

# lesbrief

# Hokjesdenken

Duur  
60-90 minuten

Doelgroep  
Jongeren en volwassenen



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

## Doelen

### De deelnemers...

- ... 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 andere groepsleden.

## 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 deelnemers in te delen in hokjes. Vervolgens ga je de deelnemers uitdagen eruit te stappen en te kiezen voor andere hokjes. Aan de hand van persoonlijke stellingen kunnen de deelnemers 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 om de activiteit 'Hokjesdenken' te doen.

### Nodig:

- Grote ruimte
- Schilderstape
- Hokjes (geprint op A4)
- Hulpkaart (geprint op A4)
- Conclusieposter (geprint op A3)

## Tip



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

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

## 1 Opening (5 minuten)

Ga in een kring zitten. Vertel de deelnemers 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 deelnemers zichzelf te laten zien, maar alleen als ze zich daar veilig genoeg voor voelen en dat willen.

## 2 Hokjes maken (10 minuten)

Leg uit dat je gaat beginnen met het indelen van de groep in hokjes. Lees één voor één de hokjes (bijlage 1) hardop voor. Vraag deelnemers hun hand op te steken als zij zich bij een hokje vinden passen. Geef één van deze deelnemers 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 deelnemers hun hand op te steken als zij nog niet bij een hokje horen.

- a** Zijn er deelnemers die nog niet bij een hokje passen? Bedenk met die deelnemer(s) een hokje waar hij/zij in past of passen en schrijf deze op het lege hokje.
- b** Zijn alle deelnemers ingedeeld? Dan kan je verder gaan met de uitleg.

Misschien zijn er deelnemers die vinden dat ze in meerdere hokjes passen. Vraag hen dan om er één te kiezen. Laat deelnemers 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

deelnemers gaan staan als zij zich aangesproken voelen door de stelling.

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

### 3 Stellingen (30-60 minuten)

Pak voor jezelf de stellingen erbij (bijlage 2). Lees de stellingen voor en nodig deelnemers 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 deelnemers vertrouwd raken met de werkvorm. Na de opwarmstelling is voor de deelnemers duidelijk wat van hen verwacht wordt. Daarnaast is het een manier om de sociale veiligheid tijdens de activiteit te benoemen. Het is van belang dat de deelnemers:

- 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 deelnemers 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 toelichten 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?
- In hoeverre weten anderen dit?



## 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 deelnemers zich open en/of kwetsbaar opstellen.
- 2 Benader deelnemers altijd positief. Zie alles wat er gebeurt en gedeeld wordt als een kans.
- 3 Deze activiteit is bedoeld om deelnemers 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 deelnemer alleen staat, voor de groep of in een hokje, ga er dan naast staan, zodat de deelnemer zich niet alleen voelt.
- 5 Let ook op de non-verbale reacties van deelnemers. 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 deelnemers een keer aan het woord te laten.

### 4 Conclusie (10 minuten)

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

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

Bespreek wat jullie hieruit concluderen. 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 deelnemers 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 3) en geef de poster een mooie plek.

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

## 5 Afsluiting (10 minuten)

Tijdens de activiteit hebben deelnemers persoonlijke dingen gedeeld. 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 Luisterlijn via 0900-0767.

Zorg dat je zelf ook nog even beschikbaar bent na de activiteit als deelnemers behoefte hebben om door te praten.

Rond de activiteit af. Geef de deelnemers 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 deelnemers het evaluatieformulier invullen via de QR-code.

# stellingen Hokjesdenken

- Ik draag vandaag een spijkerbroek.
- Ik help graag mensen.
- Ik voel mij over het algemeen fijn.
- Ik voel mij weleens onzeker.
- Ik ben bazig aangelegd.
- Ik word snel boos.
- Ik voel mij weleens buitengesloten.
- Ik heb het idee dat er niet goed naar mij geluisterd wordt.
- Ik voel me vaak verdrietig.
- Ik heb het idee dat er over mij wordt geroddeld.
- Ik voel mij veilig.
- Ik heb weleens het gevoel gehad gepest te worden.
- Ik pest weleens.
- Ik kan mijzelf goed concentreren.
- Ik ben weleens bang.
- Ik ben heel gelukkig.
- In mijn jeugd waren mijn ouders erg streng.
- Ik vind mijzelf betrouwbaar.
- Ik vind het heerlijk om alleen te zijn.
- Ik laat aan anderen zien hoe ik mij voel.
- Ik kan als een berg tegen iets opzien.
- Ik heb het fijn thuis.
- Ik vind het belangrijk om goed mijn best te doen.
- Muziek heeft invloed op mijn gevoel.
- Ik durf op mensen af te stappen.
- Mijn uiterlijk is erg belangrijk voor mij.
- Ik durf nee te zeggen.
- Ik maak mij best veel zorgen.
- Ik schaam mijzelf regelmatig.
- Anderen kunnen mijn mening beïnvloeden.
- Ik stoor mij regelmatig aan anderen.
- Ik doe iets met tips van anderen.
- Ik ben eerlijk naar mezelf.
- Ik kan goed geheimen bewaren.
- Ik vind het makkelijk om in een groep te spreken.
- Ik doe wel eens dingen die ik eigenlijk niet wil.
- Ik doe regelmatig erg druk.
- Ik voel mij weleens neerslachtig.
- Ik kan goed tegen mijn verlies.
- Ik voel me weleens eenzaam.
- Ik heb een talent.
- Ik ben nog niet aan het woord geweest tijdens deze activiteit.

# Sfeermaker



# Twijfelaar

# Handig



# Optimist

# *Creatief*





# conclusieposter Hokjesdenken

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**