunnen dragen.
- Er is mij verteld dat iets wat ik leuk vind niet iets is wat een "jongen" of "meisje" leuk zou moeten vinden.
- Ik geloof dat emoties geen geslacht hebben - iedereen voelt dezelfde dingen.
- Ik denk dat meisjes net zo goed leiders kunnen zijn als jongens.
- Het is niet erg als iemand zich niet aan de "regels" wil houden over hoe een jongen of meisje zich moet gedragen.

Follow-up/discussievragen:

- Hoe denk je dat het veranderen van traditionele genderrollen relaties en de samenleving als geheel kan beïnvloeden?
- Hoe kunnen we anderen steunen die willen breken met de gendernormen?

Stellingen/vragen voor leeftijdsgroep 15-23

- Ik denk dat mannen dezelfde capaciteiten hebben als vrouwen.
- Ik vind dat iedereen zichzelf moet kunnen zijn.
- Ik vind dat iedereen zich moet kunnen kleden of eruit moet kunnen zien zoals hij of zij wil.
- Vrouwen kunnen beter voor mensen zorgen dan mannen.
- In een gezin helpt iedereen mee met de klusjes en worden de verantwoordelijkheden gelijk verdeeld.
- In een gezin zorgt iedereen voor elkaar.
- Ik denk dat ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid mensen beperken in hun leven.
- Ik denk dat vrouwen meer discriminatie ervaren dan mannen.

Follow-up/discussievragen:

- Hoe denk je dat het veranderen van traditionele genderrollen relaties en de samenleving als geheel kan beïnvloeden?
- Hoe kunnen we anderen steunen die willen breken met de gendernormen?

Stellingen/vragen voor leeftijdsgroep 23-30

- Ik zou mezelf omschrijven als een feminist.
- In een gezin helpt iedereen mee met de klusjes en worden de verantwoordelijkheden gelijk verdeeld.
- In een gezin zorgt iedereen voor elkaar.
- Ik denk dat ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid mensen beperken in hun leven.
- Ik denk dat vrouwen meer discriminatie ervaren vanwege stereotypen dan mannen.
- Mannen en vrouwen moeten gelijke kansen hebben op het werk.
- Ik denk dat het belangrijk is om traditionele genderrollen uit te dagen om eerlijke samenlevingen te creëren.
- Ik heb het gevoel dat mannen vaak worden ontmoedigd om kwetsbaarheid of emoties te tonen.
- Ik denk dat genderstereotypen vaak de persoonlijke groei en expressie van zowel mannen als vrouwen beperken.
- Ik denk dat de maatschappij meer zou moeten doen om mannen te steunen bij het op zich nemen van zorgtaken.
- Ik vind dat iedereen vrij moet zijn om zijn eigen genderidentiteit te definiëren, ongeacht maatschappelijke verwachtingen.
- Ik geloof dat iedereen baat heeft bij gendergelijkheid, niet alleen vrouwen.
- Ik denk dat de druk om te voldoen aan de gendernormen een negatieve invloed kan hebben op de geestelijke gezondheid.
- Ik denk dat het gesprek over gender ook non-binair en genderfluïde personen moet omvatten, niet alleen mannen en vrouwen.
- Ik vind dat mannen moeten worden aangemoedigd om activiteiten te omarmen die traditioneel als "vrouwelijk" worden beschouwd en vice versa...

Follow-up/discussievragen:

- Hoe denk je dat het veranderen van traditionele genderrollen relaties en de samenleving als geheel kan beïnvloeden?
- Hoe kunnen we anderen steunen die willen breken met de gendernormen?

Dialogoog (25 min):

Verdeel de deelnemers in kleine groepjes en laat ze foto's zien. Moedig hen aan het volgende te bespreken:

- *Normen + Stereotypen*: Beschrijf een huis/gezin dat je je inbeeldt. Volgt het traditionele genderrollen (bijv. moeder en vader; vader repareert dingen, moeder kookt)?
- *Wat hoort waar?* Brainstorm woorden onder "man/masculien" vs. "vrouw/vrouwelijk". Welke stereotypen komen naar voren?

Bijvoorbeeld: Arts vs. Verpleegkundige -> Het verkent genderstereotypen door deelnemers te vragen woordparen als "arts" en "verpleegkundige" te koppelen aan de categorieën "man" vs. "vrouw", wat duidelijk maakt hoe de maatschappij bepaalde beroepen vaak koppelt aan specifieke geslachten.

- *Gender*: Het concept gender introduceren aan de hand van begrijpelijke visuals en definities (identiteit, expressie).

Je zou bijvoorbeeld de indeling of structuur van een huis kunnen tekenen. Het kan details bevatten zoals kamers, meubels en mensen in het huis. Het gaat erom dat je nadenkt over de rolverdeling tussen mannen en vrouwen in huis, zoals wie welke taak uitvoert (bijv. koken, repareren, schoonmaken).

Het sorteren van woorden (bv. "dokter" vs. "verpleegkundige") kan mondeling gebeuren of door ze op te schrijven. Deelnemers kunnen worden gevraagd om hun associaties te delen (mondeling), of de begeleider kan een lijst met te categoriseren woordparen geven (schriftelijk).

- Ingenieur vs. leraar
- Soldaat vs. verpleegkundige
- CEO vs. Secretaris
- Steward vs. Piloot
- Monteur vs. Huishoudwerker
- Politicus vs. thuisblijvende ouder
- Atleet vs. Cheerleader
- Tuinman vs. kinderoppas

Je zou kunnen zeggen: "Denk in gedachten aan een huis. Welke rollen stel je je voor dat mensen spelen in dat huis? (bijv. Wie repareert het huis? Wie kookt er?)" En voor de sorteeractiviteit: "In deze oefening hoor je verschillende woorden. Bijvoorbeeld dokter en verpleegkundige. Bedenk welk geslacht je associeert met elke rol en waarom".

Organiseer daarna een groepsdiscussie op basis van de oefeningen:

- Hoe beïnvloeden genderstereotypen carrièrekeuzes?
- Veranderen de rolpatronen thuis? Hoe? Heb je zelf veranderingen opgemerkt?
- Hoe beïnvloeden vaste rollen (stereotypen) de ontwikkeling en keuzes van kinderen?
- Welke positieve veranderingen heb je gezien in het doorbreken van genderstereotypen?

Pauze (5 min)

De pauze biedt deelnemers de kans om uit te rusten, te resetten en te verwerken wat ze tot nu toe hebben ervaren. Het is belangrijk om een ontspannen en inclusieve sfeer te creëren om informele gesprekken aan te moedigen, maar blijf alert op de groepsdynamiek. Sommige deelnemers willen zich misschien even terugtrekken, terwijl anderen juist aansluiting zoeken. Begeleiders moeten beschikbaar en aanspreekbaar blijven gedurende deze tijd, omdat gevoelige onderwerpen individuele vragen of emotionele reacties kunnen oproepen.

Workshop: Casussen (40 min):

Workshop: break-out groepen over verschillende casussen/verschillende onderwerpen.

Warming-up cirkel: "Stap voorwaarts als..." (5 min)

Doel: Het denken activeren en ervaringen verbinden.

Ga in een kring staan. Lees uitspraken voor over gender, stereotypen en verwachtingen. Deelnemers **stappen in de kring** als ze er mee te maken hebben. Pauzeer na elke uitspraak om op te kijken wie er in de kring is gestapt.

- Stap in als je ooit te horen hebt gekregen dat je je "als een man moet gedragen" of "vrouwelijker moet zijn".
- Stap in als je druk hebt gevoeld om je op een bepaalde manier te kleden of te gedragen op basis van geslacht.
- Stap in de kring als je het hebt opgenomen voor iemand die wordt veroordeeld omdat hij "anders" is.
- Stap in als je ooit het gevoel hebt gehad dat je een deel van wie je bent moest verbergen.

Tip voor de begeleider: Houd het rustig, reflectief – geen discussie, alleen bewustwording.

Bouw de Veranderingsmuur" - Interactieve probleemoplossing kleine groepen (35 min)

Elke groep werkt aan een probleemoplossende muurbouwuitleiding - waarbij fysieke materialen zoals papierblokken, kaarten of post-its worden gebruikt om ideeën voor echte gendergelijkheid "te bouwen" op basis van de casussen.

Elke groep "bouwt een muur" die de casus in 3 delen uiteenrafelt:

1. Rode stenen - Het op geslacht gebaseerde probleem/stereotype (wat is hier mis?)
2. Oranje stenen - De impact die het heeft op de persoon of de samenleving (waarom is het belangrijk?)
3. Groene stenen - Mogelijke oplossingen, acties of positieve antwoorden (wat kan helpen?)

Elke groep doorloopt de casus door:

- Belangrijke problemen opschrijven op rode stenen
- De effecten op oranje stenen beschrijven
- Echte oplossingen brainstormen op groene stenen

Ze plakken elke "steen" in delen op de muur: onderaan = probleem, in het midden = impact, bovenaan = oplossing.

Doel: Een echte visuele muur van verandering bouwen, gestapeld van probleem naar oplossing.

Moedig conversatie aan: "Waarom gebeurt dit?" "Wie heeft er last van?" "Wat kan er gedaan worden, zelfs als dat maar iets kleins is?"

Deze casussen zijn ontworpen om mensen kritisch te laten nadenken over gendernormen, stereotypen en gelijkheid in alledaagse situaties. Het doel is om na te denken over hoe genderverwachtingen van invloed zijn op hoe mensen worden behandeld en hoe ze zich uitdrukken. Door met deze casussen bezig te zijn, kunnen ze de echte uitdagingen verkennen die voortkomen uit gendervooroordelen en empathie en een dieper begrip ontwikkelen over hoe ze gelijkheid en individualiteit kunnen ondersteunen

Casussen voor leeftijdsgroep 13-15

Casus 1: Emoties uiten

Een jongen begint te huilen nadat hij een wedstrijd heeft verloren en sommige klasgenoten zeggen "Jongens moeten niet huilen."

Casus 2: Leiderschap en geslacht

Stel je voor dat je land net zijn eerste vrouwelijke president heeft gekozen. Sommige mensen zeggen: "Vrouwen zijn niet sterk genoeg om te leiden."

Casus 3: Veranderende rollen thuis

In jouw gezin zijn bepaalde taken verdeeld op basis van gender - zoals mama kookt en papa repareert dingen. Wat als deze taken gelijk verdeeld zouden worden?

Casus 4: Meisjes in boksen

Een meisje op jouw school wordt lid van een boksclub en doet mee aan wedstrijden. Sommige mensen zeggen: "Boksen is te ruw voor meisjes" of "Ze doet te hard haar best om stoer te doen."

Casussen voor leeftijdsgroep 15-23

Casus 1: Thuisblijvende vader

De vader van je vriendin blijft thuis om voor de kinderen te zorgen terwijl de moeder fulltime werkt. Sommige mensen zeggen dat dat "vreemd."

Casus 2: Voorbij het gendergenre

Een vriend identificeert zich niet als jongen of meisje en geeft de voorkeur aan de term "non-binair". Sommige mensen begrijpen het niet en vragen: "Wat betekent dat?"

Casus 3: Foto's zonder consent

Een meisje kleedt zich om na de gymles als iemand stiekem een foto van haar maakt en die deelt in een groepschat. Mensen zeggen: "Het is maar een grapje."

Casus 4: Openbare intimidatie

Twee mannen houden elkaars hand vast op straat en vreemden schreeuwen beledigingen naar hen.

Casussen voor leeftijdsgroep 23-30

Casus 1: Mannelijkheid en vrouwelijkheid op de werkplek

Een man wordt bekritiseerd omdat hij te "zacht" en emotioneel is in zijn werk, terwijl een vrouw te horen krijgt dat ze assertiever moet zijn om succesvol te zijn.

Casus 2: Stereotypen en identiteit

Je ontmoet iemand die niet in het typische "mannelijke" of "vrouwelijke" plaatje past en zich identificeert als genderfluïde. Hoe reageer je op die persoon en hoe kan de maatschappij mensen die niet binnen de typische gendernormen past beter accepteren?

Casus 3: Traditionele rollen in het gezin doorbreken

Een vrouw zegt dat ze geen kinderen wil. Sommige mensen zeggen tegen haar "Maar dat is wat vrouwen horen te doen" of "Je verandert wel van gedachten."

Casus 4: Ongewenst aanraken

Op een feestje blijft iemand zijn arm om een andere persoon slaan, die er duidelijk ongemakkelijk uitziet en probeert weg te gaan. Mensen in de buurt merken dit op, maar zeggen niets.

Casus 5: Genderexpressie en veiligheid

Iemand die eruitziet als een man draagt een rok in het openbaar en iemand gooit afval naar hem terwijl hij scheldwoorden schreeuwt. Waarom is dit gewelddadig gedrag?

Afsluitende activiteit (5 min):

Vraag de deelnemers na te denken over wat ze hebben geleerd en deel er één van iedereen. Gebruik post-its om reacties vast te leggen en plak ze op een muur zodat iedereen ze kan zien: "wat neem je mee uit deze workshop en hoe ga je dat toepassen in je leven?"

Problemen oplossen voor trainers

Uitdaging	Reactie begeleider
Een deelnemer uit discriminerende standpunten (vrouwenhaat, homofobie, enz.)	Blijf kalm en moedig een open dialoog aan. Stel duidelijke grenzen dat discriminerend taalgebruik of gedrag niet acceptabel is in de ruimte. Benadruk dat de workshop bedoeld is om een veilige ruimte voor iedereen te creëren.
Een deelnemer wordt emotioneel of raakt overstuur	Bied ze een moment om te verwerken en check daarna in. Zorg ervoor dat de groep hun gevoelens respecteert en pas het gesprek zo nodig aan. Zorg voor een ondersteunende omgeving waarin deelnemers hun ongemak kunnen uiten.
Discussies raken verhit of off-topic	Stuur het gesprek voorzichtig terug naar het onderwerp. Benadruk wederzijds respect en het belang van luisteren naar verschillende perspectieven.

Extra materialen

Raadpleeg de online bibliotheek van **PreWorks** voor aanvullend materiaal, presentaties en fotobanken, speciaal ontworpen voor verschillende leeftijdsgroepen. Daar vind je de werkbladen, afbeeldingen en ondersteunend materiaal.

Materiaal voor for Module 1

- > Fotobank – Tieners
- > Fotobank – Jongvolwassenen
- > Fotobank – Volwassenen
- > Genderpersoon
- > Presentatie Module 1

Module 2

Digitale zelf



Module 2: Digitale zelf

Achtergrond

Jongeren houden zich vaak bezig met online zelfpresentatie om hun identiteit te verkennen en vorm te geven, een proces dat sterk beïnvloed wordt door feedback van leeftijdsgenoten op sociale mediaplatforms. Deze zelfpresentatie, waarbij individuen hun online persoonlijkheid vormgeven, kan leiden tot een verhoogd gevoel van eigenwaarde wanneer interacties positief zijn, maar verhoogt ook het risico op angst en depressie wanneer ze geconfronteerd worden met kritiek of de druk om zich te conformeren aan geïdealiseerde standaarden (Valkenburg & Peter, 2011). Onderwijs in mediawijsheid is cruciaal in deze context, omdat het jongeren de vaardigheden geeft om online inhoud kritisch te evalueren, de samengestelde aard van sociale mediaprofielen te begrijpen en om te gaan met de druk van zelfpresentatie. Het ontwikkelen van mediawijsheid stelt jongeren in staat om de onrealistische normen te herkennen die vaak online worden geportretteerd en om hun zelfpresentatie op een gezonde manier te beheren (Livingstone, 2014).

Praktische overwegingen

De ontwikkeling van mediawijsheid aanmoedigen.

Algoritmen spelen een belangrijke rol bij het vormgeven van de inhoud die gebruikers te zien krijgen. Vaak versterken ze bestaande overtuigingen en gedragingen door voorrang te geven aan inhoud die aansluit bij eerdere interacties en voorkeuren van gebruikers. Hierdoor kunnen "echokamers" ontstaan waarin gebruikers voornamelijk worden blootgesteld aan informatie die hun bestaande opvattingen bevestigt, waardoor ze minder worden blootgesteld aan verschillende perspectieven (Pariser, 2011). Reflecteren op online interacties en de werking van deze algoritmen begrijpen is essentieel voor het ontwikkelen van een evenwichtiger en beter geïnformeerde online aanwezigheid. Gebruikers aanmoedigen om actief op zoek te gaan naar verschillende standpunten en kritisch te zijn over de inhoud die ze consumeren kan helpen om de effecten van algoritme-gedreven echokamers te beperken (Sundar & Limperos, 2013).

Praktische overwegingen

Jongeren helpen het concept van "echokamers" en de vooroordelen die daarmee gepaard gaan te begrijpen.

Het onderhouden van digitaal welzijn houdt in dat er grenzen worden gesteld aan het gebruik van sociale media, dat mindfulness in online interacties wordt gestimuleerd en dat er actief wordt gewerkt aan een positieve online omgeving. Strategieën zoals regelmatige digitale detoxes, het stellen van tijdslimieten aan het gebruik van sociale media en het prioriteit geven aan persoonlijke interacties kunnen helpen om de negatieve psychologische gevolgen van overmatig gebruik

van sociale media te beperken. Daarnaast vereist het herkennen en vermijden van echokamers bewuste inspanningen om in contact te komen met verschillende bronnen en standpunten, waarbij de neiging om content te consumeren die bestaande overtuigingen alleen maar versterkt, wordt uitgedaagd (Vannucci, Flannery, & Ohannessian, 2017).

Praktische overwegingen

Richt je op het stellen van grenzen en het beoefenen van mindfulness, idealiter door middel van directe persoonlijke interacties.

Cyberpesten en online seksuele intimidatie zijn veelvoorkomende problemen die de geestelijke gezondheid en het welzijn van jongeren aanzienlijk beïnvloeden. Dit gedrag kan leiden tot ernstige psychische problemen, waaronder angst, depressie en zelfs zelfmoordgedachten (Kowalski et al., 2014). Het bevorderen van digitaal burgerschap is cruciaal bij het aanpakken van deze problemen, omdat het verantwoordelijk online gedrag, empathie en respect voor anderen stimuleert. Educatieve programma's die jongeren leren over de gevolgen van cyberpesten, het belang van privacy en het ethisch gebruik van digitale platforms zijn essentieel voor het bevorderen van een veiligere online omgeving (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Het verantwoord creëren van content is een cruciaal aspect van digitaal burgerschap, waarbij het gaat om het ethisch verantwoord produceren en delen van online content. Jongeren moeten worden aangemoedigd om na te denken over de mogelijke impact van hun online acties op henzelf en anderen, met inbegrip van kwesties als consent, privacy en de bredere maatschappelijke implicaties van digitale content. Onderwijsinitiatieven die de principes van digitaal burgerschap onderwijzen, kunnen jongeren in staat stellen zich verantwoordelijk en respectvol online te gedragen, waardoor de kans op schadelijke interacties afneemt en een positieve digitale cultuur wordt bevorderd (Livingstone & Helsper, 2010).

Onderzoek wijst uit dat jongeren sociale media gebruiken voor zelfpresentatie en identiteitsverkenning, waarbij ze feedback van leeftijdsgenoten krijgen die van invloed is op het gevoel van eigenwaarde (Valkenburg & Peter, 2011). Hoewel positieve online interacties steun en een gevoel van verbondenheid kunnen bieden, wordt overmatig gebruik van sociale media in verband gebracht met angst, depressie en stress als gevolg van de druk om een ideaalbeeld te handhaven (Vannucci et al., 2017). Cyberpesten verergert psychologisch leed, waaronder depressie en angst (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014). Online gedrag gaat vaak over in offline acties, waardoor sociale vaardigheden en echte interacties worden beïnvloed (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Digitale geletterdheid is cruciaal voor veilig online identiteitsbeheer, maar veel jongeren zijn zich niet bewust van hun privacy, wat de noodzaak van onderwijs benadrukt (Livingstone & Helsper, 2010). Ouderbetrokkenheid en educatieve programma's zijn essentieel voor het bevorderen van gezonde digitale gewoonten en het beperken van negatieve gevolgen (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Practical Considerations

Educatie over digitaal burgerschap is essentieel om cyberpesten aan te pakken en verantwoordelijk online gedrag en bewustzijn van de gevolgen ervan te bevorderen. Geef voorlichting over privacy en veiligheid online en betrek ouders en verzorgers bij het begeleiden van veilige digitale praktijken. Zorg voor een omgeving waarin open discussies over cyberpesten mogelijk zijn en pas het beleid consequent aan aan de veranderende technologie.

Sociale Media

Sociale media verwijzen over het algemeen naar digitale platformen die gebruikers in staat stellen om content te creëren, te delen en ermee te bewegen binnen virtuele gemeenschappen en netwerken. Deze platforms zijn ontworpen om de uitwisseling van informatie, ideeën en door gebruikers gegenereerde content te faciliteren, vaak in realtime, voor een groot publiek. Sociale media omvatten een breed scala aan diensten, waaronder op tekst gebaseerde platforms, op afbeeldingen gerichte toepassingen en toepassingen die verschillende vormen van media combineren.

Historisch gezien gaat het concept van sociale media terug tot het begin van de jaren 2000 met de opkomst van platforms zoals MySpace en Friendster, die gebruikers in staat stelden persoonlijke profielen aan te maken en contact te leggen met anderen. De lancering van Facebook in 2004 markeerde een belangrijke evolutie in sociale media, waarbij niet alleen de nadruk werd gelegd op persoonlijke connecties, maar ook op het delen van diverse inhoud, waaronder tekst, afbeeldingen en later video (Boyd & Ellison, 2007). Hierna maakte Twitter het microbloggen - een formaat dat tekstberichten beperkt tot een beknopt aantal van 140 tekens (later uitgebreid tot 280), waarbij de nadruk wordt gelegd op beknoptheid en directheid in de communicatie – populair. (Murthy, 2013).

Beeldgerichte sociale mediaplatforms zoals Instagram (gelanceerd in 2010) en Pinterest (gelanceerd in 2010) vertegenwoordigen een andere belangrijke evolutie, waarbij de visuele presentatie van inhoud centraal staat. Instagram stelt gebruikers in staat om foto's en video's te delen, vaak samengesteld om esthetische of lifestyle thema's weer te geven, terwijl Pinterest dient als een digitaal prikbord waar gebruikers afbeeldingen gerelateerd aan hun interesses kunnen verzamelen en organiseren (Hochman & Schwartz, 2021).

Deze platforms verschillen niet alleen in het soort content dat ze prioriteit geven, maar ook in hoe gebruikers omgaan met de content en hoe ze deze waarnemen. Tekstgebaseerde platforms zoals Twitter faciliteren snelle informatie-uitwisseling en openbare gesprekken, terwijl beeldgerichte platforms zoals Instagram de nadruk leggen op visuele storytelling en personal branding (Highfield, 2016). Het begrijpen van dit onderscheid is cruciaal om te analyseren hoe verschillende sociale media-omgevingen het gedrag van gebruikers en identiteitsvorming beïnvloeden.

Overmatig gebruik van sociale media

Overmatig gebruik van sociale media verwijst naar een gedragspatroon dat wordt gekenmerkt door een te grote afhankelijkheid van sociale mediaplatforms, wat leidt tot negatieve gevolgen in verschillende aspecten van iemands leven, waaronder geestelijke gezondheid, lichamelijke gezondheid en sociale interacties. De drempel voor “overmatig” gebruik kan variëren, maar over het algemeen gaat het om een onevenredige hoeveelheid tijd doorbrengen op sociale media ten koste van andere activiteiten, wat leidt tot beperkingen in het dagelijks functioneren (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Criteria en onderdelen van overmatig gebruik

Overmatig gebruik van sociale media wordt vaak beoordeeld aan de hand van criteria die vergelijkbaar zijn met die voor gedragsverslavingen. Deze omvatten de volgende aspecten (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014).

- **Toegenomen obsessie** met sociale media, waarbij mensen heel vaak/constant aan het gebruik van sociale media denken. Hunkeren naar sociale media en terugval na pogingen om te minderen of te stoppen.
- **Tolerantie**, waarbij steeds meer betrokkenheidstijd nodig is om de gewenste tevredenheid te bereiken.
- **Ontwenningsverschijnselen** wanneer je geen sociale media gebruikt, zoals prikkelbaarheid of angst.
- **Conflicten** in het persoonlijke of professionele leven als gevolg van de prioriteit die wordt gegeven aan het gebruik van sociale media.

De belangrijkste componenten van overmatig gebruik zijn de volgende (Kross et al., 2013; Vannucci et al., 2017):

- **Frequentie en duur:** Meerdere uren per dag doorbrengen op sociale mediaplatforms, vaak ten koste van slaap, werk of persoonlijke interacties.
- **Betrokkenheid bij inhoud:** Overmatig gebruik gaat vaak niet alleen gepaard met passief scrollen, maar ook met actieve betrokkenheid, zoals veelvuldig posten, commentaar geven en meldingen controleren.
- **Emotionele investering:** Gebruikers kunnen emotioneel afhankelijk worden van de bevestiging die ze krijgen door likes, opmerkingen en shares, wat kan bijdragen aan een cyclus van gebruik en voldoening.

Dimensies en inhoud

Overmatig gebruik van sociale media kan multidimensionaal zijn en invloed hebben op verschillende gebieden van het leven (Andreassen et al., 2017):

- **Cognitief:** Constante gedachten over sociale media en de inhoud ervan, wat andere cognitieve taken kan verstoren.
- **Gedrag:** De dwang om de hele dag door herhaaldelijk sociale media te checken.
- **Emotioneel:** Afhankelijkheid van sociale media-interacties voor stemmingsregulatie, wat vaak leidt tot stemmingswisselingen op basis van online feedback.

De geconsumeerde content kan ook een rol spelen bij overmatig gebruik. Platformen die zich richten op het delen van beelden, zoals Instagram, kunnen problemen met betrekking tot lichaamsbeeld en eigenwaarde verergeren, terwijl platforms zoals Twitter kunnen bijdragen aan stress door de constante instroom van nieuws en meningen (Meier & Gray, 2014).

Effectieve interventies en hulpmiddelen

Verschillende interventies zijn effectief gebleken bij het beheren en verminderen van overmatig gebruik van sociale media:

- **Digitale detox:** Tijdelijke pauzes van sociale media kunnen helpen om gebruikspatronen te resetten en afhankelijkheid te verminderen (Vanman, Baker, & Tobin, 2018).
- **Mindfulnessstraining:** Programma's die mindfulness aanleren kunnen gebruikers helpen zich meer bewust te worden van hun sociale mediagewoonten en dwangmatig gedrag te verminderen (Apaolaza, Hartmann, D'Souza, & Gilsanz, 2019).
- **Gedragsinterventies:** Technieken zoals het instellen van specifieke tijden voor het gebruik van sociale media, het uitschakelen van meldingen en het gebruik van apps die de schermtijd bijhouden en beperken, zijn effectief gebleken (Hofmann, Reinecke, & Meier, 2017).

Educatieve programma's die digitale geletterdheid en zelfregulatievaardigheden bevorderen zijn ook cruciaal. Deze programma's helpen gebruikers de potentiële risico's van overmatig gebruik te begrijpen en strategieën te ontwikkelen voor een evenwichtig en gezond gebruik van sociale media (Livingstone & Helsper, 2010).

Invloed van het gebruik van sociale media op de geestelijke gezondheid

Het gebruik van sociale media kan een negatieve invloed hebben op de geestelijke gezondheid. Een hoge mate van sociaal mediagebruik wordt in verband gebracht met verhoogde angst en depressie bij jongvolwassenen (Vannucci et al., 2017). Dit geldt met name voor individuen die zichzelf veelvuldig sociaal vergelijken en/of cyberpesten ervaren (Vannucci et al., 2017; Woods & Scott, 2016).

Het gebruik van sociale media, vooral voor het slapengaan, kan slaappatronen verstoren, wat leidt tot een slechte slaapkwaliteit en daaropvolgende psychische problemen. Dit effect wordt toegeschreven aan het blauwe licht dat wordt uitgestraald door schermen en de psychologische opwindings door het omgaan met sociale media-inhoud (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2016).

Blootstelling aan geïdealiseerde beelden op sociale mediaplatforms kan leiden tot ontevredenheid over het lichaam en een negatief gevoel van eigenwaarde. Dit effect wordt bemiddeld door de neiging tot opwaartse sociale vergelijkingen (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Sociale media kunnen de Fear of Missing Out (FoMO) verergeren. FoMO wordt gedefinieerd als een doordringende bezorgdheid dat anderen bevredigende ervaringen kunnen hebben waar je zelf niet bij bent. FoMO wordt gekenmerkt door het verlangen om voortdurend verbonden te blijven met wat anderen aan het doen zijn. FoMO kan leiden tot hogere stressniveaus en verminderde levenstevredenheid. Mensen met een hoge FoMO hebben meer kans op problematisch gebruik van sociale media, wat hun mentale gezondheid negatief beïnvloedt (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Het gebruik van sociale media kan de geestelijke gezondheid negatief beïnvloeden door verschillende gedragspatronen.

- **Duur en frequentie van gebruik:** Veel onderzoeken beschouwen het doorbrengen van meer dan 2-3 uur per dag op sociale mediaplatforms als de drempel voor buitensporig gebruik. Studies suggereren dat een hoge gebruiksfrequentie van sociale media in verband wordt gebracht met een verhoogde angst, depressie en eenzaamheid. Lin et al. merkten bijvoorbeeld op dat jongvolwassenen die dagelijks meer dan twee uur doorbrengen op sociale media meer kans hebben op depressieve symptomen in vergelijking met degenen die minder dan 30 minuten per dag sociale media gebruiken (Lin et al., 2016). Deze relatie blijft bestaan bij verschillende leeftijdsgroepen, waarbij adolescenten en jongvolwassenen bijzonder kwetsbaar zijn (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).
- **Soorten sociaal mediagebruik:** Verschillende soorten sociaal mediagebruik kunnen verschillende effecten hebben op de geestelijke gezondheid: Passieve consumptie van sociale media, zoals het scrollen door feeds zonder interactie, is gekoppeld aan negatieve resultaten. Passief gebruik bevordert sociale vergelijking en gevoelens van afgunst, wat leidt tot een verminderd welzijn (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017). Actieve betrokkenheid, zoals commentaar geven en berichten sturen, heeft gemengde resultaten.

Hoewel het sociale verbondenheid kan bevorderen, kan het ook leiden tot stress en angst, vooral als interacties negatief of conflictueus zijn (Frison & Eggermont, 2017). Problematisch of verslavend gebruik van sociale media, gekenmerkt door dwangmatig gedrag en interferentie met het dagelijks leven, wordt in verband gebracht met hogere niveaus van angst, depressie en stress (Andreassen et al., 2016).

- **Problematisch en verslavend gedrag:** Het gebruik van sociale media wordt als buitensporig beschouwd als het problematisch wordt, gedefinieerd door dwangmatig checken, prioriteit geven aan sociale media boven andere activiteiten en problemen om het gebruik te verminderen ondanks negatieve gevolgen. Overmatig gebruik van sociale media leidt vaak tot verwaarlozing van persoonlijke, academische of professionele verantwoordelijkheden. Overmatige gebruikers ervaren een aanzienlijke verstoring van dagelijkse routines, verminderde productiviteit en gespannen relaties (Kuss & Griffiths, 2017). Deze patronen worden vaak beoordeeld met behulp van instrumenten zoals de Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), die symptomen evalueert zoals belangrijkheid, stemmingsverandering, tolerantie, terugtrekking, conflict en terugval (Andreassen et al., 2017).

Wetenschappelijk bewezen suggesties voor gepast gebruik van sociale media

- **Beperk de gebruikstijd:** Het beperken van het gebruik van sociale media tot minder dan 30 minuten per dag blijkt gevoelens van eenzaamheid en depressie aanzienlijk te verminderen (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018).
- **Bevorder actieve en positieve betrokkenheid:** Het aanmoedigen van actieve, positieve interacties op sociale media, in plaats van passieve consumptie, kan sommige negatieve effecten verzachten. Positieve betrokkenheid kan sociale steun bevorderen en het welzijn verbeteren (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012).
- **Mindful gebruik:** Het beoefenen van mindfulness en het bewust zijn van de emotionele reacties die worden uitgelokt door sociale media kan mensen helpen om hun gebruik effectiever te beheren. Van mindfulnessinterventies is aangetoond dat ze problematisch gebruik verminderen en de resultaten op het gebied van geestelijke gezondheid verbeteren (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).
- **Digitale detox:** Periodieke pauzes van sociale media, bekend als digitale detox, kan helpen angst te verminderen en de algehele geestelijke gezondheid te verbeteren. Gestructureerde detoxprogramma's kunnen mensen hulpmiddelen bieden om hun sociale mediagewoonten gezonder te beheren (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu, & Elhai, 2019).

Mediawijsheid

Mediawijsheid is de vaardigheid die mensen in staat stelt om toegang te krijgen tot informatie in verschillende mediavormen, deze kritisch te evalueren, te creëren en ernaar te handelen. Deze vaardigheid omvat het begrijpen van de boodschappen die via media worden overgebracht, het analyseren van hun intentie en het herkennen van vooroordelen, waardoor gebruikers beter geïnformeerd en actiever kunnen deelnemen aan de samenleving (Livingstone, 2004). Mediawijsheid is steeds belangrijker geworden met de opkomst van digitale informatie, omdat het mensen helpt geloofwaardige bronnen te onderscheiden, de invloed van de media te begrijpen en verkeerde informatie te vermijden. Studies tonen aan dat mensen met een hogere mediawijsheid beter zijn toegerust om deel te nemen aan het maatschappelijk debat en geïnformeerde beslissingen te nemen (Mihailidis & Thevenin, 2013).

Mediawijsheid bevorderen

Mediawijsheid kan worden bevorderd door educatieve programma's, bewustmakingscampagnes en hulpmiddelen die kritisch denken aanleren. Studies tonen aan dat het opnemen van mediawijsheid in schoolprogramma's leerlingen helpt de rol van media in de samenleving te begrijpen en veiligere online gewoonten te ontwikkelen. Beleidsmakers spelen ook een rol door normen op te stellen voor media-educatie en initiatieven tegen desinformatie te ondersteunen (Livingstone & Helsper, 2007).

Digitaal welzijn

Digitaal welzijn gaat over het gebruik van technologie op manieren die de mentale, emotionele en fysieke gezondheid positief ondersteunen. Het gaat om een evenwichtig gebruik van digitale hulpmiddelen, waarbij overmatig gebruik en afhankelijkheid, die een negatieve invloed kunnen hebben op de geestelijke gezondheid, worden vermeden. Met het hoge technologiegebruik in de wereld van vandaag is digitaal welzijn gericht op het verminderen van problemen zoals angst, sociale vergelijking en slaapverstoring die het gevolg zijn van intensief digitaal gebruik (Twenge & Campbell, 2018).

Digitaal welzijn bevorderen

Digitaal welzijn kan worden verbeterd door het aanmoedigen van gezonde gewoonten, zoals het beperken van schermtijd, het gebruik van apps die digitaal gebruik monitoren en het prioriteit geven aan offline activiteiten. Programma's die evenwichtige digitale gewoonten aanleren, vooral voor adolescenten, kunnen de negatieve gevolgen voor de geestelijke gezondheid verminderen (Orben & Przybylski, 2019). Ouders en opvoeders spelen ook een belangrijke rol in het geven van voorbeelden van gezond technologiegebruik en het helpen van jongeren bij het ontwikkelen van zelfcontrole in digitale ruimtes (Odgers & Jensen, 2020).

Cyberpesten en online seksuele intimidatie

Cyberpesten is het gebruik van digitale technologie om iemand te intimideren, vernederen of schade te berokkenen, vaak via sociale media of berichtenplatforms (Kowalski et al., 2014). Online seksuele intimidatie, een vorm van cyberpesten, omvat ongewenste seksuele opmerkingen of toenaderingen die online worden verstuurd. Dit gedrag verschilt van offline pesten omdat digitale intimidatie anoniem kan zijn en snel een groot publiek kan bereiken (Smith et al., 2008).

Gevolgen voor slachtoffers

Slachtoffers van cyberpesten en online seksuele intimidatie ervaren vaak angst, depressie en een laag zelfbeeld. In ernstige gevallen kunnen slachtoffers zelfmoordgedachten ontwikkelen. De online aard van pesterijen kan het trauma langer laten duren, omdat schadelijke berichten of beelden voor onbepaalde tijd online kunnen blijven, waardoor de geestelijke gezondheid van slachtoffers na verloop van tijd wordt aangetast (Patchin & Hinduja, 2010).

Preventie en interventie

Om cyberpesten en online intimidatie te voorkomen zijn onderwijsprogramma's, digitale hulpmiddelen voor het melden van misbruik en het bevorderen van positieve online interacties nodig. Scholen kunnen bewustwordingsprogramma's gebruiken om empathie en verantwoordelijk online gedrag aan te leren. Duidelijke rapportagemogelijkheden voor slachtoffers, samen met steun van opvoeders, techbedrijven en beleidsmakers, kunnen helpen om veiligere online omgevingen te creëren en de risico's op digitale intimidatie te verminderen (Cross, Lester, & Barnes, 2015; Williford et al., 2013).

Interventieplan: De digitale ik

Leerdoelen

Doelstellingen

- Inzicht in de impact die de digitale ik heeft op het leven van een individu en hoe dit het welzijn en de veiligheid beïnvloedt
- Kritisch reflecteren op de manier waarop genders worden gepresenteerd in sociale media

Na de sessie zijn de deelnemers in staat om:

- Denk na over de vragen: Wat is mijn digitale zelf? en Wat wil ik aan anderen laten zien - en waarom?
- Ontdek wat seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) is op sociale media en welke acties kunnen helpen om het te voorkomen.
- Nadenken over hoe ze zichzelf kunnen beschermen in de digitale wereld en praktische strategieën voor online veiligheid toepassen

Overzicht van de module (tijdslijn van de module)		
Module Digitale zelf	Korte beschrijving	Tijd
Inleiding	PreWorks Video wordt getoond aan de deelnemers en de begeleider stelt zichzelf voor en legt de regels voor de workshop uit.	5 min
IJsbreker	Snelle reflectie: Mijn laatste bericht op sociale media	5 min
Fototaak activeren: Wie ben ik in sociale media?	Individuele visies op iemands digitale zelf presenteren door verschillende foto's te gebruiken	25 min
Pauze		10 min
Je digitale zelf beschermen -Workshop	Breng manieren in kaart om jezelf te profileren op sociale media door gebruik te maken van voorbereide casussen	40 min
Afsluitende activiteit	Noem één ding dat je hebt geleerd	5 min

Benodigde materialen voor deze module

- Een veilige ruimte waar deelnemers vrijuit kunnen spreken
- Een beamer of scherm om de introductievideo te laten zien
- Geprinte foto's voor de opdrachten – zie 'extra materialen'
- Pennen, markers en papier om op te schrijven
- De casussen voor de Protecting Your Digital Self -Workshop

Groepsregels

1. Dit is een veilige ruimte. Er is geen plaats voor homofobie, transfobie, racisme of andere vormen van discriminatie.
2. We zijn hier om samen te leren. Stomme vragen bestaan niet: stel ze gerust! Wees nieuwsgierig.
3. Praat vanuit je eigen perspectief. Vermijd generalisaties.
4. Wederzijds respect is belangrijk. We kunnen van mening verschillen, maar we zullen er met respect en zorg voor elkaar over praten.

Beschrijving van de activiteiten

De volgende sectie geeft gedetailleerde beschrijvingen van de activiteiten: Introductie, IJsbreker, foto opdracht, Pauze, Bescherm je digitale zelf - Workshop, en Afsluitende activiteit. Elke activiteit speelt een duidelijke rol binnen de structuur van de sessie, of het nu gaat om het opbouwen van een goede verstandhouding, het activeren van zelfreflectie, het introduceren van sleutelconcepten of het ondersteunen van groepsbetrokkenheid en afsluiting. Duidelijke instructies, gedefinieerde doelstellingen en praktische tips zijn opgenomen om begeleiders te helpen de activiteiten effectief te implementeren en aan te passen aan verschillende leeftijdsgroepen en groepsdynamieken.

Inleiding (5 min)

Begin de Workshop door iedereen welkom te heten en jezelf voor te stellen.

Voorbeelden van uitnodigende openingszinnen:

- "Vandaag is ons doel om te begrijpen wat je digitale zelf betekent voor jezelf en wat je aan anderen wil laten zien en waarom."
- "Vandaag is het ons doel om te begrijpen wat je digitale zelf voor jezelf betekent en welke impact het heeft op het leven van mensen."
- "Heb je je afgevraagd wat de effecten van je digitale zelf zijn op het welzijn en de veiligheid van mensen? Vandaag leren we hierover."
- "Vandaag leren we het concept grensoverschrijdend gedrag"
- "Weet jij wat grensoverschrijdend gedrag is in sociale media? Vandaag gaan we daarover leren."
- "Vandaag willen we begrijpen hoe verschillende genders zich presenteren in sociale media en hoe dit het welzijn van mensen kan beïnvloeden."

Laat hierna de **PreWorks video** zien aan de deelnemers. Vraag de deelnemers om zelf te bedenken wat ze op de video zien vanuit het thema van de sessie van vandaag.

Stel na het zien van de video **de regels voor de workshop van vandaag vast** (zie hierboven). Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop een veilige ruimte is voor iedereen.

Vraag na de presentatie van de regels: "Is iedereen het eens met deze regels? Is er nog iemand die iets wil toevoegen?" Nadat de regels door iedereen zijn goedgekeurd, kan de workshop beginnen.

Activities

Icebreaker (5 min)

Om de deelnemers op te warmen begin je met de **ijsbrekeropdracht**. Vraag de deelnemers om zich te herinneren wat ze het laatst hebben gedeeld op sociale media (een foto, post, reel of tweet) en in één zin te benoemen waarom ze ervoor kozen om dit te delen. Gebruik een bal die wordt gegooid van de ene persoon naar de andere die nog niet heeft geantwoord - geef mensen wel de vrijheid om niet te antwoorden als ze dat niet willen. Gebruik maximaal 5 minuten voor deze opdracht.

Nadat iedereen die dat wil antwoord heeft gegeven op de vraag van de ijsbreker, ga je verder met de **foto opdracht, Wie ben ik op sociale media? (25 min)**

Foto opdracht, Wie ben ik op sociale media? (25 min)

Het doel van deze opdracht is om foto's van verschillende genders, relaties en stereotypen te bekijken en na te denken over wat de persoon op de foto aan het publiek wil overbrengen en welke gedachten en gevoelens de foto bij de kijkers oproept. Het is ook belangrijk om de taak inclusief te houden (gender, etniciteit, beperkingen, enz.).

Verdeel de deelnemers in paren of groepen van 3, afhankelijk van het aantal deelnemers. Houd er rekening mee dat je met kleinere groepen meer tijd nodig hebt om de resultaten van alle groepen aan het einde van de workshop door te nemen. Geef elke groep ongeveer 3-5 afbeeldingen, afhankelijk van de groepsgrootte. Kijk voor afbeeldingen in het hoofdstuk 'Extra materialen'. Verzamel het materiaal aan het eind van de oefening om het opnieuw te kunnen gebruiken (in andere workshops). Geef de tweetallen of groepen een A3/A2 vel papier en pennen/markeerstiften om gedachten te verzamelen, bijvoorbeeld in woordwolken of zinnen/sleutelwoorden.

Paren of groepen krijgen 15 minuten de tijd om de volgende vragen te bespreken aan de hand van de afbeeldingen. Nadat ze over de vragen hebben gediscussieerd, kiezen ze één foto die ze aan de andere deelnemers willen presenteren. Inzichten over deze ene foto worden vervolgens samengevat in kernwoorden op een A3/A2 vel papier.

Vraag de groepen om zich te concentreren op de vraag **“Wat denk je dat de persoon die dit gepost heeft wil communiceren?”** Focus op het gemeenschappelijke discussiegedeelte, zodat niemand zich verplicht voelt om zijn persoonlijke gevoelens te delen. Houd er rekening mee dat de vragen tot nadenken moeten stemmen.

Leeftijdsgroepen 13-15:

- Wat zie je op de foto?
- Hoe voel je je door de foto?
- Wat denk je dat de persoon op de foto wil communiceren?

Leeftijdsgroepen 16-23 and 23-30:

- Wat zie je op de foto?
- Wat voor gevoelens roept de foto bij je op?
- Wat denk je dat de persoon op de foto wil delen/communiceren?

Na 15 minuten presenteren de tweetallen of groepen hun gedachten en inzichten over de foto die ze hebben gekozen aan de anderen. Inzichten worden samengevat in sleutelwoorden op een A3/A2 vel papier. Pas als begeleider de geïntegreerde theorie met betrekking tot het onderwerp toe als onderdeel van de discussie. (10min)

Neem na deze taak een **pauze**.

Pauze (10 min)

De pauze biedt deelnemers de kans om uit te rusten, te resetten en te verwerken wat ze tot nu toe hebben ervaren. Het is belangrijk om een ontspannen en inclusieve sfeer te creëren om informele gesprekken aan te moedigen, maar blijf alert op de groepsdynamiek. Sommige deelnemers willen zich misschien even terugtrekken, terwijl anderen juist aansluiting zoeken. Begeleiders moeten beschikbaar en aanspreekbaar blijven gedurende deze tijd, omdat gevoelige onderwerpen individuele vragen of emotionele reacties kunnen oproepen.

Duik na de pauze dieper in op het hoofdonderwerp van preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag in sociale media in de workshop **Je digitale zelf beschermen** (40 minuten).

Je digitale zelf beschermen (40 min)

Voordat je met deze activiteit begint, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de deelnemers begrijpen wat deze sleutelbegrippen betekenen. Definieer seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) en cyberpesten aan de hand van deze definities:

"Seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) is een wereldwijd probleem dat alle genders treft, maar vooral meisjes, vrouwen en LHBTQ-jongeren. SGG omvat elk gedrag dat de grenzen van gepastheid en aanvaardbaarheid overschrijdt en anderen kan schaden, zoals foto's maken, ongepaste opmerkingen maken, aanraken en zoenen zonder consent, lastigvallen, aanranden en verkrachten." (uit onze aanvraag)

"Cyberpesten is het gebruik van digitale technologie om iemand te intimideren, vernederen of schade te berokkenen, wat vaak gebeurt op sociale media of berichtenplatforms." (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner 2014).

"Online seksuele intimidatie, een vorm van cyberpesten, omvat ongewenste seksuele opmerkingen of toenaderingen die online worden verstuurd. Dit gedrag verschilt van offline pesten omdat digitale intimidatie anoniem kan zijn en snel een groot publiek kan bereiken" (Smith et al. 2008).

De focus van deze activiteit ligt op de vraag **"Hoe bescherm je jezelf in de digitale wereld en weet je hoe je moet handelen als je het slachtoffer wordt van cyberpesten of seksuele intimidatie?"** De deelnemers worden in tweetallen of groepen van 3 verdeeld, afhankelijk van het aantal deelnemers. Houd er rekening mee dat je met kleinere groepen meer tijd nodig hebt om de resultaten van alle groepen aan het einde van de workshop door te nemen.

Geef elk tweetal of groep casusmateriaal met Instagram-profielen. Je vindt de Instagram-cases in de 'extra materialen'.

Zorg ervoor dat je het materiaal aan het eind van de oefening weer verzamelt om het opnieuw te kunnen gebruiken (in andere workshops). Geef de tweetallen of groepen een A3/A2 vel papier of Post-its en pennen/markeerstiften om gedachten te verzamelen.

Leeftijdsgroep 13-15:

Vraag de tweetallen of groepen om naar de opmerkingen op Instagram te kijken en de volgende vragen te bespreken?

- Wat zou volgens jullie een empowerende opmerking zijn?
- Wat voor opmerking is seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG)?
- Wat zou je doen als je seksueel grensoverschrijdend commentaar krijgt op je eigen profiel?

Op basis van de discussies in tweetallen of groepen schrijven ze in hun eigen woorden hun definitie van SGG en hun gedachten over wat ze moeten doen als ze SGG tegenkomen in sociale media. (20 minuten)

Na het werk in tweetallen/groepen begint het afsluitende deel van de workshop. Elk duo of groepje presenteert kort zijn inzichten aan de anderen. Faciliteer de discussie met hen over **“Wat te doen als je SGG tegenkomt”**.

Geef als begeleider informatie en geldige instructies (gebaseerd op de praktijken in jouw gebied/stad) over waar je hulp kunt krijgen en waar je de intimidatie kunt melden. (20 minuten)

Leeftijdsgroep 15-23 / 23-30:

Vraag de deelnemers naar de Instagram-profielen-casussen te kijken. Vraag de deelnemers om te bespreken wat voor soort opmerkingen in deze gevallen als SGG worden beschouwd en ook hoe ze zouden reageren op de verschillende situaties van SGG.

- Hoe zou je reageren en handelen als de SGG aan jou persoonlijk gericht was. (“Wat zou je doen?”, “Welke opties denk je dat je hebt?”). Deel je gedachten met je groep of tweetal.
- Schrijf als tweetal of groep je conclusie op over wat je moet doen als je SGG tegenkomt op sociale media of merkt dat iemand anders ermee te maken krijgt.

Als de activiteit Je digitale zelf beschermen is afgerond, begeleid je de groep naar de afsluitende fase van de workshop. De tweetallen of groepen presenteren hun inzichten aan de grotere groep, waarbij de vraag centraal staat: **Wat kun je doen als je seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) tegenkomt op sociale media of waarneemt dat iemand anders dit ervaart?** Integreer als begeleider relevante theorie in de discussie om het onderwerp beter te begrijpen. (20 min)

Afsluitende activiteit (5 min)

Vraag elke deelnemer om één belangrijke les van de workshop te delen, iets wat ze het belangrijkste of meest betekenisvol vonden. Je kunt ze vragen: "Hoe ga je dit toepassen in je eigen leven?"

Problemen oplossen voor trainers

Uitdaging	Reactie begeleider
Een deelnemer toont een afwijzende houding ten opzichte van seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG), bijvoorbeeld door te lachen om een SGG-gerelateerde opmerking.	Kom duidelijk en krachtig tussenbeide. Herinner de deelnemer aan de groepsregels en de ernst van het onderwerp.
De groepsdynamiek functioneert niet goed.	Pauzeer de activiteit indien nodig. Herinner de groep aan de regels en het belang van respectvol samenwerken. Creëer ruimte om de toon te herstellen.
Er wordt gepest in de groep.	Kom onmiddellijk en krachtig tussenbeide. Herinner de deelnemers aan de groepsregels. Als het gedrag aanhoudt, zeg dan duidelijk dat pesten niet acceptabel is. Vraag de persoon of personen zo nodig te vertrekken.
Eén persoon domineert een groepsdiscussie.	Doe mee met de groep en leid het gesprek voorzichtig. Stel vragen aan stillere deelnemers. Herinner de dominante persoon er vriendelijk aan dat alle stemmen belangrijk zijn en gehoord moeten worden.

Extra materialen

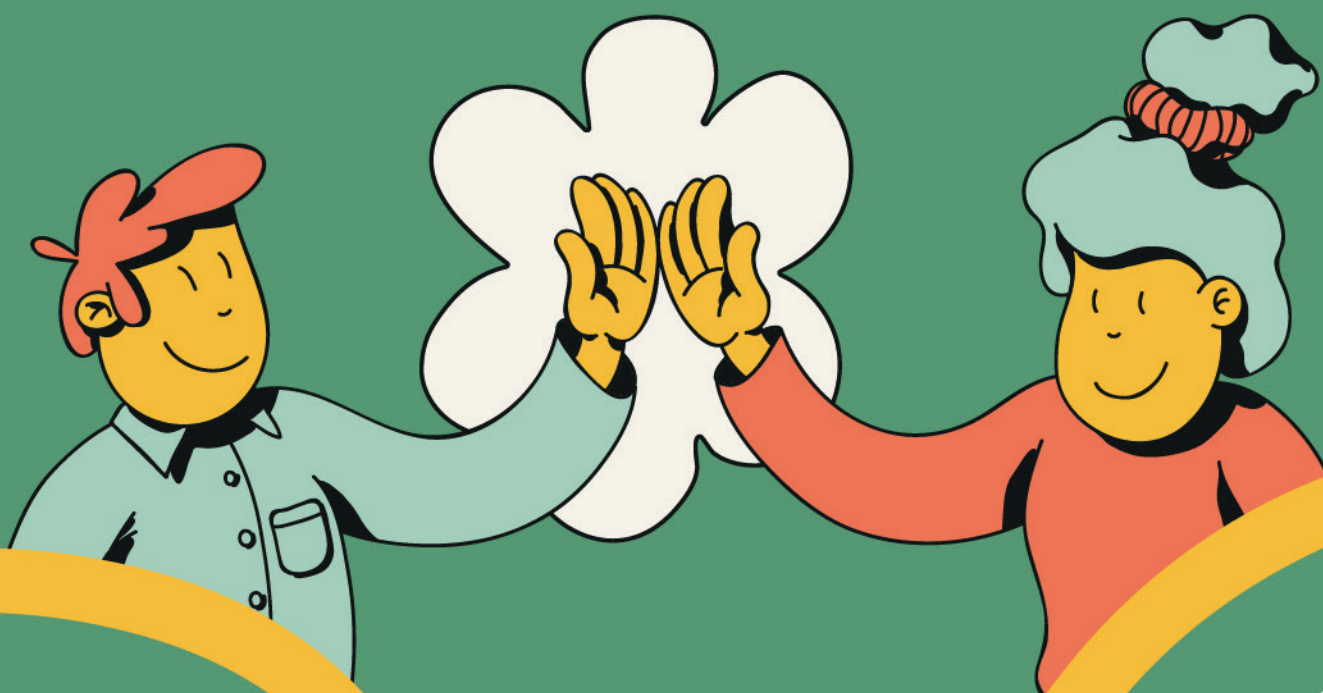
Raadpleeg de online bibliotheek van PreWorks voor aanvullend materiaal, presentaties en fotomateriaal, speciaal ontworpen voor verschillende leeftijdsgroepen. Daar vindt u extra werkbladen, afbeeldingen en ondersteunende bronnen.

Materiaal voor Module 2

- > Fotobank – Tieners
- > Fotobank – Tieners & Jongvolwassenen
- > Fotobank – Volwassenen
- > Casussen > Casussen voor Jonge Adolescenten
- > Casussen > Casussen voor Adolescenten & Jongvolwassenen
- > Presentatie Module 2

Module 3

Veilige relaties en veiligheid



Module 3: Veilige relaties en veiligheid

Achtergrond

Gepast vs. ongepast seksueel gemotiveerd gedrag, herkennen van tekenen van misbruik, voorbeelden van SGG, verkennen van ondersteuningssystemen, kenmerken van veilige relaties, zelfbeschikking, seksuele positiviteit en welzijn.

Veilige relaties worden gekenmerkt door wederzijds respect, vertrouwen en open communicatie, waarbij alle partijen zich veilig en gesteund voelen. Deze relaties zorgen voor het fysieke, emotionele en psychologische welzijn van de betrokkenen, met duidelijke grenzen en een consensus over rollen en verantwoordelijkheden. Aan de andere kant bevatten onveilige relaties elementen van controle, manipulatie, misbruik (fysiek, emotioneel of seksueel) en vaak een machtsonevenwicht dat het welzijn van een of meer individuen in gevaar brengt. Gezonde relaties dragen bij aan een positieve geestelijke gezondheid, terwijl onveilige relaties het risico op psychologisch leed, geweld en ongunstige resultaten verhogen (Banyard, Plante, & Moynihan, 2004).

Historisch gezien is de conceptualisering van veilige relaties geëvolueerd. In het begin van de 20e eeuw werden relaties grotendeels bepaald door maatschappelijke en gendernormen, met weinig nadruk op emotionele veiligheid of wederzijds respect, vooral voor vrouwen en gemarginaliseerde groepen. De opkomst van mensenrechtenbewegingen in de tweede helft van de eeuw, waaronder feminisme en LHBTQ+ pleitbezorging, heeft het begrip van relaties geleidelijk veranderd en de nadruk gelegd op consent, gelijkheid en het belang van emotioneel en psychologisch welzijn. Onderzoek vanaf de jaren 1990 heeft de behoefte aan veiligheid en gelijkheid in relaties versterkt, met name in de context van de preventie van intiem partnergeweld en de bevordering van gendergelijkheid (Connell, 2012).

Preventie van ouderschap, gezin en jonge kinderen

Vroege ervaringen en opvoedingspraktijken spelen een cruciale rol bij het vormgeven van veiligheid in relaties op latere leeftijd. Uit onderzoek blijkt dat de omgeving in de vroege kinderjaren een significante invloed heeft op het begrip en de verwachtingen van een individu ten aanzien van relaties. Volgens een review van Mikulincer & Shaver (2012) hebben hechtingsstijlen gevormd in de vroege kindertijd - onzeker, angstig, vermijdend of ongeorganiseerd - een grote invloed op de latere relatiedynamiek en veiligheid.

Kinderen die worden blootgesteld aan gezond, veilig en ondersteunend ouderschap hebben de neiging om veilige gehechtheidspatronen te ontwikkelen, gekenmerkt door vertrouwen, effectieve communicatie en gezonde grenzen in relaties. Omgekeerd hebben kinderen die temaken krijgen met inconsistente, verwaarlozende of mishandelende opvoeding meer kans op het ontwikkelen van onveilige gehechtheidsstijlen, waardoor ze worden voorbestemd voor relatieproblemen, waaronder een verhoogde kwetsbaarheid voor mishandelende of onveilige relaties op volwassen leeftijd (Bowlby 1969; Cassidy & Shaver 1999).

Gezinsinterventies kunnen effectief gezonde relatiemodellen bevorderen en toekomstig relatiemisbruik of disfunctioneren voorkomen. Programma's zoals het Triple P (Positive Parenting Program) en de Incredible Years serie hebben bijvoorbeeld aangetoond effectief te zijn in het bevorderen van positieve opvoedingspraktijken, het verminderen van harde discipline en het vergroten van ondersteunende ouder-kind interacties (Sanders, Kirby, Tellegen, & Day 2014). Bovendien hebben op gehechtheid gebaseerde interventies en Circle of Security tot doel de veilige gehechtheid tussen verzorgers en kinderen te versterken, waardoor de emotionele regulatie en relationele capaciteiten van kinderen positief worden beïnvloed (Dozier, Bernard, Roben, Steele, & Steele 2017).

Het integreren van sociaal-emotioneel leren, het bevorderen van veerkracht en het aanleren van vaardigheden om positieve relaties aan te gaan, heeft een significante invloed op de relationele gezondheid en veiligheid op de lange termijn (Yoshikawa e.a. 2013).

Dit onderstreept het belang van een preventieve aanpak op jonge leeftijd, waarbij zorgverleners en andere verantwoordelijke volwassenen een verzorgende omgeving kunnen creëren die kinderen beter in staat stelt om hun hele leven lang veilige, gezonde relaties op te bouwen en te onderhouden.

Risico op SGG in relaties

SGG in relaties wordt beïnvloed door een combinatie van individuele, relationele en omgevingsfactoren. Individuele factoren zijn onder andere een voorgeschiedenis van trauma, middelenmisbruik en blootstelling aan geweld, die het risico op het plegen van of slachtoffer worden van SGG verhogen (R. K. Jewkes, Dunkle, Nduna, & Shai, 2010). Relatiefactoren, zoals een ongelijke machtsdynamiek, gebrek aan communicatie en veel conflicten, kunnen ook bijdragen aan het risico op SGG (Capaldi, Knoble, Shortt, & Kim, 2012). Omgevingsfactoren zoals maatschappelijke normen die geweld goedpraten, beperkte toegang tot onderwijs en armoede verergeren de risico's, vooral in gemarginaliseerde gemeenschappen.

Bevolking/Groepen met risico op SGG

Bepaalde bevolkingsgroepen lopen een onevenredig groot risico op SGG in relaties. Adolescenten en jongvolwassenen, vooral degenen die geen toegang hebben tot uitgebreide seksuele voorlichting, zijn kwetsbaar vanwege beperkte kennis over consent en gezonde relatiedynamiek (DeGue et al., 2014). LHBTQ+-personen lopen extra risico's door maatschappelijke stigmatisering, discriminatie en hogere percentages pesten en psychische problemen. Bovendien lopen mensen in lagere sociaaleconomische lagen of mensen met een verleden van kindermishandeling meer kans om betrokken te raken bij of slachtoffer te worden van SGG (Russell & Fish, 2016).

De gevolgen van SGG in relaties

De gevolgen van SGG in relaties kunnen ernstig en langdurig zijn. Slachtoffers van SGG kunnen emotionele en psychologische trauma's oplopen, zoals depressie, angst en posttraumatische stressstoornis (PTSS), wat hun vermogen om gezonde relaties aan te gaan in de toekomst kan aantasten (Dutton & Painter, 1993). De lichamelijke gevolgen kunnen verwondingen en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) zijn, terwijl de relationele gevolgen isolatie, verlies van vertrouwen en de voortzetting van misbruikcycli kunnen zijn (Campbell, Dworkin, & Cabral, 2009). Op de lange termijn worden overlevenden van seksueel geweld vaak geconfronteerd met uitdagingen om het gevoel van veiligheid en zekerheid in hun relaties te herstellen.

Suggesties voor veilige relaties en veiligheidsstrategieën

Preventieve maatregelen

Evidence-based preventieve maatregelen voor het bevorderen van veilige relaties leggen de nadruk op onderwijs, maatschappelijke betrokkenheid en beleidsinterventies. Uitgebreide seksuele voorlichtingsprogramma's met discussies over consent, communicatie en gendergelijkheid blijken het aantal gevallen van seksueel geweld te verminderen (Kirby et al., 2007). Interventies door leeftijdsgenoten en programma's voor omstanders spelen ook een cruciale rol in het bevorderen van bewustzijn en het ingrijpen in potentieel onveilige situaties, waardoor SGG kan worden voorkomen voordat het plaatsvindt (Banyard et al., 2004). Verder hebben community-based programma's die zich richten op het veranderen van sociale normen en het uitdagen van toxische mannelijkheid, aangetoond succesvol te zijn in het verminderen van relationeel geweld (Jewkes et al., 2015).

Veiligheidsstrategieën in de praktijk

Effectieve veiligheidsstrategieën in relaties bestaan uit het creëren van een omgeving waarin open communicatie, respect en grenzen prioriteit hebben. Technieken zoals assertiviteitstraining, emotieregulatie en conflict oplossende vaardigheden kunnen mensen in staat stellen om veilig door relaties te navigeren (Babcock, Green, & Robie, 2004). Veiligheidsplanning voor mensen die risico lopen op SGG omvat het identificeren van veilige plekken, het creëren van een netwerk van vertrouwde personen en toegang hebben tot hulpbronnen zoals hulplijnen en opvanghuizen (Sullivan & Bybee, 1999). Daarnaast heeft het gebruik van op technologie gebaseerde interventies, zoals mobiele applicaties die realtime ondersteuning en hulpbronnen bieden voor mensen in onveilige relaties, aan aantrekkingskracht gewonnen als een innovatieve benadering van relationele veiligheid (Stockman, Hayashi, & Campbell, 2015).

Interventieplan: Veilige relaties en veiligheids-strategieën

Leerdoelen

Na de sessie zijn de deelnemers in staat om:

- Na te denken over het verschil tussen gepast en ongepast seksueel gemotiveerd gedrag.
- De belangrijkste kenmerken van veilige en respectvolle relaties te benoemen.
- Gedrag en situaties te herkennen die kunnen wijzen op een onveilige of ongezonde relatie.
- Geschikte woorden te gebruiken om eigen grenzen uit te drukken.

'Overzicht van de module (tijdslijn van de module)

Module Sectie	Korte beschrijving	Tijd
Inleiding	De PreWorks Video wordt aan de deelnemers getoond en de begeleider stelt zichzelf voor.	10 min
IJsbreker	Inleiding tot het onderwerp, bewustmaking van wijdverspreide (mis)percepties over relaties en veiligheid.	5 min
Groepsdiscussie	Verkenning van relatiedynamiek door geleide vragen	20 min
Pauze		10 min
Interactieve workshop	Navigeren door ondersteuningssystemen in genderconflicten Casestudies, Discussie in break-outgroepen, Ondersteunende activiteit voor in kaart brengen, Rollenspel en verfijning van scenario's	40 min
Afsluitende activiteit	Deelnemers delen de belangrijkste punten	10 min

Groepsregels

Stel vandaag enkele regels op voor de workshop. Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop voor iedereen een veilige ruimte is.

1. Dit is een veilige ruimte. Er is geen plaats voor homofobie, transfobie, racisme of andere vormen van discriminatie.
2. We zijn hier om samen te leren. Stomme vragen bestaan niet: stel ze gerust! Wees nieuwsgierig.
3. Praat vanuit je eigen perspectief. Vermijd generalisaties.
4. Wederzijds respect is belangrijk. We kunnen van mening verschillen, maar we zullen er met respect en zorg voor elkaar over praten.

Benodigde materialen voor deze module:

- Genoeg ruimte om te bewegen
- Drukwerk voor dialoogsessies – zie bij de extra materialen
- Beamer of scherm om de introductievideo af te spelen
- Papier, pennen en post-its om te brainstormen

Beschrijving van de activiteiten

De volgende sectie geeft gedetailleerde beschrijvingen van de activiteiten: Introductie, Groepsdiscussie, Pauze, Simulatie van een Casus, Groepsdiscussies, Ondersteunende Mapping Activiteit, Rollenspel en Scenario Verfijning, en Afsluitende Activiteit. Elke activiteit speelt een duidelijke rol binnen de structuur van de sessie, of het nu is om een goede verstandhouding op te bouwen, zelfreflectie te activeren, sleutelconcepten te introduceren of de betrokkenheid van de groep en de afsluiting te ondersteunen. Duidelijke instructies, gedefinieerde doelstellingen en praktische tips zijn inbegrepen om begeleiders te helpen de activiteiten effectief te implementeren en aan te passen aan verschillende leeftijdsgroepen en groepsdynamieken.

Inleiding (10 min)

Neem samen de groepsregels door (zie hierboven). Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop voor iedereen een veilige ruimte is.

Activities

IJsbreker: Begin van zinnen toevoegen (5 min)

Doel: Het onderwerp introduceren via persoonlijke associaties zonder te direct of te persoonlijk te zijn.

Procedure:

1. kort uitleggen: "Ik zal zo meteen een paar zinnenstarters vertellen. Als je wilt, kun je ze spontaan aanvullen - hardop of stilletjes voor jezelf. Er is geen goed of fout."
2. Lees de volgende beginzinnen voor (een voor een) - afhankelijk van de grootte van de groep kun je de deelnemers uitnodigen om ze hardop aan te vullen, vrijuit te spreken in de ruimte of gewoon kort na te denken.

Voorbeeld zinsbegin:

Om te beginnen - relaties begrijpen

- "Voor mij betekent een gezonde relatie ..."
- "In een vriendschap is het bijzonder belangrijk voor mij ..."
- "Ik vind het moeilijk als ik een relatie heb ..."
- "Ik realiseer me dat een vriendschap goed voor me is als ..."
- "Een relatie voelt onzeker als ..."

Over grenzen en veiligheid

- "Ik voel me veilig als ..."
- "Voor mij betekent grenzen stellen ..."
- "Ik vind het dapper als iemand in een relatie..."
- "Voor mij is een duidelijk 'nee' ..."
- "Ik realiseer me dat er grenzen worden overschreden in een relatie wanneer ..."

Over wederzijds respect

- "Respect in een relatie wordt getoond door ..."
- "Ik wil graag dat mijn partner..."
- "Je kunt vertrouwen opbouwen door ..."
- "Ik denk niet dat het goed is als ..."

Groepsdiscussie (20 min)

Faciliteer een groepsdiscussie aan de hand van een reeks leeftijdsgerichte vragen. Terwijl de groep hardop ideeën uitwisselt, legt één persoon (of meerdere deelnemers) het gesprek visueel vast door een mindmap op papier te maken. Hierdoor kan de groep zien hoe hun gedachten met elkaar verbonden zijn en zich ontwikkelen, waardoor gesproken input omgezet wordt in een visuele weergave van gedeelde inzichten.

Vragen voor de leeftijdsgroepen 13 - 15:

- Vragen voor de leeftijdsgroepen 13 - 15:
- Welke eigenschappen zorgen ervoor dat een relatie voor mij "goed" voelt (bijv. loyaliteit). Denk na over hoe je omgaat met familie, vrienden, leraren of teamgenoten - niet alleen romantische relaties.
- Welke kenmerken maken dat een relatie voor mij "slecht" aanvoelt (bv. oneerlijkheid)? Je kunt ook nadenken over dingen die je ziet in de relaties van andere mensen die je als problematisch ziet.
- Weet ik waardoor ik me comfortabel of ongemakkelijk voel bij anderen? (Laten we het hebben over "grenzen"). Kan ik praten over wat ik wel of niet goed vind als dat nodig is?
- Hoe toon ik respect voor de persoonlijke ruimte of gevoelens van anderen?

Vragen voor de leeftijdsgroepen 15-23 jaar:

- Wat betekent een gezonde relatie voor mij? Hoe spelen genderdynamiek en seksuele grenzen daarin een rol?
- Hoe kan ik de seksuele grenzen van anderen respecteren in verschillende situaties? En hoe zit het met mijn eigen grenzen?
- Wat betekent "seksuele overtreding" voor mij?
- Hoe herken ik seksueel grensoverschrijdend gedrag in mijn eigen relaties?
- Hoe kan ik een gezonde genderdynamiek in mijn relaties creëren en behouden?
- Hoe toon ik respect voor de persoonlijke ruimte of gevoelens van anderen?

Vragen voor leeftijdsgroepen 23-30:

- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik de grenzen van anderen respecteer in zowel persoonlijke als professionele situaties?
- Ben ik in contact met mijn emotionele grenzen en hoe herken ik wanneer ze worden overschreden? / Hoe herken ik wanneer mijn emotionele grenzen te ver worden verlegd en wat gebeurt er als ze worden overschreden?
- Hoe reageer ik op de emotionele grenzen van anderen, vooral als die anders zijn dan die van mezelf? Wat kan ik doen om ze te respecteren?
- Hoe communiceer ik mijn emotionele behoeften en grenzen naar anderen en hoe comfortabel voel ik me daarbij?
- Hoe ziet een echt betekenisvolle relatie er voor mij uit?
- Als ik emotionele ruimte nodig heb, geef ik mezelf dan consent om een stapje terug te doen, of voel ik me schuldig?
- Hoe navigeer ik door de complexiteit van het respecteren van de emotionele grenzen van anderen wanneer hun pijn of kwetsbaarheid mijn eigen pijn of kwetsbaarheid triggert?

Aan het werk met een casus (40 min)

Presenteer een casus over een gendergerelateerd conflict. Introduceer de situatie kort aan de groep, zodat de deelnemers de belangrijkste problemen en perspectieven begrijpen. (3 min)

Gevallen voor de leeftijdsgroepen 13-15 :

Jane, een 13-jarige scholier, doet aan online gaming en streamt haar gamesessies vaak. Na een paar succesvolle streams begint ze seksueel suggestieve opmerkingen en expliciete berichten te ontvangen van sommige volgers. Ze voelt zich ongemakkelijk en onveilig, maar weet niet goed hoe ze het gedrag moet melden of met wie ze moet praten. Jane maakt zich zorgen over de mogelijke reactie van haar gemeenschap als ze deze personen verradt.

Emir, een 15-jarige, wil graag met zijn vrienden naar het skatepark, maar zijn vriendin Emily had al een filmavond gepland. Wanneer hij het haar vertelt, wordt ze boos en zegt dat hij zijn vrienden verkiest boven haar. Jake voelt zich verscheurd. Hij wil Emily geen pijn doen, maar hij mist ook zijn vrienden. Onder druk begint hij zich schuldig te voelen en vraagt hij zich af of hij een slecht vriendje is. Gevangen tussen liefde en vriendschap, worstelt hij om een balans te vinden.

Casus voor de leeftijdsgroepen 15-23:

Mia, een 22-jarige studente, loopt van de les naar huis als een vreemde een ongepaste opmerking over haar uiterlijk maakt. Ze voelt zich ongemakkelijk, maar weet niet of ze er iets van moet zeggen of de situatie moet negeren. Mia overweegt het incident bij de politie aan te geven, maar weet niet zeker of het ernstig genoeg is om zo'n actie te rechtvaardigen. Ze wil ook niet riskeren dat de situatie escaleert en voelt zich onzeker over met wie ze moet praten voor steun.

Alex, 19, voelt zich ongemakkelijk als zijn vriendje Liam zijn grenzen negeert - hij leest zijn berichten, eist constant updates en zet hem onder druk om affectie te tonen. Wanneer Alex zijn zorgen uit, wuift Liam ze weg door te zeggen dat het gewoon liefde is. Alex voelt zich verstikt, maar is bang dat hij Liam pijn zal doen en begint zich te realiseren dat liefde niet ten koste mag gaan van zijn persoonlijke ruimte.

Zaak voor leeftijdsgroepen 23 - 30:

Sophie, een vrouw die in een door mannen gedomineerde sector werkt, ervaart voortdurend ongepaste opmerkingen en onwelkome aandacht van een collega. Ze voelt zich ongemakkelijk maar weet niet goed hoe ze dit moet aanpakken. Haar werkomgeving lijkt haar niet te steunen en ze weet niet tot wie ze zich moet wenden.

Lucia, 26 jaar, houdt van haar vriend Mark, maar voelt weinig verlangen naar intimiteit. Terwijl hij hunkert naar genegenheid, verkiest zij soms een emotionele band boven lichamelijke nabijheid. Als Mark vraagt of er iets mis is, heeft ze moeite om het uit te leggen. Ze vraagt zich af of ze aan zijn behoeften kan voldoen zonder zichzelf in gevaar te brengen.

Break-out groepsdiscussies (10 min)

Verdeel de deelnemers in kleine groepen (3-4 personen). In de groepen bespreken de deelnemers:

- Tot wie zou de persoon zich kunnen wenden (bijv. vrienden, HR, juridische bronnen)?
- Welk specifiek advies of welke acties moet de persoon overwegen om de situatie aan te pakken?
- Wat zou kunnen helpen om de situatie voor zichzelf op te lossen?

Elk groepslid draagt minstens één idee of bron aan. Laat elke groep na de groepsdiscussies hun belangrijkste inzichten **delen** met de grotere groep.

Steunend netwerk in kaart brengen (7 min)

Maak een mindmap waarop deelnemers **plakbriefjes** kunnen plakken en ideeën kunnen aandragen. De kaart heeft een centraal knooppunt als “Sophie’s” ondersteuningsnetwerk” en vertakkingen die staan voor:

- Persoonlijke ondersteuning (bijv. vrienden, familie, mentor)
- Professionele ondersteuning (bijv. HR, supervisor, juridisch advies)
- Hulpbronnen in de gemeenschap (bijv. hulplijnen, vrouwenopvang, online ondersteuningsforums)

Als groep **samen brainstormen**, waarbij de deelnemers mogelijke mensen of organisaties voorstellen waarop Sophie zou kunnen rekenen, en deze rond het centrale knooppunt plaatsen. Bespreek de verschillende soorten steunsystemen en het belang van het opbouwen van een inclusief netwerk.

Rollenspel en scenario verfijnen (20 min)

Rollenspel (optioneel): Nodig vrijwilligers uit om de rollen van Sophie, een vertrouwde vriendin en een HR-vertegenwoordiger op zich te nemen in een kort rollenspel van 20 minuten. Het scenario is dat Sophie om hulp vraagt. Het wordt aanbevolen dat de trainers of workshopleiders de rol van adviseur op zich nemen. Het is vaak gênant, vooral voor jongeren, om een rol te spelen waar anderen bij zijn. In de rol van hulpvrager is het iets makkelijker dan in de rol van goede raad willen geven.

Als alternatief is het ook mogelijk om het rollenspel in kleine groepen uit te voeren. Omdat de druk om snel te presteren in rollenspellen ontstaat, kan de deelnemers gevraagd worden om één goed advies en één slecht advies te geven in de rol van de adviseur.

Na het rollenspel bespreekt de groep:

- Wat werkte goed in het rollenspel?
- Wat had anders aangepakt kunnen worden?
- Hoe zou Sophie zich voelen nadat ze met deze mensen heeft gepraat of deze acties heeft ondernomen?

Afsluitende activiteit (5 min)

In deze laatste activiteit nemen de deelnemers de tijd om na te denken over wat ze tijdens de sessie hebben geleerd en hoe ze dit kunnen toepassen in hun dagelijks leven. Het doel is om persoonlijk inzicht aan te moedigen en het bewustzijn om te zetten in concrete volgende stappen. Dit moment van reflectie helpt ook om de belangrijkste boodschappen te versterken en deelnemers in staat te stellen om actie te ondernemen na de workshop. Denk samen na over de volgende vragen:

- Hoe zeker voel jij je nu over het vinden van ondersteuning in een gendergerelateerd conflict?
- Wat is één actie die je kunt ondernemen om je ondersteunende netwerk te versterken?

Discussie ter afronding: Moedig de deelnemers aan om actie te ondernemen, hetzij door hun eigen ondersteuningsnetwerk uit te breiden, hetzij door hulp te bieden aan anderen in soortgelijke situaties.

Begeleiders kunnen een van de volgende reflectieactiviteiten kiezen om de sessie af te ronden en deelnemers te helpen de inhoud te verbinden met hun eigen leven:

- **Eén woord voor veilige relaties:** Elke deelnemer kiest één woord dat voor hem of haar staat voor veilige relaties.
- **Creatieve expressie:** Deelnemers maken een korte uitdrukking - een woord, tekening of zin - die weergeeft waarom veilige relaties belangrijk zijn.
- **Afhaalronde:** Iedereen deelt kort één belangrijk inzicht of take-away van de sessie

Problemen oplossen voor trainers

Uitdaging	Facilitator Response
Deelnemer wordt emotioneel	Directe reactie: Erken de emotie zonder te oordelen. Geef de deelnemer ruimte en tijd om zichzelf te kalmeren. Bied steun: Laat hen weten dat hun gevoelens gegrond zijn en stel hen gerust. Bied aan om persoonlijk contact op te nemen als dat nodig is. Professionele hulpbronnen: Verwijs hen indien nodig door naar professionele begeleiding of ondersteunende diensten. Opmerking van de trainer: Blijf rustig en geaard. Neem na de sessie contact op met de deelnemer om te zorgen voor voortdurende ondersteuning.
Ongepaste opmerkingen	Onmiddellijk aanspreken: Leg rustig uit waarom de opmerking ongepast is en benadruk de noodzaak van respect. Leermoment: Gebruik de situatie om de groep te wijzen op de impact van hun woorden en hen te leiden naar respectvolle communicatie. Omleiden: Richt de groep weer snel op de inhoud van de sessie.
Gevoeligheid in rollenspel	Creëer een veilige sfeer waarin fouten maken is toegestaan. Neem emoties serieus en geef ze de ruimte.

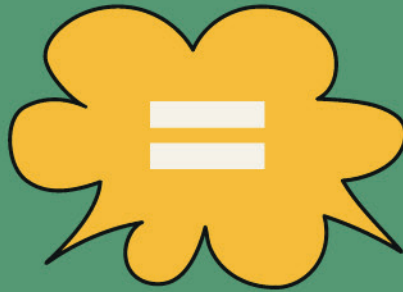
Extra materialen

Raadpleeg de online bibliotheek van PreWorks voor aanvullend materiaal, presentaties en fotobanken, speciaal ontworpen voor verschillende leeftijdsgroepen. Daar vindt u extra werkbladen, afbeeldingen en ondersteunende bronnen

Materiaal voor Module 3 > Presentatie Module 3

Module 4

Gezonde communicatie en consent



Module 4: Gezonde communicatie en consent

Achtergrond

Kernwoorden: Zelfexpressie, principes van effectieve communicatie, vaardigheden voor respectvolle onenigheid en conflictoplossing, het belang van persoonlijke grenzen, consent.

Millennials, ook wel bekend als Generatie Y, behoren tot de groep mensen die ongeveer tussen 1981 en 1996 is geboren. Deze generatie gaat generatie Z vooraf.

Generatie Z, vaak afgekort als Gen Z, verwijst naar de mensen die geboren zijn tussen midden jaren 1990 en begin 2010. Deze generatie volgt op de millennials.

De communicatievaardigheden met betrekking tot consent voor SGG vertonen opmerkelijke verschillen tussen Gen Z en millennials, wat verschuivingen in culturele normen, opleiding en digitale invloeden weerspiegelt.

Educatie en bewustwording

- **Millennials:** Onderzoek geeft aan dat millennials hebben geprofiteerd van de eerste inspanningen van seksuele voorlichtingsprogramma's die discussies over consent omvatten, maar deze programma's waren vaak inconsistent en verschilden sterk per regio en instelling (Haberland, 2015).
- **Gen Z:** Deze generatie heeft over het algemeen uitgebreidere en consistentere voorlichting over toestemming gekregen door de toenemende aandacht voor de preventie van seksueel geweld op scholen en universiteiten. Ze hebben vaker te maken gehad met een positief consentsbeleid en voorlichtingscampagnes zoals "Yes Means Yes" (Peterson & Muehlenhard, 2007).

Digitale communicatie en invloed van sociale media:

- **Millennials:** Hoewel millennials sociale media en digitale communicatie hebben overgenomen toen deze technologieën opkwamen, werden hun vormingsjaren minder beïnvloed door deze platforms. Daarom werd hun communicatie over consent mogelijk minder beïnvloed door digitale contexten en leunden ze meer op directe, persoonlijke interacties (Lenhart, Purcell, Smith, & Zickuhr, 2010).
- **Gen Z:** Opgroeiend met alomtegenwoordige toegang tot sociale media en digitale communicatiemiddelen, heeft Gen Z de neiging om zowel online als offline door consentsgesprekken te navigeren. Platformen zoals Instagram, TikTok en Snapchat spelen een rol op in hun begrip van en communicatie over seksualiteit en gedrag, wat soms kan leiden tot misverstanden, maar ook ruimte biedt voor educatie en belangenbehartiging (Fowler et al., 2021)

Culturele verschuivingen en bewegingen:

- **Millennials:** De #MeToo-beweging had een grote impact op millennials, die eind tiener tot begin dertig waren toen deze beweging bekend werd. Deze beweging leidde tot meer bewustzijn en dialoog rond kwesties van consent en seksueel wangedrag, wat veel millennials ertoe aanzette om hun communicatie over seksueel gedrag opnieuw te evalueren en te verbeteren (Fileborn & Loney-Howes, 2019).
- **Gen Z:** Voor Gen Z vond de #MeToo-beweging plaats tijdens hun vormingsjaren, waardoor de principes van bevestigende consent en respect voor grenzen verder werden verankerd in hun sociale normen. Dit heeft geleid tot een generatie die zich meer bewust is van consentkwesties en meer geneigd is om expliciete gesprekken aan te gaan over grenzen en consent (Anderson & Jiang, 2018).

Verschillen in benaderingen van consent

- **Expliciete communicatie:** Gen Z voelt zich meer op haar gemak met expliciete en directe communicatie over consent. Deze generatie is opgeleid om te begrijpen dat duidelijke, mondelinge consent noodzakelijk en gunstig is voor alle betrokken partijen (Twenge & Campbell, 2018).
- **Begrip van consent als een continu proces:** Beide generaties erkennen dat consent een continu proces is, maar Gen Z toont een grotere neiging om tijdens seksuele ontmoetingen voortdurend contact op te nemen met hun partners, wat een genuanceerder begrip van consent weerspiegelt (Beres, 2014).
- **Invloed van technologie op communicatie over consent:** Gen Z gebruikt digitale platforms om gesprekken over consent te vergemakkelijken, waaronder apps om consent te bespreken en platforms om grenzen te bespreken. Deze technologie kan dubbelzinnigheden helpen verminderen, maar roept ook zorgen op over privacy en de mogelijkheid van misbruik (Muehlenhard et al., 2016).

Aanbevelingen voor het verbeteren van communicatievaardigheden

- **Onderwijsprogramma's:** Doorgaan met het ontwikkelen en implementeren van alomvattende seksuele voorlichtings-programma's die de nadruk leggen op instemming voor alle generaties.
- **Digitale geletterdheid:** Leer alle generaties over het verantwoorde gebruik van digitale hulpmiddelen bij het communiceren van consent om misverstanden te voorkomen en privacy te waarborgen.
- **Voortdurende dialoog:** Stimuleer een open en voortdurende dialoog over consent, grenzen en respect in zowel digitale als fysieke ruimtes.

Interventie: Gezonde communicatie en consent

Leerdoelen

Doelstellingen

- Begrijpen wat consent is en de belangrijkste principes ervan beschrijven (5 pijlers).
- Herkennen hoe consent van toepassing is op verschillende interpersoonlijke relaties.
- Leren hoe je effectief grenzen kunt aangeven en consent kunt geven.

Na de sessie zijn de deelnemers in staat om:

- Consent definiëren en de verbale en non-verbale aspecten ervan uit te leggen.
- Zelfverzekerd te communiceren en onderhandelen over consent in relaties.
- Duidelijk en respectvol persoonlijke grenzen te stellen en aan te geven.

Overzicht van de module (verloop van module)

Module Gezonde communicatie en consent	Korte beschrijving	Tijd
Inleiding	PreWorks Video wordt getoond aan de deelnemers en de begeleider stelt zichzelf voor.	5 min
Persoonlijke voorkeuren Reflectie	Persoonlijke voorkeuren Deelnemers denken na over hun persoonlijke wensen, behoeften en grenzen en stellen deze vast. Ze delen en bespreken deze voorkeuren in kleine groepen en testen hoe ze deze op een respectvolle manier kunnen communiceren.	5 min
Het grensweb	Deelnemers reflecteren op hun grenzen, dragen bij aan een "grenzenweb" voor de groep en bespreken hoe ze op een effectieve manier grenzen kunnen communiceren en om consent kunnen vragen. De activiteit eindigt met bruikbare tips voor toepassing in het echte leven.	40 min
Pauze		10 min
Consents-scenario's	Deelnemers bespreken levensechte scenario's met betrekking tot consent, waarbij ze zowel onduidelijke als duidelijke communicatie onderzoeken. Ze analyseren de uitkomsten en brainstormen over effectieve manieren om consent te vragen of te geven. De activiteit kan optioneel worden uitgebreid met rollenspellen.	35 min
Afsluitende cirkel	Deelnemen en afsluiten van de module	5 min

Groepsregels

Stel vandaag enkele regels op voor de workshop. Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop voor iedereen een veilige ruimte is.

1. Dit is een veilige ruimte. Er is geen plaats voor homofobie, transfobie, racisme of andere vormen van discriminatie.
2. We zijn hier om samen te leren. Stomme vragen bestaan niet: stel ze gerust! Wees nieuwsgierig.
3. Praat vanuit je eigen perspectief. Vermijd generalisaties en stereotypen.
4. Wederzijds respect is belangrijk. We kunnen van mening verschillen, maar we zullen er met respect en zorg voor elkaar over praten.

Benodigde materialen voor deze module

- Kamer met voldoende ruimte
- Whiteboard/kaart
- A4-papier (aantal deelnemers x 2), post-its, markers en pennen
- Beamer of scherm voor introductie video

Opdrachtbeschrijving

De volgende sectie geeft gedetailleerde beschrijvingen van de activiteiten: Persoonlijke Voorkeuren Reflectie, Het Grensweb, Pauze, Consentsscenario's en Afsluitende Cirkel. Elke activiteit speelt een duidelijke rol binnen de structuur van de sessie, of het nu gaat om het opbouwen van een goede verstandhouding, het activeren van zelfreflectie, het introduceren van sleutelconcepten, het ondersteunen van groepsbetrokkenheid en afsluiting. Duidelijke instructies, gedefinieerde doelstellingen en praktische tips zijn inbegrepen om begeleiders te helpen de activiteiten effectief te implementeren en aan te passen aan verschillende leeftijdsgroepen en groepsdynamieken.

Inleiding (10 min)

Nadat de video is vertoond, verwelkomen we de deelnemers en leggen we kort uit:

- *"Vandaag gaan we onderzoeken wat consent is, waarom het belangrijk is en hoe we het dagelijks kunnen oefenen."*
- *"Consent draait om respect, communicatie en zorgen dat iedereen zich op diens gemak voelt bij wat er gebeurt."*
- *"Consent is de vrijheid die je hebt om ervoor te kiezen om iets wel of niet te laten gebeuren met iemand anders of een groep, en het moet daarom duidelijk, vrijwillig, veilig en respectvol zijn."*
- *"Stel je voor dat een vriend je telefoon wil lenen. Hij vraagt het en als jij het goed vindt, zeg je ja. Dat is consent. Maar als hij hem pakt zonder te vragen, of uit je handen grijpt, is dat geen consent."*

Optioneel:

- *"Heb je ooit in een situatie verkeerd waarin iemand je eerst om consent vroeg? Hoe voelde dat?"*

Neem samen de groepsregels door (zie hierboven). Dit zijn richtlijnen die ervoor zorgen dat de workshop voor iedereen een veilige ruimte is.

Activities

Persoonlijke voorkeuren: Reflectie ("Wie ben ik?") (5 min)

We vragen de deelnemers om een koppel te vormen met iemand die ze niet kennen of niet goed kennen. Elk paar stelt en beantwoordt om de beurt eenvoudige vragen op basis van voorkeur. Bijvoorbeeld:

- "Wat is je favoriete muziek?"
- "Heb je liever thee of koffie?"
- "Wat is jouw favoriete zelfzorgactie?"
- "Heb je ooit tegen een vriend gelogen?"
- "Heb je ooit iemand iets slechts toe gewenst?"
- "Zit je liever alleen met een koffie/thee, of liever samen met vrienden te kletsen?"
- "Ben je met allebei je ouders opgegroeid?"
- "Wat was het vervelendste dat je grootouders deden toen je een kind was?"

Belangrijk: Elke deelnemer kan ervoor kiezen om niet te antwoorden.

Na 3 minuten brengen we iedereen weer bij elkaar en vragen we:

- "Hoe voelde het om deze vragen te beantwoorden/te stellen?"
- "Hoe voelde het om te weten dat je kon slagen als je dat wilde?"
- "Hoe voelde het om iets over jezelf te delen? Hoe voelde het om te luisteren?"
- "Wat betekent het voor jou dat je kon kiezen om te antwoorden of te passen?"
- "Consent lijkt hier veel op; het gaat over de keuze hebben om te delen of niet, en over het respecteren van andermans keuzes."
- "Net als bij deze activiteit betekent consent dat je de vrijheid hebt om 'ja', 'nee' en alles daartussenin te zeggen, en alle opties zijn oké."

Het grensweb (40 min)

Begin met het uitleggen van de concepten aan de groep:

"Grenzen zijn de regels die we stellen om ons comfort, welzijn en waarden te beschermen. Instemming zorgt ervoor dat alle partijen instemmen met en zich veilig voelen in een situatie."

Deel vervolgens een paar voorbeelden van duidelijke grensverklaringen, zoals:

- *"Ik voel me daar niet prettig bij,"* zei hen.
- *"Laat me er eerst over nadenken".*

Stap 1: Persoonlijke reflectie (10min)

Geef elke deelnemer een werkblad of een blanco vel papier met reflectiepunten:

- *"Wat zijn mijn fysieke grenzen?"*
- *"Wat zijn mijn emotionele grenzen?"*
- *"Wat zijn mijn digitale/sociale mediagrenzen?"*
- *"Hoe voel ik me als iemand deze grenzen overschrijdt?"*
- *"Hoe voel ik me als mijn grenzen worden gerespecteerd?"*

Deelnemers denken individueel na en schrijven hun gedachten privé op. Zo kunnen ze in hun eigen tempo en op een persoonlijke, betekenisvolle manier met de vragen aan de slag.

Stap 2: Het web maken (10min)

Teken op een kaart of whiteboard een web met het woord 'Grenzen' in het midden. Nodig de deelnemers uit om anoniem voorbeelden van hun persoonlijke grenzen te geven - door ze op post-it briefjes te schrijven, die de begeleider verzamelt en toevoegt aan het web, of door ze hardop te vertellen als ze zich daar prettig bij voelen.

Als de bijdragen binnenkomen, categoriseer ze dan in thema's zoals fysieke, emotionele en digitale grenzen.

Benadruk de grenzen die de groep gemeen heeft en de uitdagingen die zich voordoen.

Gebruik dit als uitgangspunt om te bespreken hoe het vragen om en geven van consent kan helpen bij het beschermen en respecteren van persoonlijke grenzen in alledaagse interacties.

Vervolg met twee leidende vragen voor groepsreflectie:

- *"Hoe kunnen we ervoor zorgen dat anderen onze grenzen respecteren?"*
- *"Welke zinnen kunnen we gebruiken om onze grenzen aan te geven?"*

Leg uit hoe belangrijk het is om voor jezelf te spreken door de "ik voel"-formule te introduceren. Dit is een krachtige manier om je eigen gevoelens te uiten zonder anderen de schuld te geven of aan te vallen, en een respectvolle dialoog te bevorderen.

De formule is eenvoudig:
"Ik voel [emotie] wanneer
je [specifiek gedrag],
dus ik [actie of reflectie].

Om de activiteit af te sluiten, nodig je de deelnemers uit om te brainstormen en een actiegerichte stap op te schrijven die ze kunnen nemen om in hun dagelijks leven te oefenen met het stellen van grenzen of het vragen om consent. Moedig hen aan om iets realistisch en persoonlijk zinnigs te kiezen.

Bied voorbeelden om hun denken te sturen:

- *"Ik zal 'Laat me erover nadenken' zeggen als ik me onder druk gezet voel om meteen akkoord te gaan."*
- *"Ik zal vragen 'Vind je dit goed?' voordat ik een actie onderneem waarbij anderen betrokken zijn."*
- *"Ik voel me ongemakkelijk als je me knuffelt zonder het te vragen, dus ik zou graag willen dat je het de volgende keer eerst aan mij vraagt."*

Deelnemers kunnen ervoor kiezen om hun antwoorden privé te houden of te delen met de groep, afhankelijk van hoe comfortabel ze zich voelen.

Consent scenario's (40 min)

Begin met te zeggen:

"We hebben net onderzocht wat consent betekent en dat je de vrijheid hebt om 'ja', 'nee' of iets daartussenin te zeggen. Effectieve consent berust op vijf belangrijke pijlers: vrijwillig, omkeerbaar, geïnformeerd, enthousiast en specifiek. In deze oefening zullen we scenario's verkennen waarin deze pijlers ontbreken of juist volledig geïntegreerd zijn."

Verdeel de groep in kleinere teams van 3-5 deelnemers. Geef elke groep een scenario op maat van hun leeftijdsgroep (zie onderstaande voorbeelden).

Geef elke groep de opdracht om hun scenario op twee manieren te bespreken en te interpreteren:

- a) Zonder consent - grenzen negeren, veronderstellingen maken of niet duidelijk communiceren.
- b) Met consent - alle vijf de pijlers van consent toepassen: vrijwillig, enthousiast, specifiek, geïnformeerd en omkeerbaar.

Geef elke groep een kaart of blad met hun scenario en geef uitleg als dat nodig is.

Elke groep bereidt vervolgens beide versies van het scenario voor en speelt ze na voor de rest van de deelnemers.

Ronde 1: Zonder consent (Rode vlag)

Deelnemers bespreken het scenario zonder de consent principes toe te passen.

Voorbeeld: Iemand leent een voorwerp zonder het te vragen of neemt lichamelijke affectie aan zonder het te controleren.

Ronde 2: consent gebruiken (groene vlag)

Groepen bespreken hetzelfde scenario en passen dit keer de 5 pijlers van consent toe (vrijwillig, omkeerbaar, geïnformeerd, enthousiast en specifiek).

Deelnemers vragen om consent, gebruiken duidelijke taal en letten op verbale en non-verbale signalen.

Rol als begeleider:

Circuleer tussen de groepen om hun interacties te observeren en ervoor te zorgen dat ze gefocust blijven op de taak. Noteer belangrijke gedragingen, emotionele reacties of groepsdynamieken die nuttig kunnen zijn om te benadrukken tijdens de nabespreking.

Scenario's voor de leeftijdsgroepen 13-15:

Een persoonlijk item lenen: Eén persoon wil de telefoon van een vriend lenen

- Zonder consent: De lener gaat ervan uit dat de vriend het niet erg vindt en neemt de telefoon zonder te vragen.
- Met consent: De lener vraagt het beleefd, wacht op een antwoord en respecteert de beslissing van de vriend.

Meedansen op de dansvloer: Een nieuwe leerling wil meedoen met een groep vrienden die allemaal samen dansen op het schoolfeest.

- Zonder consent: De leerling doet gewoon mee zonder te vragen.
- Met consent: De nieuwe student vraagt actief om lid te worden

Een knuffel geven: Een vriend wil een andere vriend een knuffel geven nadat hij goed nieuws heeft ontvangen

- Zonder consent: De knuffelaar gaat ervan uit dat de vriend of vriendin het goed vindt en knuffelt hem of haar zonder het te vragen.
- Met consent: De knuffelaar vraagt eerst: "Mag ik je een knuffel geven?" en respecteert het antwoord.

Scenario's voor de leeftijdsgroepen 15-23 en 23-30:

Onderhandelen over een afspraakje: Twee vrienden plannen een koffiedate, maar de ene heeft een drukke agenda.

- Zonder consent: De ene persoon dringt aan op de tijd die hij verkiest zonder rekening te houden met de behoeften van de andere persoon.
- Met consent: De vrienden bespreken de opties, luisteren naar elkaars beschikbaarheid en zoeken een voor beide partijen geschikt moment.

Lichamelijke genegenheid initiëren: Een koppel brengt tijd met elkaar door en de ene partner wil de andere kussen.

- **Zonder consent:** De persoon leunt naar binnen zonder te vragen of lichaamstaal te controleren.
- **Met consent:** Ze vragen: "Is het goed als ik je kus?" en wachten op een enthousiast antwoord.

Een post op sociale media delen: Een vriend wil een groepsfoto van een recent uitje delen op zijn sociale media-account.

- **Zonder consent:** De persoon gaat ervan uit dat iedereen in de groep het goed vindt en plaatst de foto zonder consent te vragen.
- **Met consent:** De persoon stuurt de foto naar de groepschat en vraagt: "Hé, ik wil deze foto graag delen op Instagram. Vindt iedereen dat goed?" Ze wachten op ieders reactie en respecteren ieders verzoek om de foto niet te plaatsen.

Breng de groep terug samen in een plenaire vergadering, idealiter in een kring om een open discussie te ondersteunen. Begin de nabespreking door de deelnemers te vragen na te denken over de activiteit aan de hand van vragen als:

- "Wat gebeurde er in elke versie van het scenario?"
- "Welke verschillen heb je opgemerkt tussen onduidelijke en duidelijke consent?"

Om een diepere reflectie aan te moedigen, kun je vragen stellen als:

- "Hoe voelde je je toen consent ontbrak in het scenario?"
- "Hoe voelde het toen consent expliciet werd gecommuniceerd?"
- "Welke invloed hadden non-verbale signalen (zoals toon en lichaamstaal) op de interactie?"
- "Wat leert ons dit over het belang van duidelijke communicatie bij consent?"
- "Hoe kun je wat je geleerd hebt toepassen in situaties uit het echte leven?"
- "Welke strategieën kun je gebruiken om consent te garanderen in je relaties en interacties?"

Geef deelnemers de ruimte om open met elkaar te delen en elkaars reflecties te ondersteunen.

Opmerking: Deze activiteit kan ook in een rollenspel worden gedaan.

Emotionele veiligheid ondersteunen en consent in de praktijk normaliseren

Creëer tijdens de activiteit een omgeving waarin deelnemers zich gesteund en veilig voelen. Herinner ze er voorzichtig aan dat deelname altijd vrijwillig is en dat hun welzijn op de eerste plaats komt. Gebruik bevestigende taal om in te checken en persoonlijke grenzen aan te moedigen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- *"Vind je deze activiteit goed? Zullen we doorgaan?"*
- *"Onthoud dat als je niet meer wilt delen, je jezelf niet hoeft te pushen."*
- *"Als iets je triggert of van streek maakt, ben je welkom om tijdens de pauze of erna met me te komen praten."*
- *"Deel alleen waar je je goed bij voelt. Dit is een ruimte waar dat volledig wordt gerespecteerd."*

Wees voorbereid op het erkennen van ongemak dat kan ontstaan tijdens de activiteit en creëer ruimte voor emotionele reacties. Valideer de gevoelens van deelnemers door openlijk te benoemen dat deze onderwerpen uitdagend kunnen zijn, vooral voor degenen met persoonlijke ervaringen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- *"Als je iets soortgelijks hebt meegemaakt, is het helemaal oké om je ongemakkelijk te voelen. We zijn er om je te ondersteunen bij het vinden van manieren om met dergelijke situaties om te gaan."*
- *"Het is oké om je niet oké te voelen als iemand je grenzen overschrijdt. Onthoud alsjeblieft: de fout ligt niet bij jou."*

Herinner de deelnemers er ook aan dat consent een vaardigheid is en niet iets wat iedereen instinctief weet. Stimuleer een niet-oordelende leerhouding door te zeggen:

- *"Niemand wordt geboren met de kennis hoe je consent moet toepassen in het dagelijks leven. Daarom zijn we hier: om te leren en te oefenen."*
- *"Consent oefenen is een continu proces. Je hoeft het niet perfect te krijgen. We zijn hier om samen te groeien."*

Deze omkadering helpt druk te verminderen, bouwt emotionele veiligheid op en ondersteunt een barmhartige leeromgeving.

Afsluitende kring (5 min)

Vraag de deelnemers om in een kring te gaan zitten voor de slotbeschouwing. Vraag iedereen om een van de volgende zinnen in te vullen op basis van wat hen het meest aanspreekt:

"Eén ding dat ik meeneem van vandaag is..."
"Een manier waarop ik consent oefen is..."

Moedig deelnemers aan om alleen te delen waar ze zich goed bij voelen en bedank ze voor hun bijdrage aan het leren en de reflectie van de groep.

Problemen oplossen voor trainers

Hieronder staan enkele veelvoorkomende reacties van deelnemers tijdens een training over consent, samen met richtlijnen voor begeleiders over hoe ze effectief kunnen reageren.

Uitdaging	Reactie begeleider
Ongemak of weerstand	Reactie: Sommige deelnemers kunnen zich ongemakkelijk of defensief voelen, vooral als ze het gesprek als beschuldigend of onnodig ervaren. Hoe te handelen: Normaliseer het ongemak en leg uit dat deze gesprekken uitdagend kunnen zijn, maar essentieel zijn om te leren. Benadruk dat het doel is om respect en begrip te kweken, geen verwijten of schaamte. Laat ruimte voor discussie en geef je zorgen weer zonder de kernboodschap in gevaar te brengen.
Afwijzing ("Dit is niet relevant voor mij")	Reactie: Sommigen denken misschien dat consent gezond verstand is en het bespreken niet waard. Hoe te handelen: Geef voorbeelden uit de praktijk die laten zien hoe misverstanden rond consent tot schade kunnen leiden. Stel open vragen die deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun ervaringen. Leg uit dat begrip van consent iedereen ten goede komt, zelfs degenen die denken dat ze het al goed toepassen.

Uitdaging	Reactie begeleider
Uitdagende of tegendraadse houdingen	Reactie: Sommigen zullen terugslaan met "hoe zit het met" argumenten (bijv. "Hoe zit het met valse beschuldigingen?" of "Hoe zit het met de rechten van mannen?"). Hoe te handelen: Erken de bezorgdheid maar stuur het gesprek voorzichtig terug naar het hoofdonderwerp... Versterk dat instemming iedereen ten goede komt en dat het er niet om gaat één groep de schuld te geven.
Emotionele reacties (bijv. schuld, schaamte, verdriet of boosheid)	Reactie: Deelnemers kunnen zich realiseren dat gedrag in het verleden problematisch was en schuld of spijt ervaren. Anderen kunnen zich getriggerd voelen door persoonlijke ervaringen. Hoe te handelen: Creëer een veilige, ondersteunende ruimte voor discussie zonder oordeel. Bied hulpmiddelen of ontspanningsruimten voor mensen die emotionele steun nodig hebben. Moedig een groeimindset aan - leren over consent is een kans om te verbeteren, geen aanklacht tegen het verleden.

Extra materialen

Raadpleeg de online bibliotheek van PreWorks voor aanvullend materiaal, presentaties en foto's, speciaal ontworpen voor verschillende leeftijdsgroepen. Daar vindt u extra werkbladen, afbeeldingen en ondersteunende bronnen.

Materiaal voor Module 4

- > Werkblad 1 – Persoonlijke voorkeuren: Reflectie
- > Werkblad 2 – Het Grensweb
- > Werkblad 3 – Consent scenario's
- > Presentatie Module 4

Referenties

Abdul Kadir NB, Mohd RH (2021) The 5Cs of Positive Youth Development, Purpose in Life, Hope, and Well-Being Among Emerging Adults in Malaysia. *Frontiers in Psychology* 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>

Anderson M, Jiang J (2018) Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. url: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors* 30(2), 252–262. doi: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors* 64, 287–293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Apalaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A (2019) Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22(6), 388–396. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Babcock JC, Green CE, Robie C (2004) Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review* 23(8), 1023–1053. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2002.07.001>

Bandura A, Walters R (1977) *Social Learning Theory* Englewood Cliffs: Prentice Hall.
Banyard VL, Plante EG, Moynihan MM (2004) Bystander education: Bringing a broader community perspective to sexual violence prevention. *Journal of Community Psychology* 32(1), 61–79. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.10078>

Beres MA (2014) Rethinking the concept of consent for anti-sexual violence activism and education. *Feminism & Psychology* 24(3), 373–389. doi: <https://doi.org/10.1177/0959353514539652>

Best P, Manktelow R, Taylor B (2014) Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* 41, 27–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Bowlby J (1969) Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

Boyd Dm., Ellison NB (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1), 210–230. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Brundage AJ (2009) Law, sex, and Christian society in medieval Europe University of Chicago Press.

Butler J (2011) Gender Trouble Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
Campbell R, Dworkin E, Cabral G (2009) An Ecological Model of the Impact of Sexual Assault On Women's Mental Health. *Trauma, Violence, & Abuse* 10(3), 225–246. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>

Capaldi DM, Knoble NB, Shortt JW, Kim HK (2012) A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse* 3(2), 231–280. doi: <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>

Carpenter SK, Cepeda NJ, Rohrer D, Kang SHK, Pashler H (2012) Using Spacing to Enhance Diverse Forms of Learning: Review of Recent Research and Implications for Instruction. *Educational Psychology Review* 24(3), 369–378. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9205-z>

Cassidy J, Shaver PR (eds) (2016) Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (3rd edn). New York: Guilford Press.

Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM (2015) A Systematic Review of Online Youth Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence* 44(1), 90–113. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>

Connell R (2012) Gender, health and theory: Conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Social Science & Medicine* 74(11), 1675–1683. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.006>

Connell RW, Messerschmidt JW (2005) Hegemonic Masculinity. *Gender & Society* 19(6), 829–859. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>

Cross D, Lester L, Barnes A (2015) A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health* 60(2), 207–217. doi: <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655-1>

DeGue S, Valle LA, Holt MK, Massetti GM, Matjasko JL, Tharp AT (2014) A systematic review of primary prevention strategies for sexual violence perpetration. *Aggression and Violent Behavior* 19(4), 346–362. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.05.004>

Dempsey AE, O'Brien KD, Tiarniyu MF, Elhai JD (2019) Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports* 9, 100150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Dozier M, Bernard K, Roben CK, Steele H, Steele M (2017) Attachment and Biobehavioral Catch-up. In: Zeanah CH (ed.) *Handbook of Attachment-Based Interventions*, pp. 27–49. New York: Guilford Press.

Dutton DG, Painter S (1993) Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory. *Violence and Victims* 8(2), 105–120. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

Espelage DL, Low S, De La Rue L (2012) Relations between peer victimization subtypes, family violence, and psychological outcomes during early adolescence. *Psychology of Violence* 2(4), 313–324. doi: <https://doi.org/10.1037/a0027386>

Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E (2015) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13, 38–45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fileborn, B., & Loney-Howes, R. (Eds.) (2019) *#MeToo and the Politics of Social Change* Cham: Springer International Publishing. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15213-0>

Flood M (2020) Engaging men and boys in violence prevention. In: en, masculinities and intimate partner violence (pp. 155–169) Routledge.

Fowler LR, Schoen L, Morain SR (2021) Let's Talk About Sex. *Journal of Adolescent Health* 69(5), 687–688. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.033>

Frison E, Eggermont S (2017) Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(10), 603–609. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>

Galambos NL, Berenbaum SA, McHale SM (2009) Gender Development in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology* Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001011>

Gamage SHPW, Ayres JR, Behrend MB, Smith EJ (2019) Optimising Moodle quizzes for online assessments. *International Journal of STEM Education* 6(1), 27. doi: <https://doi.org/10.1186/s40594-019-0181-4>

Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z (2014) Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141) Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

Guse K, Levine D, Martins S, Lira A, Gaarde J, Westmorland W, Gilliam M (2012) Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health* 51(6), 535–543. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.014>

Harden A, Oakley A, Oliver S (2001) Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Journal* 60(4), 339–353. doi: <https://doi.org/10.1177/001789690106000406>

Haruna H, Hu X, Chu SKW, Mellecker RR, Gabriel G, Ndekao PS (2018) Improving Sexual Health Education Programs for Adolescent Students through Game-Based Learning and Gamification. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9), 2027. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15092027>

Heise L, Greene ME, Oppen N, Stavropoulou M, Harper C, Nascimento M, ... Rao Gupta G (2019) Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. *The Lancet* 393(10189), 2440–2454. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)

Highfield T (2016) *Social media and everyday politics* Polity Press.

Hochman N, Schwartz R (2021) Visualizing Instagram: Tracing Cultural Visual Rhythms. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* 6(4), 6–9. doi: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i4.14361>

Hofmann W, Reinecke L, Meier A (2017) Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. R. & M. B. Oliver (Ed.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211–222) Routledge/Taylor & Francis Group.

Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018) No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), 751–768. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Jemmott JB, Jemmott LS, Fong GT (2010) Efficacy of a Theory-Based Abstinence-Only Intervention Over 24 Months. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 164(2). doi: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.267>

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Jewkes R., Nduna M, Levin J, Jama N, Dunkle K, Puren A, Duvvury N (2008) Impact of Stepping Stones on incidence of HIV and HSV-2 and sexual behavior in rural South Africa: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 337(aug07 1), a506–a506. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a506>

Jewkes Rachel, Flood M, Lang J (2015) From work with men and boys to changes of social norms and reduction of inequities in gender relations: a conceptual shift in prevention of violence against women and girls. *The Lancet* 385(9977), 1580–1589. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61683-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61683-4)

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Kahn JG, Yang JS, Kahn JS (2010) 'Mobile' Health Needs And Opportunities In Developing Countries. *Health Affairs* 29(2), 252–258. doi: <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2009.0965>

Keles B, McCrae N, Grealish A (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kheswa JG, van Eeden C (2018) Contextual factors promoting psychosocial well-being and safe sexual behaviour in African male youth: A literature review. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa* 14(1). doi: <https://doi.org/10.4102/td.v14i1.375>

Kirby DB, Laris BA, Rolleri LA (2007) Sex and HIV Education Programs: Their Impact on Sexual Behaviors of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health* 40(3), 206–217. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.143>

Kollmayer M, Schultes M-T, Lüftenegger M, Finsterwald M, Spiel C, Schober B (2020) REFLECT – A Teacher Training Program to Promote Gender Equality in Schools. *Frontiers in Education* 5. doi: <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00136>

Korolczuk E, Graff A (2018) Gender as “Ebola from Brussels”: The Anticolonial Frame and the Rise of Illiberal Populism. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 43(4), 797–821. doi: <https://doi.org/10.1086/696691>

Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR (2014) Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin* 140(4), 1073–1137. doi: <https://doi.org/10.1037/a0035618>
Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, ... Ybarra O (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Kruse CS, Krowski N, Rodriguez B, Tran L, Vela J, Brooks M (2017) Telehealth and patient satisfaction: a systematic review and narrative analysis. *BMJ Open* 7(8), e016242. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016242>

Kuss D, Griffiths M (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14(3), 311. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lafrance D E, Loe M, Brown S C (2012) “Yes Means Yes:” A new approach to sexual assault prevention and positive sexuality promotion. *American Journal of Sexuality Education* 7(4), 445-460. doi: <https://doi.org/10.1080/15546128.2012.740960>

Leaper C (2015) Gender and Social Cognitive Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 1–48) Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy219>

Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K (2010) Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. url: <https://www.pewresearch.org/2010/02/03/social-media-mobile-internet-use-among-teens-and-young-adults/>

Lerner R (2005) Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. White Paper Prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development , National Research Council 92. Retrieved from <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>

Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA (2016) The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine* 85, 36–41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

Lin L yi, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, ... Primack BA (2016) ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety* 33(4), 323–331. doi: <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Livingstone S (2004) Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review* 7(1), 3–14. doi: <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>

Livingstone S (2014) Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications* 39(3). doi: <https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113>

Livingstone S, Helsper E (2010) Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society* 12(2), 309–329. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>

Lundgren R, Amin A (2015) Addressing Intimate Partner Violence and Sexual Violence Among Adolescents: Emerging Evidence of Effectiveness. *Journal of Adolescent Health* 56(1), S42–S50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.08.012>
Mahalik JR, Burns SM, Syzdek M (2007) Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine* 64(11), 2201–2209. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>

Manago AM, Taylor T, Greenfield PM (2012) Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology* 48(2), 369–380. doi: <https://doi.org/10.1037/a0026338>

Mbengo F, Adama E, Towell-Barnard A, Bhana A, Zgambo M (2022) Barriers and facilitators to HIV prevention interventions for reducing risky sexual behavior among youth worldwide: a systematic review. *BMC Infectious Diseases* 22(1), 679. doi: <https://doi.org/10.1186/s12879-022-07649-z>

Meier EP, Gray J (2014) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(4), 199–206. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Mihailidis P, Thevenin B (2013) Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy. *American Behavioral Scientist* 57(11), 1611–1622. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764213489015>

Mikulincer M, Shaver PR (2012) An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry* 11(1), 11-15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

Murthy D (2013) *Twitter: Social communication in the Twitter age* Polity Press.

Mushwana L, Monareng L, Richter S, Muller H (2015) Factors influencing the adolescent pregnancy rate in the Greater Giyani Municipality, Limpopo Province – South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 2, 10–18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.01.001>

O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 127(4), 800–804. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

Odgers CL, Jensen MR (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61(3), 336–348. doi: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

OECD (2020) *Rural Well-being* OECD. doi: <https://doi.org/10.1787/d25cef80-en>

Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* 3(2), 173–182. doi: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Pariser E (2011) *The filter bubble: What the Internet is hiding from you* Penguin Press.
Patchin JW, Hinduja S (2010) Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health* 80(12), 614–621. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841–1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Ridgeway CL (2011) *Framed by Gender* Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199755776.001.0001>

Risman BJ (2004) Gender As a Social Structure. *Gender & Society* 18(4), 429–450. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243204265349>

Russell ST, Fish JN (2016) Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual Review of Clinical Psychology* 12(1), 465–487. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>

Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF (2015) Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18(7), 380–385. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Sanders MR, Kirby JN, Tellegen CL, Day JJ (2014) The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review* 34(4), 337–357. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

Sivakumar A, Jayasingh S, Shaik S (2023) Social Media Influence on Students' Knowledge Sharing and Learning: An Empirical Study. *Education Sciences* 13(7), 745. doi: <https://doi.org/10.3390/educsci13070745>

Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N (2008) Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(4), 376–385. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
Stockman JK, Hayashi H, Campbell JC (2015) Intimate Partner Violence and Its Health Impact on Ethnic Minority Women. *Journal of Women's Health* 24(1), 62–79. doi: <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4879>

Sullivan CM, Bybee DI (1999) Reducing violence using community-based advocacy for women with abusive partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(1), 43–53. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.67.1.43>

Sundar SS, Limperos AM (2013) Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57(4), 504–525. doi: <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>

Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP (2017) Promoting Positive Youth Development Through School Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta Analysis of Follow Up Effects. *Child Development* 88(4), 1156–1171. doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports* 12, 271–283. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

United Nations (2018) World urbanization prospects: The 2018 revision. Retrieved from <https://population.un.org/wup/>

Valkenburg PM, Peter J (2011) Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health* 48(2), 121–127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

Vanman EJ, Baker R, Tobin SJ (2018) The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology* 158(4), 496–508. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>

Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders* 207, 163–166. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Verbeek M, Weeland J, Luijk M, van de Bongardt D (2023) Sexual and Dating Violence Prevention Programs for Male Youth: A Systematic Review of Program Characteristics, Intended Psychosexual Outcomes, and Effectiveness. *Archives of Sexual Behavior* 52(7), 2899–2935. doi: <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02596-5>

Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review* 11(1), 274–302. doi: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Wight D, Fullerton D (2013) A Review of Interventions With Parents to Promote the Sexual Health of Their Children. *Journal of Adolescent Health* 52(1), 4–27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.04.014>

Williford A, Elledge LC, Boulton AJ, DePaolis KJ, Little TD, Salmivalli C (2013) Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42(6), 820–833. doi: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.787623>

Woods HC, Scott H (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self esteem. *Journal of Adolescence* 51(1), 41–49. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Yoshikawa H, Weiland C, Brooks-Gunn J, Burchinal MR, Espinosa LM, Gormley WT, et al. (2013) Investing in Our Future: The Evidence Base on Preschool Education. Washington, DC: Society for Research in Child Development / New York: Foundation for Child Development.



PreWorks 2026

Illustraties en Lay-out
HUT creative studio