

# WERKBOEK *Binnenste* BUITEN

Praktijkonderwijs



**Iedereen is anders  
en dat is oké.**

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

Welkom in het werkboek Binnenstebuiten! In dit boekje ga je aan de slag met jouw binnenkant, en die van de klas.

In onze binnenkant zit namelijk heel veel verstoppt: mooie en fijne dingen, maar ook minder prettige dingen. Soms komen die minder leuke dingen van binnen naar buiten, of soms blijven niet fijne gevoelens lang hangen.

Misschien voel je je daardoor soms ook niet fijn in de klas. Het is belangrijk dat iedereen zoveel mogelijk zichzelf kan zijn, thuis en op school. Daarom is het goed om erbij stil te staan wanneer dat wel of niet zo is. En om erover te praten met je klasgenoten. Het belangrijkste is dat je eerst je eigen binnenkant leert kennen en ook die van je klasgenoten. Als je elkaars binnenkant kent en daarover kunt praten, is het makkelijker om je fijner te voelen.

Zo, tijd om jezelf en je klas een beetje binnenstebuiten te gaan keren. Ben je er klaar voor? Daar gaan we!

## INHOUDSOPGAVE

|                                                                                                                                                                                                                 | Pagina |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| In <b>stap 1</b> leer je welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en oefen je met de regels voor een goed gesprek.                                                              | 4      |
| In <b>stap 2</b> onderzoek je hoe het zit met jouw gevoelens, eigenschappen, vaardigheden en nog meer dingen die echt bij jou horen. Je leert ze te vertalen naar kernwoorden. Woorden die jou omschrijven dus. | 13     |
| In <b>stap 3</b> maak je jouw binnenkant zichtbaar. Eerst voor jezelf en daarna voor anderen.                                                                                                                   | 25     |
| In <b>stap 4</b> maken jullie de binnenkant van jullie klas zichtbaar.                                                                                                                                          | 30     |
| In <b>stap 5</b> houd je een logboek bij over de binnenkant van jouzelf en van de hele klas.                                                                                                                    | 39     |

## INLEIDING

Ik ben **Peter de Harder**, en ik reis met jullie door Binnenstebuiten. Sinds mijn tiende ben ik filmmaker. Ik doe regie, schrijf en ben producer. Op mijn YouTube-kanaal komt dat mooi bij elkaar. En in mijn eerste grote speelfilm **Strijder** ook (2021). Maar eigenlijk is mijn echte baan: zo lang mogelijk kind zijn en fantaseren. Daar word ik het gelukkigst van. Ik breng in beeld waar ik van droom. Zodat andere mensen mee kunnen fantaseren.

Het klinkt alsof ik alles perfect op een rijtje heb. Maar ik heb niet altijd helemaal geweten wat ik wilde. En ik vind het nog steeds moeilijk om precies te zeggen wie ik ben. Wil je zien welke reis ik gemaakt heb om te komen waar ik nu sta? Kijk dan voor je verder gaat naar deze **korte film**.

Op YouTube vind je de film als je zoekt op *'In drie maanden onderbroekenmodel'*



*Binnenste*  
**BUITEN**

Soms is het fijn om over je binnenkant te praten met iemand die je vertrouwt. Dat kan iemand binnen of buiten school zijn die naar je wil luisteren en je kan helpen. Op de laatste pagina van dit werkboek kun je invullen wie dat voor jou is.

**Naam**

**Klas**

# HOE BEN JIJ VANBINNEN EN VANBUITEN?



## Wat ga je leren?

- Je leert waar het project Binnenstebuiten over gaat.
- Je leert wat de regels zijn voor een fijn gesprek.

## Wat ga je doen?

- Je oefent met het stellen van vragen aan elkaar.
- Je oefent met het geven van positieve feedback.

## Waar sta je nu?

**Stap 1** In stap 1 leer je welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en ga je oefenen met de regels voor een goed gesprek.

## Opdracht 1: Binnenstebuiten

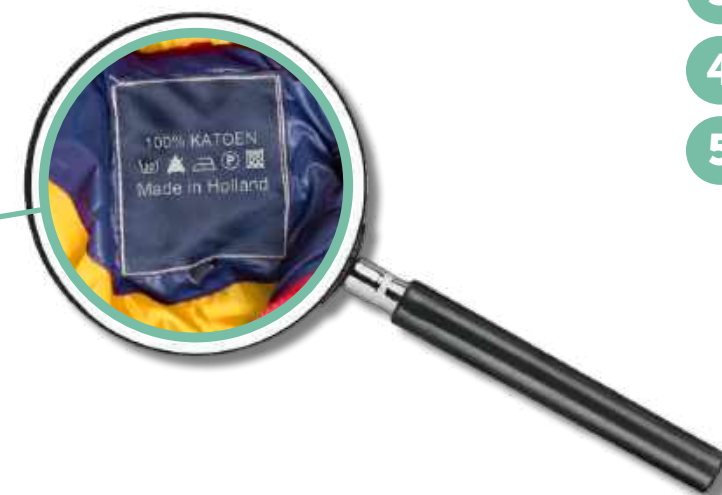
Dit project heet Binnenstebuiten. Maar wat betekent dat woord eigenlijk?

- a.** Op de foto's zie je twee keer dezelfde jas. Eén keer van de buitenkant en één keer van de binnenkant. Als iemand de jas aan heeft, zie je de buitenkant. Maar aan de binnenkant is ook veel te zien!

*Kijk maar eens mee.*



Dit is de **buitenkant** van de jas.



Dit is de **binnenkant** van de jas. De labels en naden zijn zichtbaar. Als je die goed bekijkt, kom je meer te weten over de jas. Bijvoorbeeld:

- Van welke stof hij is gemaakt.
- Hoe hij in elkaar zit.
- Op hoeveel graden je hem mag wassen.
- Of hij in de droger mag.
- Of hij mag worden gestreken.

- b.** Dit project gaat niet over jassen. Het gaat over jou!  
Over jouw binnenkant en buitenkant.

**Waar denk jij aan bij het woord Binnenstebuiten?**

**Maak in tweetallen een woordweb:**

**Binnenste  
BUITEN**

- c.** Bespreek het woordweb met de klas.  
Bedenk met elkaar waar het project Binnenstebuiten over gaat.

## Opdracht 2: Iedereen is anders en niemand is normaal

Je gaat een filmpje bekijken in vier delen. Bij elk deel hoort een kijkvraag. Je vindt het filmpje op YouTube als je zoekt op *iedereen is anders en niemand is normaal*.

**Dit doe jij bij elk deel:**

1. Lees eerst de kijkvraag.
2. Bekijk het filmpje.
3. Beantwoord in tweetallen de kijkvraag.

Kijkvraag **deel 1** 00:00 - 00:20 sec.

**Welke gevoelens worden in het filmpje genoemd?**  
**Omcirkel de gevoelens die jij hoort en vul zelf aan.**

Blij Gelukkig .....  
SOMBER BOOS  
Verdrietig ONZEKER  
Bang Vrolijk .....  
Bezorgd  
Niet goed in je vel Druk Eenzaam  
Verlegen Je anders voelen

## Kijkvraag **deel 2** 00:21 - 00:45 sec.

**Waarom durven sommige leerlingen niet te vertellen dat ze zich niet oké voelen? Noem twee redenen.**

1. ....

2. ....

## Kijkvraag **deel 3** 00:44 - 00:58 sec.

**Waarom is het niet fijn om een stempel te krijgen? Noem twee redenen.**

1. ....

2. ....

## Kijkvraag **deel 4** 00:59 - 01:30 min.

**'Iedereen is gewoon RAAR'. Wat wordt daarmee bedoeld?**

.....

.....

.....

.....



# STIGMA

Een stigma is hetzelfde als een stempel. Het betekent dat mensen op een bepaalde manier naar je kijken. Zonder dat ze je kennen, denken ze te weten wie je bent. Bij een stigma horen vooroordelen.

Soms is iemand aan de buitenkant anders dan aan de binnenkant. **Zangeres Maan** maakte er een liedje over: *Ze huilt maar ze lacht.* Je kunt het vinden op YouTube.



## Opdracht 3:

### Regels voor een fijn gesprek

In het filmpje uit opdracht 2 wordt gezegd:

'Maak van de school een plek waar géén plaats is voor buitensluiten en stempels. Praat erover met elkaar.'

Praten over gevoelens is niet altijd makkelijk. Daarom leer je wat de regels zijn voor een fijn gesprek.

**a.** Hebben jullie afspraken gemaakt in de klas?  
**Noteer drie afspraken die jij heel belangrijk vindt.**

1. ....

2. ....

3. ....

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

- b.** Voor een gesprek gelden ook afspraken.  
Als iedereen zich hieraan houdt, wordt het een fijn gesprek.

Maar soms gaat het mis.  
Bekijk het filmpje  
'Mooie miscommunicatie'.  
In dit filmpje probeert  
iemand een verdrietig  
verhaal te vertellen.



Welke afspraken worden goed toegepast? Kruis aan.

1

### Algemene afspraken

- ☐ Zorg voor een rustige plek.
- ☐ Neem de tijd.
- ☐ Blijf letten op elkaars lichaamstaal.
- ☐ Wees vriendelijk voor elkaar.

2

3

4

5

### Afspraken voor de verteller

- ☐ Begin bij het begin zodat het verhaal goed te volgen is.
- ☐ Wees eerlijk, maar vertel alleen wat je zelf wilt delen.
- ☐ Vraag of de ander begrijpt wat je bedoelt.
- ☐ Luister goed naar eventuele vragen of opmerkingen.

### Afspraken voor de luisteraar

- ☐ Laat de verteller uitpraten. Geef niet meteen een reactie of een eigen verhaal.
- ☐ Laat zien dat je luistert: aankijken, knikken, hummen.
- ☐ Stel vragen als je iets niet begrijpt: Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarom? Hoe?

- c.** Bespreek het filmpje na met de klas.  
Wat ging goed? Wat ging niet goed?  
Wat zou jij anders doen?

## Opdracht 4: Welke vragen kun je stellen?

- a.** Bij een gesprek over gevoelens kun je elkaar vragen stellen.  
*Bedenk in tweetallen goede vragen bij de volgende situaties.*



Ik ben soms  
boos op de hele  
wereld.



Ik lach altijd,  
maar vaak voel  
ik me somber.

Ik ben bang dat  
anderen mij niet  
leuk vinden.  
Daarom doe  
ik stoer.



Ik voel me  
vaak alleen  
in de klas.

- b.** Je hebt geoefend met vragen stellen. Ga nu met elkaar in gesprek over hoe jullie je vandaag voelen. Gebruik daarbij ook de afspraken uit opdracht 3. En maak bijvoorbeeld gebruik van de volgende startvragen:

- Hoe voel jij je vandaag?
- Wat vind jij een fijne manier om samen te werken?
- Wat vind jij moeilijk om tegen iemand te zeggen?

### Tips voor goede vragen:

- Begin met een vraagwoord: Wie? Wat? Welke? Waar? Wanneer? Hoe? Hoe lang? Hoe vaak? Waarom? Waardoor?
- Maak de vraag niet te lang.
- Laat de ander merken dat je het antwoord belangrijk vindt.
- Benoem wat je ziet: Ik zie dat je verdrietig wordt...

1

2

3

4

5

# VERTROUWEN

In een fijn gesprek kun je elkaar vertrouwen.  
Je mag jezelf zijn, je mag zeggen wat je denkt of voelt.  
De ander lacht je niet uit. Wat jij vertelt, wordt niet doorverteld.



Vertrouwen is voor mij een keuze. Ook een vriend of vriendin die je vertrouwt, kan fouten maken. Maar vertrouw in de verbinding die jullie hebben. Als hij of zij iets verkeerd doet, kun je daarover praten. Elkaar aankijken en eerlijk zijn, dat is daarbij nodig. Mensen vinden eerlijk zijn vaak moeilijk. Want straks wordt iemand boos. Vertrouw dat het toch kan. Dan kom je er vast uit.

1

2

3

4

5

## Opdracht 5: Een beetje positiviteit in de klas!

'Iedereen is gewoon RAAR'.  
Dus als mensen zeggen dat je raar bent, ben je eigenlijk heel gewoon!

***Maak met een groepje een poster met positieve teksten of woorden die je tegen jezelf of anderen kunt zeggen.***

**Tip:** Je mag teksten uit tijdschriften knippen.

**Tip:** Vraag aan andere leerlingen of docenten wat zij mooie, positieve teksten vinden.

## STAP 2

# WAT ZIJN JOUW KERNWOORDEN?



### Wat ga je leren?

- Je leert wat kernwoorden zijn.
- Je leert wat kernwoorden voor je binnenkant en voor je buitenkant zijn.
- Je leert over moeilijke begrippen zoals psychische diversiteit en hokjesdenken.

### Wat ga je doen?

- Je oefent met het herkennen van kernwoorden voor je binnenkant en voor je buitenkant.
- Je denkt na over jouw eigen kernwoorden.

### Waar sta je nu?

**Stap 1** In stap 1 heb je geleerd welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en heb je geoefend met de regels voor een goed gesprek.

**Stap 2** In stap 2 ga je onderzoeken hoe het zit met jouw gevoelens, je eigenschappen, je vaardigheden en nog meer dingen die echt bij jou horen. Je leert ze te vertalen naar kernwoorden. Woorden die jou omschrijven dus.

## KERNWOORDEN

Kernwoorden over mijn binnenkant? Poeh. Ik hoop oprecht en lief. Ik ben steeds bezig met de vraag: "Hoe kan ik zoveel mogelijk liefde ontvangen en geven?" Dat is waar ik op aan ga. Ik wil alleen maar dingen doen waar ik gelukkig van word. En dat word ik door andere mensen blij te maken. Dat wil toch iedereen? Ik schijn trouwens ook koppig te zijn. Maar daar denk ik zelf anders over.

Mijn buitenkant? Ik draag simpele kleren, zoals een wit shirt en een spijkerbroek. Ik voel me niet fijn met dingen die me extra aankleden, zoals sieraden en tattoos. Ik ben mezelf en wil me niet anders verkopen. Als ik naar een directeur van een bedrijf of een filmbedrijf ga, geloven mensen nooit dat ik echt een afspraak heb met de baas. Ik zie eruit als een student met een rugzak. Als een snotneus. Ik houd er rekening mee dat mensen oordelen. Dat vind ik niet erg.



1  
2  
3  
4  
5

## Opdracht 1: Kernwoorden voor Tim

a. Lees de tekst over Tim.



Tim is een vrolijke jongen. Hij voetbalt graag, loopt snel, bijna huppelend en is altijd overal en nergens in de klas. Als je even niet oplet, zit hij op een andere plek om een klasgenoot te helpen. Hij kletst ook graag even met zijn docent. Hij is behulpzaam, superslim, kan heel goed tekenen, is fan van Star Wars en rent als hardste van de klas. Hij heeft veel vrienden en vriendinnen. Tim is vaak zijn spullen kwijt, weet soms niet wat de leerstof van de toets is en vindt het moeilijk om te beginnen met werken in de klas. Wat wij niet zien op school, is dat Tim aan het einde van de dag vaak moe is. En hangerig en ook wel in de war. Als hij thuis is, gaat hij het liefst in zijn eentje gamen op zijn kamer. De drukte die we op school om hem heen zien, is dan verdwenen. Zijn energie is op en hij weet eigenlijk niet goed wat zijn huiswerk is.

b. Kleur de kernwoorden die iets over Tim vertellen.

c. Bespreek met elkaar welke kernwoorden meer bij de buitenkant van Tim horen en welke kernwoorden meer bij de binnenkant van Tim horen.

d. Bespreek de volgende stelling: Het is belangrijk om de kernwoorden bij iemands binnenkant te kennen.

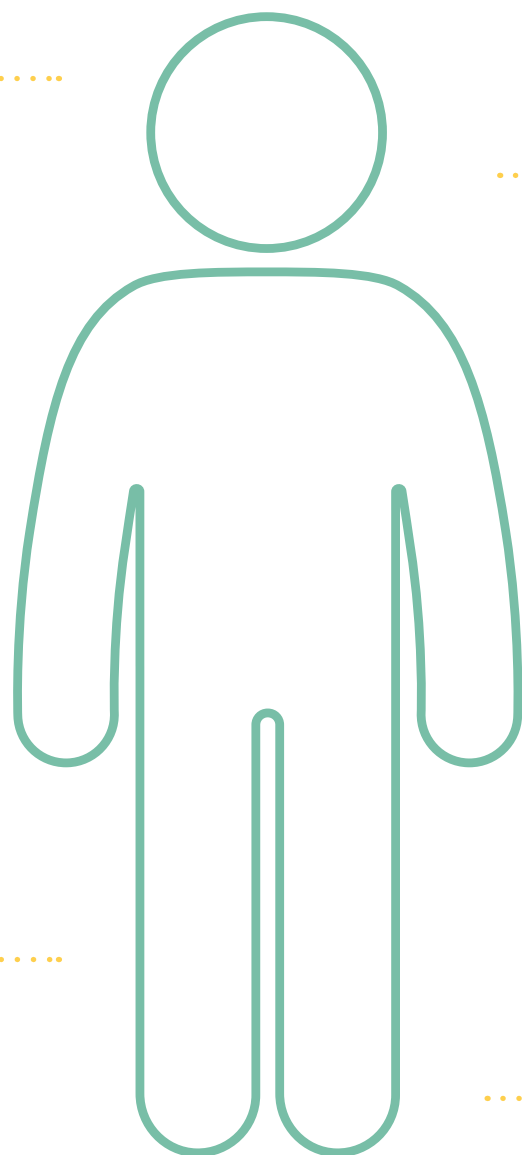
1  
2  
3  
4  
5

## Opdracht 2: Jouw kernwoorden

Je gaat nu nadenken over jouw eigen kernwoorden.

**a. Maak het poppetje af door dingen van jezelf erin te tekenen. Denk aan:**

- Ogen, mond, neus, oren, haar, kleding, bril, sieraden, sjaal, pet, tas, ...
- Iets anders wat typisch bij jou hoort!



**b. Schrijf nu jouw kernwoorden bij de pop. Zet de woorden die bij je binnenkant horen erin en de woorden die bij je buitenkant horen eromheen.**

**Tip:** Kijk voor inspiratie op de pagina hiernaast.

## Opdracht 3: Wie is wie?

De poppen zijn af. Zouden jullie met de klas kunnen herkennen welke van wie is? Bespreek met elkaar: wie wil zijn of haar ingevulde poppetje wel delen met de rest? Wie vindt dat niet fijn? Onthoud: elk antwoord is daarbij goed! Jullie docent verzamelt de poppetjes die wél door anderen bekeken mogen worden. Hij of zij deelt er per groepje een paar uit.

**a. Bekijk de poppetjes in jouw groepje.**

**b. Bedenk samen welk poppetje bij welke klasgenoot hoort.**

**c. Zijn jullie klaar?**

*Hang de poppetjes op de plek die jouw docent heeft aangewezen.*

**d. Bespreek met elkaar hoe deze opdracht ging.**

*Vragen die jullie (bij één of meer poppetjes) kunnen bespreken zijn:*

- Aan welke woorden herken je een klasgenoot?
- Zijn er woorden die jou verrassen?
- Welke vragen kun je hierover aan elkaar stellen?

### Voorbeelden van kernwoorden

Ambitieuw  
Prestatiegericht  
Realistisch  
Recht door zee  
Speels  
Spontaan  
Toegankelijk  
Verantwoordelijk  
Doener  
Sportief  
Blij  
Somber  
Gezellig

Zorgzaam  
Analytisch  
Bescheiden  
Behulpzaam  
Betrouwbaar  
Creatief  
Daadkrachtig  
Streng  
Perfectionist  
Discipline  
Optimistisch  
Eerlijk  
Enthousiast

Geduldig  
Gevoelig  
Humor  
Innovatief  
Inspirerend  
Loyaal  
Medelijden  
Zorgvuldig  
Moed  
Ontspannen  
Oog voor details  
Doorzettingsvermogen  
Rechtvaardigheidsgevoel

# DIVERSITEIT

Alle verschillende poppetjes laten zien dat wij allemaal anders zijn. Al deze verschillen tussen mensen noemen we diversiteit. Het woord diversiteit gaat dus eigenlijk over verschillen tussen mensen op allerlei gebieden, zoals:

- Hoe mensen eruitzien.
- Hoe mensen zich gedragen.
- Hoe mensen naar elkaar en de wereld kijken.
- Hoe mensen denken en leren.
- Hoe mensen gevoelens uiten.

In dit werkboek praten we over *psychische diversiteit*. Het woord *psychisch* heeft vooral te maken met wat zich in je hoofd afspeelt: van binnen dus. Mensen zijn dus niet alleen van buiten, maar ook van binnen heel verschillend.



1

2

3

4

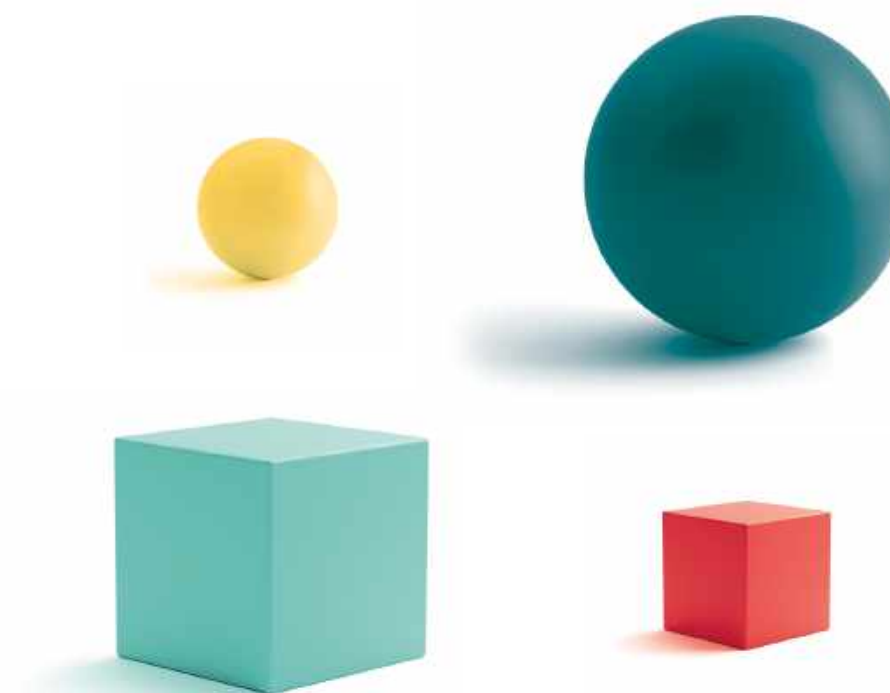
5

## Opdracht 4: In je hok!

Hokjes! Ze zijn er in soorten en maten.

- a. Een hok gebruik je om dingen in op te bergen. Een hok kan worden afgesloten: wat erin zit, kan er niet meer uit. Je hebt ook hokjes in je denken. Dingen die volgens jou bij elkaar horen, plaats je in hetzelfde hokje.

*Bekijk onderstaande afbeeldingen.*



- b. *Bedenk een manier om deze voorwerpen in twee groepen (hokjes) in te delen. Welke eigenschap is voor jou bepalend?*

.....

- c. *Kun je dezelfde voorwerpen ook op een andere manier indelen? Welke eigenschap is dan voor jou bepalend?*

.....

1

2

3

4

5



## Mijn hok

Voor we elkaar ontmoetten, dacht mijn vriend Murat dat ik een lege stomme YouTuber was. Hij kende me alleen van mijn sixpack en een paar onnozele videootjes. Hij wilde me niet echt ontmoeten. En toen hij tegenover me stond, deed hij lullig. Ik snapte niet waarom. Toen zijn we het gesprek erover aangegaan. Nu is hij een van mijn beste vrienden.

Ik plaats mensen zelf ook constant in hokjes. En ik haal ze er ook steeds weer uit. Een voorbeeld. Stel er staat een rij marathonlopers voor me. En ik moet voorspellen wie gaat winnen. Dan kies ik waarschijnlijk de Keniaan. Want Keniaanse hardlopers zijn vaak supersnel. Is dat hokjesdenken of zelfs discriminatie? Zo is het niet bedoeld. Er is vaak een reden waarom dat denken in hokjes ontstaat. Belangrijk is dat je je er bewust van bent. Als je met iemand in gesprek gaat die je al in een hokje hebt ingedeeld, moet je dat met een open blik doen. Je moet je beeld durven te veranderen.



d. Mensen kunnen ook in hokjes worden geplaatst.

**Probeer met elkaar alle klasgenoten in verschillende hokjes in te delen. Je kunt dit als volgt doen:**

1. Iedereen gaat aan één kant van de klas staan.
2. Iemand noemt een eigenschap op.
3. Iedereen die zichzelf herkent in deze eigenschap mag naar de overkant van de klas lopen.
4. Bekijk hoe groot de groepen zijn.
5. Wissel nu de beurt.

### Tip:

- Gebruik zowel eigenschappen die je kunt zien, als eigenschappen die je niet kunt zien.
- Gebruik positieve en negatieve eigenschappen.
- Zoek minimaal één eigenschap die iedereen heeft.



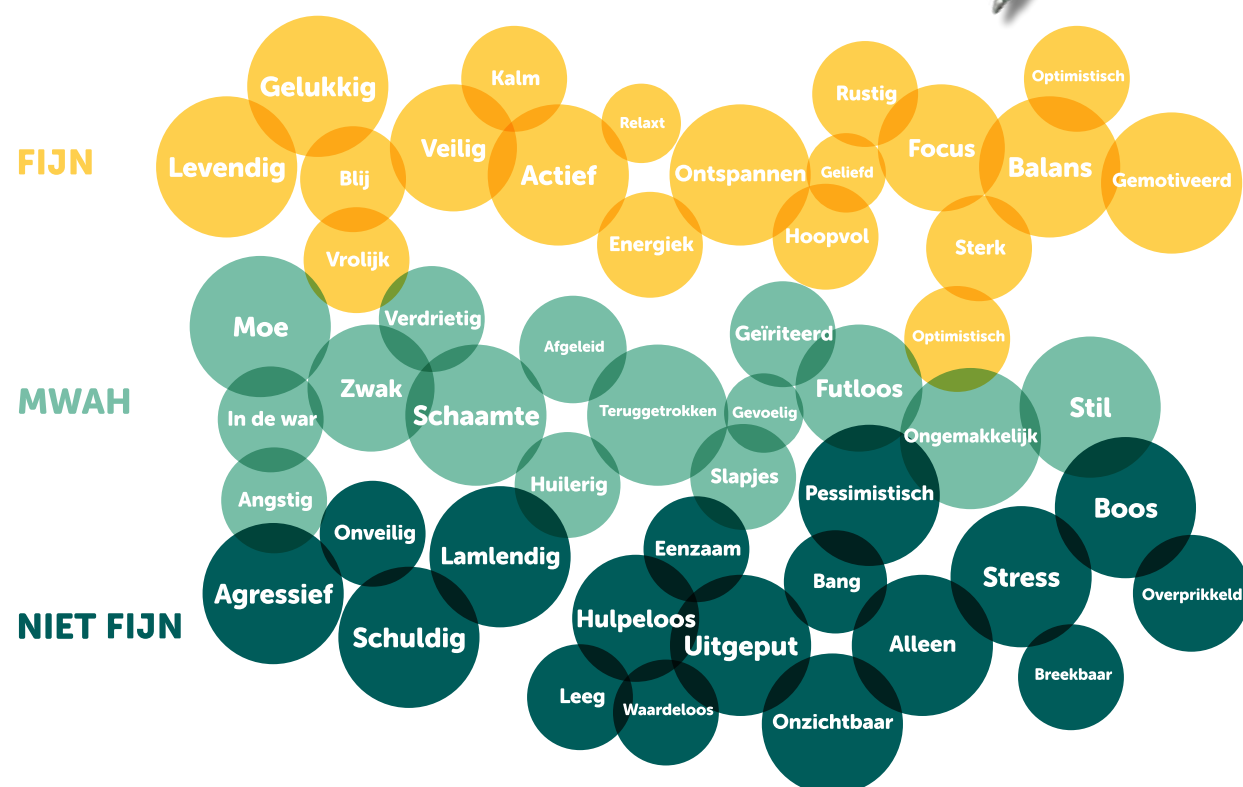
## HOKJESDENKEN

Hokjesdenken kan heel handig zijn. Maar er zitten ook nadelen aan. Als je mensen indeelt op bepaalde eigenschappen, zie je vaak niet meer dat iemand ook andere eigenschappen heeft. Dit kan zorgen voor vooroordelen en buitensluiten. Het is vaak moeilijk om weer uit een bepaald hokje te komen.

## Opdracht 5: Gevoelens

Iedereen heeft gevoelens. Welke gevoelens je op een bepaald moment hebt, is voor iedereen verschillend.

- a. **Bekijk de woordenwolk hieronder.**  
**Omcirkel de gevoelens die je wel eens hebt.**



De woordenwolk bestaat uit drie delen:

**Geel:** als je deze gevoelens hebt, voel je je waarschijnlijk fijn.

**Lichtgroen:** bij deze gevoelens voel je je vast MWAH.

**Donkergroen:** deze gevoelens zijn vaak minder fijn, vooral als ze heel heftig zijn of lang duren..

- b. **In welke groep heb jij de meeste woorden omcirkeld?**  
**Geef dit hieronder aan.**

**FIJN**

**MWAH**

**NIET FIJN**

## Opdracht 6: Wat past bij jou?

- a. Hieronder vind je een aantal stellingen.  
**Kruis steeds aan of de stelling bij jou past.**

**Ja Nee**



- Ik kan makkelijk over gevoelens praten.
- Ik praat makkelijker over fijne gevoelens dan over minder fijne gevoelens.
- Ik kan met mijn ouders makkelijk over mijn gevoelens praten.
- Ik kan met mijn vrienden makkelijk over mijn gevoelens praten.
- Ik kan op school makkelijk over mijn gevoelens praten.
- Op school voel ik mij van binnen vaak fijn.
- Ik kan op school echt mezelf zijn.
- Ik heb vaak het gevoel dat de docent mij begrijpt.
- Ik heb vaak het gevoel dat klasgenoten mij begrijpen.
- In onze klas wordt veel over gevoelens gepraat.

1

2

3

4

5

## Opdracht 7: Een goed gesprek

Je gaat nu in tweetallen in gesprek over de stellingen.

*Kies een stelling.*

*Bevraag elkaar over de stelling en de antwoorden.*

*Klaar? Dan mag de ander een stelling kiezen.*

**Tip:** Kijk nog eens naar de regels voor een goed gesprek bij stap 1, opdracht 3b.

1

2

3

4

5

## Opdracht 8: De uitkomsten

Nu bespreken jullie de uitkomsten met elkaar. Jouw docent neemt hierin het voortouw. Een paar suggesties voor het gesprek:

- Waren alle stellingen duidelijk?
- Welke vragen heb je bij sommige stellingen?
- Wil je iets delen van wat je hebt ingevuld?


**STAP 3**

# HOE ZIET JOUW BINNENKANT ERUIT?



### Wat ga je leren?

- Je leert jouw binnenkant beter kennen.
- Je leert hoe je jouw binnenkant zichtbaar kan maken.

### Wat ga je doen?

- Je denkt na over wat er allemaal binnen in jou zit.
- Je maakt jouw binnenkant zichtbaar voor jezelf en anderen.

### Waar sta je nu?

- Stap 1** In stap 1 heb je geleerd welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en heb je geoefend met de regels voor een goed gesprek.
- Stap 2** In stap 2 heb je onderzocht hoe het zit met jouw gevoelens. Je hebt geleerd die te vertalen naar kernwoorden.
- Stap 3** In stap 3 ga je jouw binnenkant zichtbaar maken. Eerst voor jezelf en daarna voor anderen.

Wat kun je van jouw binnenkant laten zien?  
Hieronder staan een aantal vragen die je op weg kunnen helpen.

## Geheugensteuntje

Dit zit er allemaal aan mijn binnenkant!

- Gevoelens:** Wat voel ik?
- Emoties:** Welke emoties passen bij mij?
- Kracht:** Hoe sterk ben ik lichamelijk én in mijn hoofd?
- Ervaringen:** Wat heb ik allemaal meegemaakt?
- Gedachten:** Wat denk ik?
- Dromen:** Waar droom ik van?
- Talenten:** Waar ben ik goed in?
- Waarden:** Wat vind ik belangrijk?



## Opdracht 1: Jouw kernwoorden

Jouw kernwoorden helpen je ook bij wat je van jouw binnenkant kunt laten zien.

**Noteer hieronder de kernwoorden die passen bij jouw binnenkant. Je hebt ze al opgeschreven bij stap 2, opdracht 2c.**

.....

.....

.....

## Binnenkant

Mijn film **Strijder** gaat over het gevecht dat we vanbinnen hebben. Dat we vaak verbergen wat we echt mooi en leuk vinden in het leven. En over het durven kiezen voor jezelf. Dat is spannend. Want er zijn altijd mensen met meningen die wat anders willen. En die meningen hoor je zo vaak, dat je op een gegeven moment niet meer echt durft te dromen. Sinds kort durf ik weer te dromen. En ik wil dat voor iedereen.



## Opdracht 2: Kies wat bij jou past!

Met behulp van de kernwoorden bij opdracht 1 en het geheugensteuntje ga je jouw binnenkant zichtbaar maken.

**Kies één van onderstaande werkvormen of bedenk zelf een manier om jouw binnenkant zichtbaar te maken.**

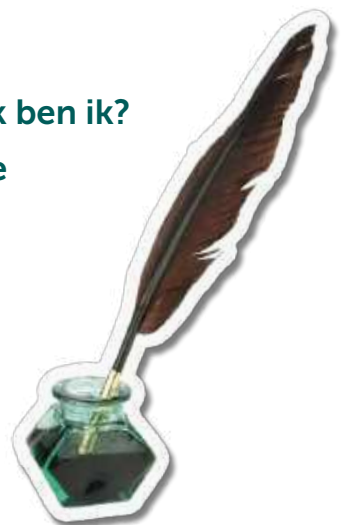
## Schrijven

### Rap

- Schrijf een rap met jezelf als hoofdpersoon.
- Kies een thema waarin gevoelens een rol spelen. Bijvoorbeeld: Wat heb ik allemaal meegemaakt? Hoe sterk ben ik?
- Maak duidelijk hoe jij vanuit jouw binnenkant op bepaalde situaties reageert.
- Maak gebruik van de vragen uit het geheugensteuntje.

### Brief

- Schrijf een brief aan je toekomstige zelf.
- Kies een thema waarin gevoelens een rol spelen. Bijvoorbeeld: Waar droom ik van? Wat vind ik belangrijk?
- In de brief leg je aan jouw toekomstige zelf uit hoe jij van binnen bent.
- Maak gebruik van de vragen uit het geheugensteuntje.



1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

## Tekenen

### Strip

- Teken jezelf als een stripfiguur. Dat ben jij van de buitenkant.
- Kies een thema voor jouw strip.  
Bijvoorbeeld: Wat heb ik meegemaakt? Waar droom ik van?
- Jouw stripfiguur vertelt in een strip hoe jij van binnen bent.
- Maak gebruik van de vragen uit het geheugensteuntje.

## Moodboard

### Moodboard

- Maak een moodboard van jezelf. Een moodboard is een verzameling van foto's, tekeningen en woorden die samen een bepaalde sfeer laten zien. Jouw moodboard laat dus eigenlijk zien wie jij bent.
- Knip foto's, plaatjes en teksten uit tijdschriften en kranten die uitbeelden wat jij denkt, voelt, vindt en bent.
- Zorg dat deze knipsels laten zien hoe jij van binnen bent.
- Maak gebruik van de vragen uit het geheugensteuntje.

## Filmpje

### Reclamefilmpje

- Maak een reclamefilmpje van jezelf.
- In het filmpje maak je reclame voor jouw binnenkant.  
Kies een thema zoals jouw dromen of waar je goed in bent.
- Bedenk hoe je dat zichtbaar kan maken.
- Maak gebruik van de vragen uit het geheugensteuntje.



## Opdracht 3: Wat vind jij?

Bekijk het resultaat van opdracht 2.

**Schrijf hieronder op wat je over het resultaat zou willen vertellen. Maak bijvoorbeeld gebruik van de volgende vragen.**

1. Hoe vond je het om deze opdracht te maken?
2. Wat vind je van het eindresultaat?
3. Aan wie laat jij jouw binnenkant zien?
4. Waarom laat jij jouw binnenkant wel of niet zien?

.....

.....

.....

.....

## Opdracht 4: Wat vinden anderen?

- a.** De klasgenoten die dit willen kunnen hun werk presenteren voor de klas.

**Schrijf drie vragen op die je aan klasgenoten zou willen stellen.**

1. ....

2. ....

3. ....

- b.** Bespreek nu klassikaal een paar vragen van klasgenoten.

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

# HOE ZIET DE BINNENKANT VAN JOUW KLAS ERUIT?



## Wat ga je leren?

- Je leert hoe de binnenkant van jullie klas eruitziet.
- Je leert welke overeenkomsten en verschillen er zijn tussen de binnenkant van jullie klas en jouw eigen binnenkant.

## Wat ga je doen?

- Jullie bespreken met elkaar welke onderdelen jullie willen opnemen voor jullie gedeelde binnenkant.
- Jullie bespreken met elkaar op welke manier je een gedeelde binnenkant zichtbaar maakt.

## Waar sta je nu?

- Stap 1** In stap 1 heb je geleerd welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en heb je geoefend met de regels voor een goed gesprek.
- Stap 2** In stap 2 heb je onderzocht welke kernwoorden bij jouw binnenkant en buitenkant passen.
- Stap 3** In stap 3 heb je jouw binnenkant zichtbaar gemaakt. Eerst voor jezelf en daarna voor anderen.
- Stap 4** In stap 4 gaan jullie de binnenkant van jullie klas zichtbaar maken.

## Opdracht 1:

### Wat gaan we precies zichtbaar maken?

Bespreek met elkaar welke onderdelen van de binnenkant van jullie klas zichtbaar moeten worden gemaakt.

**a. Bepaal met elkaar welke kernwoorden jullie willen gebruiken.**

► **Tip:** Kijk nog eens naar alle kernwoorden voor jullie binnenkant die jullie hebben opgeschreven bij stap 3, opdracht 1.

**b. Noteer 5 tot 10 kernwoorden die jullie bij de klas vinden passen. Mogelijke vragen om te bespreken zijn:**

- Welk kernwoord krijgt de meeste stemmen?
- Welk kernwoord krijgt de minste stemmen?
- Welk kernwoord missen jullie nog?

**c. Bespreek welke regels voor jullie klas belangrijk zijn.**

► **Tip:** Voordat jullie met elkaar gaan samenwerken aan deze opdracht, is het goed om met de klas nog een keer te bespreken welke regels jullie daarbij belangrijk vinden. Kijk nog eens naar de regels die opgeschreven zijn bij stap 1, opdracht 3.

**d. Bespreek of er nog ongeschreven regels zijn die belangrijk zijn in jullie klas. Dus eigenlijk gaat het hier om:  
Wat is heel belangrijk voor jullie klas en mis je nu nog?**

## Opdracht 2:

## Hoe gaan we de binnenkant van onze klas zichtbaar maken?

Kies met elkaar een vorm om jullie binnenkant zichtbaar te maken.

- a. **Onderzoek met elkaar welke manieren er zijn om de binnenkant van jullie klas zichtbaar te maken. Iemand schrijft deze werkvormen op het bord. Denk aan vormen zoals een tijdschrift, kunstwerk, film of toneelstuk.**
- b. **Noteer nu voor jezelf op een briefje een top drie van werkvormen waarin jij de binnenkant van de klas zichtbaar wil maken. Lever het briefje in, bijvoorbeeld in een grote pot bij jouw docent.**
- c. **Turf met elkaar hoe vaak een bepaalde werkvorm wordt gekozen.**
- d. **Ga met elkaar in gesprek over de meest gekozen werkvormen. Bespreek voordelen en nadelen van elke werkvorm.**

**Tip:** Gebruik de regels voor een goed gesprek uit stap 1, opdracht 3b.



## Opdracht 3:

## Maak een stappenplan

Als jullie een werkvorm hebben gekozen, is het tijd om een stappenplan te maken. In een stappenplan wordt zichtbaar welke taken er zijn. Als de taken duidelijk zijn, kunnen de taken worden verdeeld over verschillende werkgroepjes.

Beantwoord onderstaande vragen klassikaal.

### Stap 1: Wat?

**Wat gaan jullie precies maken?**

### Stap 2: Wie?

**Voor wie gaan jullie het maken?**

Bedenk wie je 'publiek' is. Bijvoorbeeld:

- Jullie eigen klas
- Andere klassen van jullie school
- Jullie leerkracht
- Jullie ouders en familie
- Andere mensen?

### Stap 3: Wanneer en waar?

1. **Bespreek hoe lang jullie als klas voor deze opdracht hebben. In de verschillende werkgroepjes kan hier rekening mee worden gehouden.**
2. **Bespreek wanneer jullie aan deze opdracht kunnen werken. Tijdens school? Na school?**
3. **Bespreek waar jullie aan de opdracht kunnen werken. In een lokaal? In de bibliotheek? Thuis?**

Maak duidelijke afspraken over de tijd. De planning en eventuele locaties worden verder ingevuld in de werkgroepjes.

### Stap 4: Hoe?

**a. Bespreek met elkaar welke taken er voor jullie werkvorm zijn. Noteer ze op het bord.**

**b. Noteer voor jezelf welke taken jou leuk lijken om te doen. Noteer er minimaal drie.**

**c. Bespreek nu met elkaar hoe jullie groepjes gaan maken om de taken uit te voeren.**

**Tip:** Zoek eventueel op internet naar informatie over de door jullie gekozen werkvorm.



#### Film

Film is een heel krachtige manier om gevoelens over te brengen. Details zijn superbelangrijk. Elk woord in een gesprek heeft betekenis. Elke pauze, elke blik, elke ademhaling, elke beweging: alles doet ertoe. Als een acteur zijn tekst niet echt begrijpt, kan hij gevoelens nooit overbrengen. Het moet oprecht overkomen.

Het hoofdpersonage in **Strijder** is op mij gebaseerd. En ook in de andere karakters zitten stukjes van mijn binnenkant. Je schrijft een script vanuit je eigen ervaring. De film vertelt de reis die ik zelf tot nu toe heb meegemaakt.

### Stap 5: Rolverdeling

Om goed in een groepje te kunnen werken, is het belangrijk om rollen te bespreken.

**a. Bespreek met het groepje hoe jullie zorgen dat er fijn wordt samengewerkt. Het is goed om hierbij na te denken over verschillende rollen in jullie groepje. Iedereen krijgt een rol om te zorgen dat er goed wordt samengewerkt.**



#### Rollen:

##### • Groepsleider

- Je zorgt dat iedereen in het groepje goed kan werken.
- Je bewaakt of iedereen zich fijn blijft voelen.
- Je bemiddelt bij verschillende meningen.

##### • Vragensteller

- Je verzamelt de vragen die jullie hebben.
- Je bespreekt de vragen met de groepsleider en daarna met de rest van de groep.
- Als er vragen zijn waar jullie niet uitkomen, stel jij ze aan de docent.

##### • Tijdbewaker

- Je maakt een planning voor jullie groepje.
- Je bewaakt of jullie goed op schema lopen.
- Je spreekt klasgenoten aan als ze afspraken niet nakomen.

##### • Inhoudbewaker

- Je voegt alle stukjes van jouw groepje samen.
- Je bewaakt het eindproduct van jullie groepje.
- Je bespreekt jullie eindproduct met de inhoudbewakers van de andere groepjes.

### Stap 6: Aan de slag!

Het stappenplan is nu klaar. Nu kunnen jullie aan de slag met jullie groepstaak. Let hierbij op jullie rol uit stap 5!

## Opdracht 4: Wat vind jij?

**Bekijk het resultaat van jullie groepsopdracht. Schrijf hieronder op wat je over het resultaat zou willen vertellen. Maak bijvoorbeeld gebruik van de volgende vragen.**

1. Hoe vond je het om deze opdracht te maken?
2. Wat vind je van het eindresultaat?
3. Wat vond je heel leuk om te doen?
4. Wat vond je minder leuk om te doen?
5. Hoe ging de samenwerking in jouw groepje?
6. Hoe ging de samenwerking tussen de groepjes?

1

2

3

4

5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Opdracht 4: Wat vindt de klas?

**Bekijk (nogmaals) het eindresultaat. Bespreek de opdracht met de hele klas. Maak bijvoorbeeld gebruik van de volgende vragen.**

1. Hoe vonden jullie het om deze opdracht met de hele klas te doen?
2. Wat valt jullie op aan de binnenkant van de klas als geheel?
3. Hoe zie jij je eigen binnenkant terug in het eindresultaat?
4. Wat hebben jullie geleerd van deze opdracht?

## Opdracht 5: Showtime!

Nu gaan jullie de binnenkant van jullie klas aan anderen laten zien. In opdracht 3 van stap 4 hebben jullie al bedacht voor wie jullie iets gingen maken.

**Bespreek hoe jullie zorgen dat jullie doelgroep kan genieten van wat jullie gemaakt hebben.**



## Opdracht 6: Vasthouden!

Jullie hebben jezelf, elkaar en de hele klas binnenstebuiten gekeerd met dit boekje. Als het goed is, weten jullie nu veel meer over jezelf en elkaar, en over wat jullie als groep nodig hebben om je goed te voelen. Nu nog vasthouden! Maak met de klas een actieplannetje. Is het bijvoorbeeld een goed idee om elke maand op een vast moment even te bespreken hoe het met iedereen gaat? Of willen jullie een poster in de klas ophangen, met de belangrijkste lessen uit jullie opdracht?

### Dat ben ik!

Wat leuk dat ik een rol mocht spelen in dit werkboek. Hopelijk hebben jullie jezelf (en mij) een beetje binnenstebuiten kunnen keren. Nog een allerlaatste tip dan. Komt-ie:

*Wat jij leuk vindt, wat je wilt en waar je goed in bent: dat zit al in je. Je hoeft er niet naar op zoek. Je moet alleen leren het te herkennen. Hoe? Ik heb een slimme truc. Als je een keuze moet maken, denk je vaak: wat vindt mijn familie ervan? En mijn vrienden? Doe dan alsof je helemaal alleen in een witte kamer staat. Waar je met niemand rekening hoeft te houden. Wat kies je dan?*



1

2

3

4

5

STAP 5

## MIJN LOGBOEK



### Wat ga je leren?

- Je leert om regelmatig te kijken naar hoe het gaat met jouw eigen binnenkant.
- Je leert om regelmatig te kijken naar hoe het gaat met de binnenkant van jouw klas.

### Wat ga je doen?

- Je houdt bij hoe het gaat met jouw eigen binnenkant.
- Je bespreekt hoe het gaat met jouw binnenkant en met de binnenkant van de klas.

### Waar sta je nu?

- Stap 1** In stap 1 heb je geleerd welke woorden te maken hebben met de binnenkant en buitenkant van mensen en heb je geoefend met de regels voor een goed gesprek.
- Stap 2** In stap 2 heb je onderzocht hoe het zit met jouw gevoelens. Je hebt geleerd die te vertalen naar kernwoorden.
- Stap 3** In stap 3 heb je jouw binnenkant zichtbaar gemaakt. Eerst voor jezelf en daarna voor anderen.
- Stap 4** In stap 4 hebben jullie de binnenkant van jullie klas zichtbaar gemaakt.
- Stap 5** In stap 5 ga je een logboek bijhouden over de binnenkant van jouzelf en van de hele klas.

# MIJN LOGBOEK

In dit logboek houd je vier weken lang bij hoe jij je voelt.  
Dit doe je met behulp van emoji's.

Week  
1

1. Ik voel me vandaag:



2. Ik kan makkelijk over mijn gevoelens praten



3. Ik kan op school echt mezelf zijn.



4. Als ik mij niet zo goed voel aan de binnenkant, dan vertel ik dat.



5. Als ik hulp nodig heb, dan vraag ik dat.



6. In onze klas wordt veel over gevoelens gepraat.



7. Ik luister goed naar mijn klasgenoten.



8. Als klasgenoten ergens mee zitten, dan vraag ik goed door.



9. Dit ga ik volgende week anders doen:

.....

.....

# MIJN LOGBOEK

Week  
2

1. Ik voel me vandaag:



2. Ik kan makkelijk over mijn gevoelens praten



3. Ik kan op school echt mezelf zijn.



4. Als ik mij niet zo goed voel aan de binnenkant, dan vertel ik dat.



5. Als ik hulp nodig heb, dan vraag ik dat.



6. In onze klas wordt veel over gevoelens gepraat.



7. Ik luister goed naar mijn klasgenoten.



8. Als klasgenoten ergens mee zitten, dan vraag ik goed door.



9. Dit ga ik volgende week anders doen:

.....

.....

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

# MIJN LOGBOEK

Week  
3

1. Ik voel me vandaag:



2. Ik kan makkelijk over mijn gevoelens praten



3. Ik kan op school echt mezelf zijn.



4. Als ik mij niet zo goed voel aan de binnenkant, dan vertel ik dat.



5. Als ik hulp nodig heb, dan vraag ik dat.



6. In onze klas wordt veel over gevoelens gepraat.



7. Ik luister goed naar mijn klasgenoten.



8. Als klasgenoten ergens mee zitten, dan vraag ik goed door.



9. Dit ga ik volgende week anders doen:

.....

.....

# MIJN LOGBOEK

Week  
4

1. Ik voel me vandaag:



2. Ik kan makkelijk over mijn gevoelens praten



3. Ik kan op school echt mezelf zijn.



4. Als ik mij niet zo goed voel aan de binnenkant, dan vertel ik dat.



5. Als ik hulp nodig heb, dan vraag ik dat.



6. In onze klas wordt veel over gevoelens gepraat.



7. Ik luister goed naar mijn klasgenoten.



8. Als klasgenoten ergens mee zitten, dan vraag ik goed door.



9. Dit ga ik volgende week anders doen:

.....

.....

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

## Waar kan ik terecht?

Soms is het fijn om over je binnenkant te praten met iemand die je vertrouwt. Dat kan iemand binnen of buiten school zijn die naar je wil luisteren en je kan helpen. Hier kun je invullen wie dat voor jou is.

### Buiten school (vul zelf de naam in)

Iemand die ik vertrouw: .....

Huisarts: .....

Anders: .....

### Binnen school (vul zelf de naam in)

Iemand die ik vertrouw: .....

De mentor: .....

De vertrouwenspersoon: .....

De teamleider: .....

De zorgcoördinator: .....

Op deze websites vind je meer informatie over psychische kwetsbaarheid. Je kunt er ook om hulp vragen, als het niet goed met je gaat:

[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl)

[www.stichtingdtv.nl](http://www.stichtingdtv.nl)

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

Of bel met **De Kindertelefoon:**

**0800 0432**

## Colofon

Dit werkboekje is voor Samen Sterk Zonder Stigma ontwikkeld door **Young Crowds**. Niets uit de uitgaven behorende bij deze leerlijn (print en digitaal) mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming. De inhoud is auteursrechtelijk beschermd. Supervisie Samen Sterk Zonder Stigma  
**Carlijn van der Meyden** Projectcoördinatie **Rico Massar**  
Redactie en eindredactie **Lotte Stegeman, Anica Schilperoord**  
Vormgeving **Melle Mellink**

