

# lesbrief

# Hokjesdenken

**Duur:** 60-90 minuten

**Doelgroep:** groep 7/8 (po) en klas 1/2 (vo)

## Leerdoelen

Met deze activiteit werk je samen met de leerlingen aan de volgende leerdoelen.

De leerlingen...

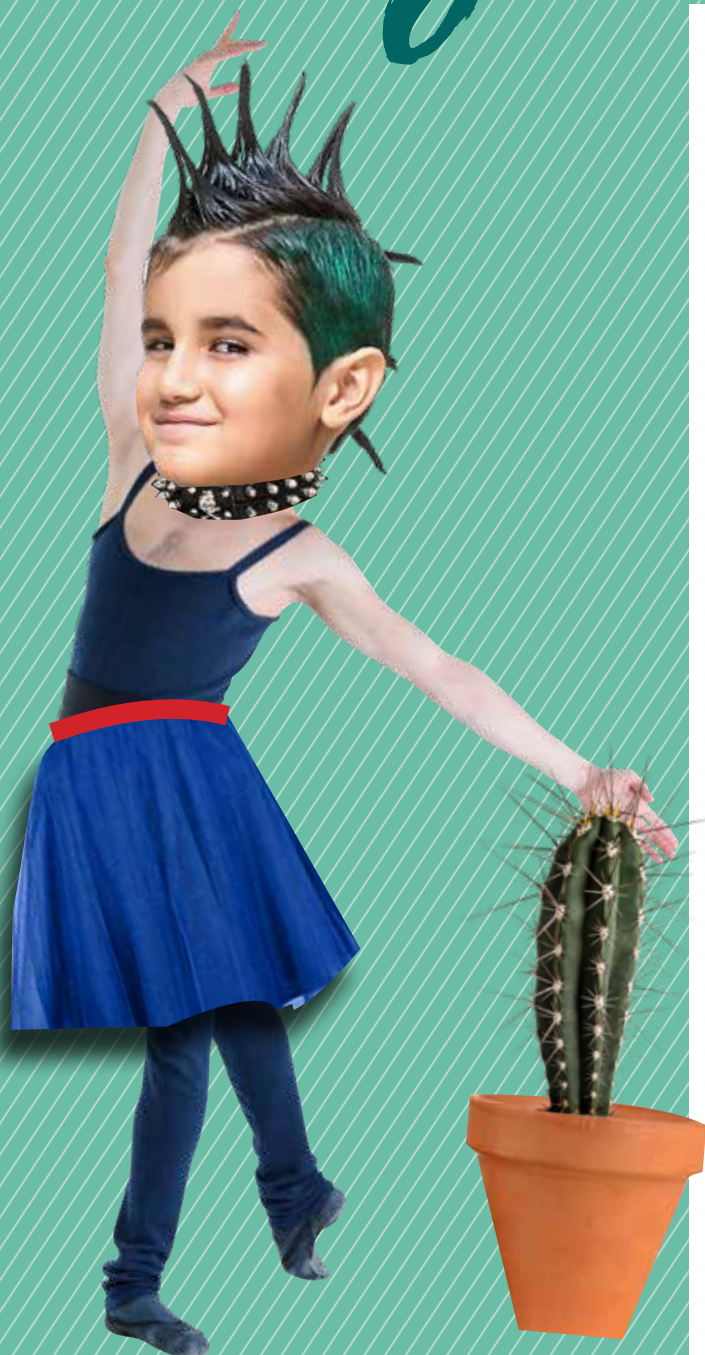
- ... weten wat psychische diversiteit is en kunnen dat op de groep betrekken
- ... weten wat hokjesdenken is en kunnen dit op zichzelf betrekken
- ... kunnen een afgewogen keuze maken in het delen van persoonlijke zaken
- ... kunnen oordelen op basis van hokjes bijstellen
- ... vinden het normaal om over hun 'binnenkanten' te praten
- ... waarderen overeenkomsten en verschillen in de groep
- ... hebben een open en niet-veroordelende houding naar klasgenoten

## Korte beschrijving

Anderen indelen in hokjes is heel menselijk en kan soms zelfs voordelen hebben. Maar hokjes scheppen ook bepaalde beelden en verwachtingen, die vaak niet kloppen. De activiteit Hokjesdenken begin je door de leerlingen in te delen in hokjes. Vervolgens ga je de leerlingen uitdagen eruit te stappen en te kiezen voor andere hokjes. Aan de hand van persoonlijke stellingen kunnen de leerlingen laten zien wie ze écht zijn en komen ze erachter hoeveel ze eigenlijk gemeen hebben. Daarnaast ontdek en waardeer je als groep de verschillen die er ook zijn. Dit leidt tot een gevoel van verbondenheid en meer begrip voor elkaar.

## Vorbereiding

In deze lesbrief vind je alle informatie en in de bijlagen de materialen die je nodig hebt.



### Nodig:

- Ruim lokaal
- Digibord of ander projectiemiddel voor de digibordmodule
- Rollen schilderstape
- Quizvragen en -antwoorden (bijlage 1, geprint op A4)
- Hokjes (bijlage 2, geprint op A4)
- Stellingen (bijlage 3, geprint op A4)
- Conclusieposter (bijlage 4, geprint op A3)

## Tip



Deze activiteit voer je bij voorkeur uit met twee begeleiders. Eén neemt de leiding door de quizvragen en stellingen voor te lezen. De ander observeert, signaleert en haakt in, bijvoorbeeld door ondersteunende vragen te stellen of notities te maken.

Wil je graag ondersteuning van een gastdocent van Samen Sterk zonder Stigma? Neem dan contact op en informeer naar de mogelijkheden.

## 1 Opening (5 minuten)

Ga in een kring zitten. Vertel de leerlingen dat je het vandaag met hen gaat hebben over hokjesdenken. Vertel dat het een leuke activiteit is, maar ook een activiteit die best spannend kan zijn. Vraag de leerlingen om zichzelf te laten zien, maar alleen als ze zich daar veilig genoeg voor voelen en dat willen.

## 2 Quiz (10 minuten)

Ga in de digibordmodule naar de volgende slide door op het pijltje rechts onderin te klikken.



De leerlingen krijgen in de quiz vijf meerkeuze vragen over hoe leeftijdsgenoten zich in het algemeen, op school en in de klas voelen. De vragen en antwoorden met toelichting vind je in bijlage 1. Op het digibord klik je op het antwoord dat de meeste leerlingen geven. Ze krijgen dan te zien wat het goede antwoord is. Let op: klik daarna op 'Ga verder >' en niet op het pijltje rechts onderin.

Geef de leerlingen een duidelijke opdracht om hun keuze aan te geven. Bijvoorbeeld:

- a:** voor je stoel op de grond gaan zitten
- b:** op je stoel blijven zitten
- c:** voor je stoel gaan staan

De laatste vraag is het bruggetje naar de activiteit: *We gaan vandaag een activiteit doen waarbij ik iedereen uitnodig om je 'binnenkant' te laten zien aan ons. Let op! Ik zou het erg knap vinden als je dat durft en kunt, maar niets hoeft. Als je iets niet wilt delen met de groep dan hoeft het niet.*

**De quizvragen zijn gebaseerd op onderzoek van Samen Sterk zonder Stigma dat in 2017 is uitgevoerd onder ruim 1000 leerlingen, hun ouders en leraren. Lees meer over het onderzoek via <https://www.samensterkzonderstigma.nl/stigma-en-jeugd/kennis/onderzoek-in-nederland/>**

## 3 Hokjes maken (10 minuten)

Leg uit dat je gaat beginnen met het indelen van de klas in hokjes. Lees één voor één de hokjes (bijlage 2) hardop voor. Vraag leerlingen hun hand op te steken als zij zich bij een hokje vinden passen. Geef één van deze leerlingen een rol tape en het A4 vel van het hokje en vraag hem/haar zo meteen met de anderen een hokje op de vloer te maken. Als je alle hokjes hebt genoemd, vraag je de leerlingen om hun hand op te steken als zij nog niet bij een hokje horen.

- a.** Zijn er leerlingen die nog geen hokje hebben? Bedenk met die leerling(en) een hokje waar hij/zij in past of passen en schrijf deze op het lege hokje.
- b.** Zijn alle leerlingen ingedeeld? Dan kun je verder gaan met de uitleg.

Misschien zijn er leerlingen die vinden dat ze in meerdere hokjes passen. Vraag hen dan om er één te kiezen. Laat de leerlingen hun stoel wegzetten en samen de hokjes maken. Houd voor in het lokaal ruimte vrij voor het basishokje. Het basishok is de plek waar de leerlingen gaan staan als zij zich aangesproken voelen door de stelling.



Vertel dat je zo meteen stellingen gaat voorlezen. Je nodigt de leerlingen uit om uit hun hokje te stappen en in het basishok voorin te gaan staan als een stelling bij hem/haar past. Benadruk nogmaals dat de leerlingen zichzelf niet hoeven te laten zien, maar dat dit mag.

## 4 Stellingen

(30-60 minuten)

Pak voor jezelf de bijlage Stellingen erbij (bijlage 3). Lees de stellingen voor en nodig de leerlingen uit om uit hun hokje te stappen en voor de groep te komen staan als ze vinden dat de stelling bij hen past.

Start met de opwarmstelling: Ik draag vandaag een spijkerbroek. Deze stelling heeft als doel dat de klas vertrouwd raakt met de werkvorm. Na de opwarmstelling is voor de leerlingen duidelijk wat van hen verwacht wordt. Daarnaast is het een manier om de sociale veiligheid tijdens de activiteit te benoemen. Refereer eventueel naar gemaakte klassenafspraken. Het is van belang dat de leerlingen:

- voor zichzelf kiezen of een stelling wel/niet past
- naar elkaar luisteren
- elkaar niet uitlachen
- elkaar met respect behandelen

Vervolgens ga je verder met de kernstellingen. Maak hierin (vooraf) keuzes, want het zijn er heel veel. Je kunt ook zelf stellingen toevoegen of ze aanpassen. Als leerlingen uit hun hokje stappen geef je hen de mogelijkheid en daag je ze uit om er iets over te vertellen. Mogelijke verdiepvragen zijn:

- Kan je vertellen waarom deze stelling bij jou past?
- Wil je vertellen waarom je in je hokje bent gebleven?
- Wat vind je daarvan?
- Hoe voelt dat?
- Op welke momenten is dat?
- Hoe merken anderen dat aan je?
- Weten anderen dit?
- Praat je hier wel eens over met iemand?



## Tips

Voor de gespreksleider van de activiteit is het van belang goed op de sociale veiligheid te letten.

1. Spreek altijd je waardering uit wanneer een leerling zich open en/of kwetsbaar opstelt.
2. Benader de leerlingen altijd positief. Zie alles wat er gebeurt en gedeeld wordt als een kans.
3. Deze activiteit is bedoeld om leerlingen te laten praten over hun gevoelens en gedachten. Ondersteun hen daarin. Er is in de activiteit geen plaats voor het geven van feedback of kritiek.
4. Als een leerling alleen staat (voor de klas of in een hokje) ga er dan naast staan, zodat de leerling zich niet alleen voelt.
5. Let ook op de non-verbale reacties van leerlingen. Misschien vinden ze het te spannend om uit hun hokje te stappen of iets te vertellen, maar zie je bijvoorbeeld wel dat ze knikken als iemand anders iets vertelt.
6. Geef het goede voorbeeld door zelf ook mee te lopen of bij sommigen stellingen iets over je eigen ervaringen te vertellen.
7. Probeer alle leerlingen een keer aan het woord te laten.

## 5 Conclusie

(10 minuten)

Ga weer samen met de leerlingen in een kring zitten. Stel drie afsluitende vragen en vraag ze hun hand op te steken.

- Wie is er vaker dan drie keer uit het hokje gekomen?
- Heb je met alle leerlingen voorin gestaan?
- Heb je met iemand voorin gestaan van wie je het niet had verwacht?

Bespreek met de klas wat de conclusie is van deze les. De activiteit levert een aantal leerpunten op:

- Eén kenmerk vertelt nog niet het hele verhaal over iemand.
- We zijn gelukkig allemaal verschillend, maar we hebben ook veel gemeen.
- Als je meer van jezelf laat zien krijg je meer begrip voor elkaar.

Wat gaan we vanaf nu anders doen? Bedenk met de leerlingen welke inzichten ze meenemen uit deze activiteit en wat ze daarmee gaan doen. Stel voor om alle goede voornemens vast te leggen in één zin, die op de grote poster geschreven kan worden. Schrijf de gezamenlijk afgesproken eindconclusie op de A3 poster (bijlage 4) en geef de poster een mooie plek in het lokaal.

Besluit: we hebben gezien dat er eigenlijk helemaal geen hokjes nodig zijn, dus laten we ze opruimen! Vraag de klas om hun stoelen aan de kant te zetten en de tape van de vloer te halen en in de prullenbak te gooien.

## 6 Afsluiting

(10 minuten)

Tijdens de activiteit hebben de leerlingen geoefend met het laten zien van hun 'binnenkant' door uit hun hokje te stappen en te vertellen. Ter afronding is het belangrijk om nogmaals te benadrukken dat het goed is om erover te praten als deze activiteit iets bij je heeft opgeroepen, of als je ergens mee zit. Dat kan bij een vriend of vriendin, een familielid, iemand op school of bij de huisarts. Daarnaast is het ook mogelijk om anoniem om hulp te vragen of je verhaal te doen. Bel daarvoor bijvoorbeeld naar de Kindertelefoon via 0800-0432,

of ga naar de website [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl). Schrijf het nummer van de Kindertelefoon op het bord of de conclusieposter zodat kinderen er ook later nog gebruik van kunnen maken.



## Tips

Zorg dat je zelf beschikbaar bent na de activiteit als leerlingen behoefte hebben om met je te praten. Plan de les daarom het liefst voor een pauze of aan het eind van de schooldag. De activiteit kan op verschillende manieren wat oproepen bij leerlingen:

- Het kan zijn dat leerlingen niet naar voren kwamen, terwijl het wel over hen ging. Wellicht voelden zij zich niet veilig genoeg om dit openbaar te maken of hadden ze niet de behoefte om dit in de grote groep te delen. Dit hoeft niet te betekenen dat zij er niet over willen praten. Laat weten dat ze die mogelijkheid alsnog hebben.
- Het kan ook zijn dat leerlingen wél op een stelling hebben gereageerd en dat lastig vinden. Het is belangrijk om hen de kans te bieden daarover te praten.
- Tot slot zijn er ook leerlingen die zelf niet direct te maken hebben met de stellingen, maar bij wie de stellingen wat hebben losgemaakt, bijvoorbeeld omdat klasgenootjes erop reageerden. Ook dan is het belangrijk hen de kans te bieden daarover te praten.

Rond de activiteit af. Geef de leerlingen complimenten, bijvoorbeeld omdat ze naar voren durfden te komen, omdat ze goed naar elkaar luisterden, of omdat ze respectvol waren naar degenen die zichzelf hebben laten zien.

Tot slot laat je de klas het evaluatieformulier invullen, op papier of via de QR-code.



1. Hoeveel procent van de kinderen in Nederland voelt zich meestal fijn, denk je?

- A 75%
- B 85%
- C 95%



1. Hoeveel procent van de kinderen in Nederland voelt zich meestal fijn, denk je?

- A 75%
- B 85%
- C 95%



**Antwoord: C**

Natuurlijk heeft iedereen wel eens dat je je minder fijn voelt. Gelukkig voelen de verreweg meeste kinderen zich meestal fijn. Het lijkt me niet prettig als je je meestal niet fijn voelt.

2. Schat hoeveel procent van de kinderen vindt dat ze in een **fijne klas** zitten.

- A** 60%
- B** 85%
- C** 90%



2. Schat hoeveel procent van de kinderen vindt dat ze in een **fijne klas** zitten.

- A** 60%
- B** 85%
- C** 90%



**Antwoord: B**

Heel veel kinderen vinden dat ze in een fijne klas zitten. Maar dit betekent ook dat er in elke klas wel één of meer leerlingen kunnen zitten die het minder of helemaal niet fijn vinden.

3. Hoeveel procent van de kinderen heeft het gevoel dat ze altijd **zichzelf kunnen zijn** op school, denk je?

- A** 65%
- B** 80%
- C** 95%



3. Hoeveel procent van de kinderen heeft het gevoel dat ze altijd **zichzelf kunnen zijn** op school, denk je?

**A** 65%

**B** 80%

**C** 95%



**Antwoord: A**

De meerderheid van de kinderen heeft het gevoel dat ze altijd zichzelf mogen zijn op school. Toch zijn er ook best veel kinderen, 35%, die dat gevoel niet hebben.

4. Hoeveel procent van de kinderen denk jij dat zich wel eens **buitengesloten** voelt op school?

- A** Tussen de 10% en 20%
- B** Tussen de 20% en 30%
- C** Tussen de 30% en 40%



4. Hoeveel procent van de kinderen denk jij dat zich wel eens **buitengesloten** voelt op school?

- A** Tussen de 10% en 20%
- B** Tussen de 20% en 30%
- C** Tussen de 30% en 40%



**Antwoord: B**

De meeste kinderen hebben het gevoel dat ze erbij horen. Maar tussen de 20% en 30% van de kinderen voelt zich wel eens buitengesloten. Ze hebben dan het gevoel alsof ze er niet bij horen.

5. Hoeveel procent van de kinderen vindt het veilig op school om over hun gevoelens te praten, denk je?

- A** Ruim 25%
- B** Ruim 50%
- C** Ruim 75%



5. Hoeveel procent van de kinderen vindt het veilig op school om over hun gevoelens te praten, denk je?

- A Ruim 25%
- B Ruim 50%
- C Ruim 75%



**Antwoord: C**

3 op de 4 kinderen voelen zich prettig genoeg op school om over hun gevoelens te praten. Dat betekent ook dat 1 op de 4 dat niet vindt. In deze klas zouden dat ongeveer x (25% van aantal leerlingen) leerlingen zijn.

# positief



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# creatief



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# druktemaker



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# stil



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# handig



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# stellingen Hokjesdenken

- Ik draag vandaag een spijkerbroek
- Ik moet langer dan 20 minuten naar school fietsen
- Ik voel me over het algemeen fijn op school
- Ik ben wel eens gepest
- Ik pest zelf wel eens
- Ik help graag mensen
- Ik voel me soms eenzaam
- Ik vind mezelf betrouwbaar
- Ik voel me vaak verdrietig
- Ik word snel boos
- Ik heb een talent
- Ik ben wel eens bang
- Ik vind mijn ouders erg streng
- Ik voel me wel eens buitengesloten
- Ik ben bezig aangelegd
- Ik doe regelmatig erg druk in de klas
- Ik ben heel gelukkig
- Ik game meer dan 8 uur per week
- Ik voel me wel eens onzeker
- Ik voel me soms anders dan anderen
- Mijn ouders zijn gescheiden
- Ik heb wel eens hulp gehad
- Ik ben niet in Nederland geboren
- Ik krijg meer dan 100 appjes per dag
- Ik voel me veilig in de klas
- Ik kan mezelf zijn in de klas



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# conclusieposter Hokjesdenken

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

