

(DE) polarisatie

Een toolkit voor jeugdwerkers rond
depolarisatie, verbindend
communiceren en kritisch denken



Depolarisatie • **Verbindend communiceren** • **Kritisch denken**

SPRIING

INITIËREN
INNOVEREN
INSPIREREN



(DE) polarisatie

Deze publicatie is samengesteld binnen het kader van het Europese project "Toolbox polarisatie" (referentie: 2024-1-BE05-KA210-YOU-000256342). Het Toolbox polarisatie-project is ondersteund door het Erasmus+ Programma van de Europese Commissie, via het Vlaams Nationaal Agentschap JINT vzw. De weergegeven standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijk die van de Europese Unie.

Een uitgave van Spruiing vzw, in partnerschap met Argan stichting — eerste editie, 2026.



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

I N H O U D S O P G A V E

1. Inleiding

Deel 1 – kader

2. Theoretische achtergrond

3. Veiligheid in de groep

Deel 2 – werkboek

4. Aan de Slag

5. Algemene bouwstenen

5.1 Check-in

5.2 Check-out

5.3 Energizer

6. Verbindend Communiceren

6.1 ijsbreker

6.2 Verkennen

6.3 Verdiepen

6.4 Evalueren

7. Wij-zij denken

7.1 ijsbreker

7.2 Verkennen

7.3 Verdiepen

7.4 Evalueren

8. Kritisch Denken

8.1 ijsbreker

8.2 Verkennen

8.3 Verdiepen

8.4 Evalueren

9. Referenties



INLEIDING

We starten met de context van polarisatie en met de reden waarom dit boekje er is. Je leest wat je kunt verwachten en hoe je dit werkboek kunt inzetten in je organisatie.



— I N L E I D I N G

Polarisatie is al lang geen “thema uit het nieuws” meer. Het zit in gesprekken op school, in jeugdwerkingen, in vriendengroepen, online commentaren en in kleine zinnen die blijven hangen. Soms gaat het over grote maatschappelijke breuklijnen, maar evengoed over iets dat zich recht voor je neus afspeelt. Een botsing in de groep, iemand die zich aangevallen voelt, een grap die net te ver gaat, “wij-zij”-taal die de sfeer kantelt, of deelnemers die afhaken omdat het te scherp wordt. Polarisatie is dus niet alleen iets van ver weg. Ze speelt zich ook af in jouw kring.

Wat non formeel leren kan betekenen

Polarisatie vraagt niet alleen kennis van het thema, maar vooral **vakmanschap in begeleiding**. Je wil jongeren laten onderzoeken zonder dat het uit de hand loopt, en ruimte maken voor meningsverschil zonder dat mensen elkaar kwijtraken. In één workshop lukt dat zelden. Polarisatie heeft diepe wortels en die los je niet op in een namiddag. Wat wél kan: een ruimte maken waarin mensen elkaar opnieuw als mens ontmoeten, en niet alleen als standpunt.

“De kunst is niet om elkaar te overtuigen, maar om verbonden te blijven terwijl je het oneens bent.”

Toolbox

Dit werkboek staat niet alleen. Op **polarisatie.eu** vind je een digitale toolbox met methodieken die je meteen kunt gebruiken. Filterbaar op thema, leeftijd en niveau. Dit boek is geen kopie van die website. Het is de begeleidende laag eronder: hoe je een workshop bouwt, wanneer je welke methodiek inzet, wat je doet als emoties oplopen en hoe je veiligheid bewaakt zonder alles dicht te zetten.

— I N L E I D I N G

We vertrekken daarbij vanuit een eenvoudige vaststelling. Polarisatie wordt versterkt door echo-kamers en bevestiging van het eigen gelijk. Daardoor neemt empathie voor andere standpunten af. Depolarisatie vraagt net bewuste stappen die dialoog en begrip opnieuw mogelijk maken. Non formeel leren biedt een omgeving waar jongeren kunnen oefenen in samenleven, waar vaardigheden langzaam groeien, en waar bruggen kunnen ontstaan tussen leefwerelden die anders apart blijven.

In deze publicatie leggen we daarom bewust de focus op drie dingen die jongeren en begeleiders helpen om met spanning om te gaan. We werken aan **kritisch denken**, zodat jongeren leren vertragen en nuance herkennen. **Verbindend communiceren** krijgt evenveel aandacht: verschillen moeten bespreekbaar blijven zonder dat mensen ontmenselijkt worden. En we maken **wij-zij-denken** zichtbaar — je kan pas depolariseren als je begrijpt hoe snel een groep in kampen valt

De activiteiten in dit boek zijn **geen magische oplossing**. Ze zijn wel ontworpen met polarisatie en conflict in het achterhoofd. Ze helpen om spanning te verminderen, gesprekken veiliger te maken, en om empathie, communicatie en zelfbewustzijn te versterken. Ze zijn bovendien gemaakt om werkbaar en aantrekkelijk te blijven voor deelnemers, zodat jongeren niet alleen denken, maar ook ervaren.

Als we daarin slagen, ontstaat er iets dat we steeds opnieuw hopen te zien in jeugdwerk. Dat jongeren elkaar niet moeten overtuigen om toch dichterbij elkaar te komen. Dat ze leren luisteren zonder zichzelf te verliezen. En dat verschillen niet automatisch leiden tot afstand, maar ook kunnen leiden tot begrip, nieuwsgierigheid en groei.





THEORETISCHE ACHTERGROND

Wat is polarisatie eigenlijk? Hoe escaleert ze? En welke kaders zijn er? Drie vragen, drie modellen en een handvat voor je begeleiding.



Polarisatie als dynamiek

Onderzoekers wijzen erop dat polarisatie gemakkelijk een containerbegrip wordt dat uiteenlopende spanningen, conflicten en meningsverschillen op één hoop gooit. Dat maakt de analyse én de aanpak moeilijker. Daarom is het nuttig om telkens te benoemen welke dynamiek je precies ziet: gaat het vooral om uiteenlopende standpunten, of schuift het gesprek op naar wantrouwen, afkeer en vijandbeelden tussen groepen? (Van Alstein, 2021)

Polarisatie wordt in onderzoek meestal beschreven als een proces waarin verschillen in een samenleving of groep zich steeds sterker uitlijnen langs één dominante breuklijn, waardoor mensen zichzelf en anderen steeds vaker lezen in termen van “wij” en “zij” (McCoy, Rahman, & Somer, 2018). Het gaat dus niet alleen over uiteenlopende meningen. Het gaat over wat er gebeurt wanneer meningsverschil identiteit wordt, en wanneer die identiteit op haar beurt leidt tot wantrouwen, vijandbeelden en sociale afstand (Iyengar & Westwood, 2015).

“Het gaat niet alleen over uiteenlopende meningen. Het gaat over wat er gebeurt wanneer meningsverschil identiteit wordt.”

In de literatuur wordt daarom vaak onderscheid gemaakt tussen polarisatie in opvattingen (de afstand tussen standpunten) en affectieve polarisatie (de emotionele afstand tussen groepen, waarbij mensen elkaar minder vertrouwen, minder respecteren of zelfs afwijzen). Zodra het niet meer over ideeën gaat maar over wie iemand is, wordt depolariserend begeleiden veel urgenter. (Iyengar, Lelkes, Levendusky, Malhotra, & Westwood, 2019; Reiljan, 2020)

Die verschuiving zie je ook op microniveau. Een thema kan starten als een gesprek over beleid, schoolregels of nieuwsfeiten, maar eindigen als een clash waarin deelnemers het gevoel krijgen dat hun waardigheid, groep of leefwereld wordt aangevallen. In dat stadium werken argumenten zelden nog zoals je hoopt, omdat polarisatie niet alleen cognitief is, maar ook emotioneel en relationeel (McCoy, Rahman, & Somer, 2018).

Tegelijk is polarisatie niet per definitie “slecht”. Historisch gezien heeft polarisatie soms ook beweging en vooruitgang mogelijk gemaakt. Denk aan strijd voor vrouwenrechten, burgerrechten of sociale bescherming. Bart Brandsma noemt polarisatie daarom in bepaalde zin zelfs “een mooi ding”: het kan zichtbaar maken wat scheef zit, en verandering afdwingen (Brandsma, 2016). Het verschil zit in de vraag of polarisatie constructief blijft, of doorschiet naar een dynamiek waarin kampen elkaar niet meer kunnen horen, waarin nuance verdwijnt en waarin verlies van de ander belangrijker wordt dan winst voor de gezamenlijke toekomst (McCoy & Somer, 2018).

Het denkkader van Bart Brandsma

Bart Brandsma is een Nederlandse filosoof en praktijktheoreticus die een invloedrijk model ontwikkelde om polarisatie te begrijpen als een krachtenveld met herkenbare rollen en spelregels (Brandsma, 2016). Zijn kerninzicht is dat polarisatie niet vooral draait om “inhoudelijke posities”, maar om posities in een wij-zij-veld. Wie polariseert, probeert niet enkel gelijk te krijgen, maar probeert vooral mensen te positioneren.

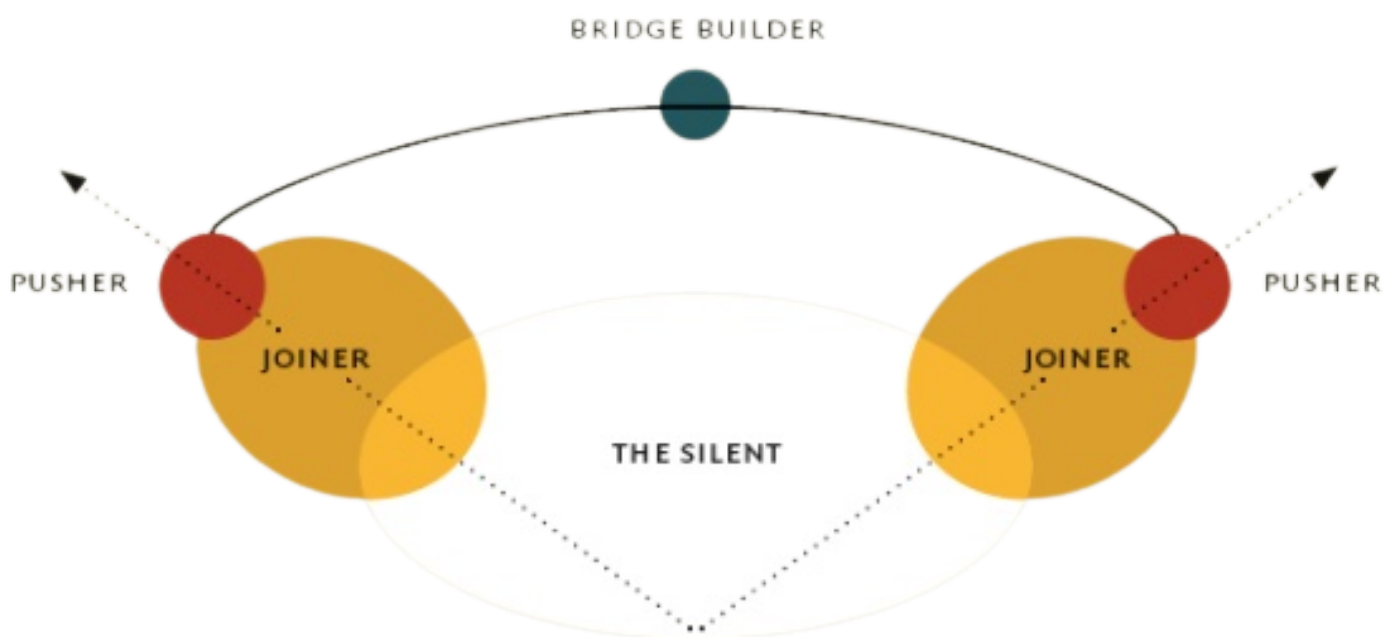
In Brandsma’s benadering ontstaat polarisatie wanneer een tegenstelling zo wordt neergezet dat mensen zich gedwongen voelen te kiezen. Daardoor verdwijnen tussentonen. Het midden wordt kleiner, en het gesprek wordt herleid tot twee kampen die elkaar als moreel verkeerd, gevaarlijk of dom beginnen te zien (Brandsma, 2016). Dit sluit aan bij bredere literatuur over sociale identiteit: zodra groepslidmaatschap centraal komt te staan, gaan mensen sneller eigen groep bevoordelen en de andere groep negatief beoordelen (Tajfel & Turner, 1979).

**"Wie het midden versterkt,
vergroot de zuurstof voor
dialogoog."**

Vijf rollen in het polarisatieveld

Brandsma beschrijft vijf rollen die je vaak herkent in polariserende situaties. Het is belangrijk om die rollen niet als vaste persoonlijkheden te zien, maar als posities die mensen tijdelijk kunnen innemen (Brandsma, 2016).

- Pushers duwen het wij-zij-frame vooruit. Ze zetten de toon scherper, werken met slogans, en verlagen complexiteit tot één dominante tegenstelling.
- Joiners sluiten zich aan bij een kant en versterken het kampgevoel. Zij herhalen, legitimeren en verspreiden het frame van de pusher.
- Het stille midden bestaat uit mensen die niet graag in het kampdenken stappen, of die twijfelen, nuanceren, afwegen. In veel contexten is dit numeriek de grootste groep, maar in gepolariseerde situaties is het midden vaak ook het meest kwetsbaar voor druk en schaamte.
- Bruggenbouwers proberen de polen bij elkaar te brengen. Hun intentie is vaak positief, maar Brandsma waarschuwt dat bruggenbouwen op het verkeerde moment olie op het vuur kan zijn, omdat het de polen extra podium geeft of pushers bevestigt in hun strijd (Brandsma, 2016).
- Zondebokken worden “het symbool” waarop frustratie en boosheid worden geprojecteerd. Het gaat dan niet meer over een standpunt, maar over ontmenselijking: iemand wordt gereduceerd tot probleemdruager (Brandsma, 2016).



Depolariseren betekent het midden versterken

Een essentieel verschil met veel “debataanpakken” is dat Brandsma depolarisatie niet begint bij de polen, maar bij het stille midden.

In zijn logica is het midden de sleutel omdat het midden de ruimte is waar nuance, complexiteit en menselijkheid kunnen blijven bestaan. Wie te snel focust op de uitersten, bevestigt ongewild het wij-zij-script. Wie het midden versterkt, vergroot de zuurstof voor dialoog en vermindert de macht van polariserende frames (Brandsma, 2016).

Polarisatie en escalatie

In escalatieprocessen zie je bovendien dat groepen elkaar steeds minder als individu gaan zien en steeds meer als symbool. Onderzoek en praktijkbeschrijvingen tonen dat mispercepties (‘zij haten ons toch’) en ontmenselijking de drempel verlagen om hardere taal, uitsluiting of zelfs geweld te normaliseren. Dat is precies waarom vroegtijdige de-escalatie zo belangrijk is: je bewaakt de relationele basis voordat het gesprek vastloopt in morele superioriteit en vijanddenken. (Van Alstein, 2021)

"Polarisatie kan ook een mooi ding zijn: ze maakt zichtbaar wat scheef zit, en kan verandering afdwingen."

Ook wie te vroeg bruggen bouwt tussen de polen, kan onbedoeld het wij-zij-frame versterken, omdat de polen extra zichtbaarheid krijgen en het midden verder wegzakt. Depolariserend werken richt zich daarom eerst op het beschermd houden van een gedeelde ruimte waar mensen elkaar als legitieme tegenstrever blijven zien, ook wanneer ze het fundamenteel oneens zijn. (Brandsma, 2016; Van Alstein, 2021)

Polarisatie wordt gevaarlijk wanneer ze escalatie uitlokt. Escalatie betekent dat het conflict niet alleen “harder” wordt, maar dat de logica verschuift. Mensen gaan niet meer op zoek naar oplossing, maar naar overwinning, straf of bescherming. In conflictstudies wordt dat beschreven als een beweging van win-win naar win-lose, en uiteindelijk naar lose-lose, waarbij zelfs eigen schade aanvaardbaar wordt zolang de ander maar verliest (Glasl, 1982).

Een bruikbaar model om die verschuiving te begrijpen is de escalatieladder van Friedrich Glasl. Glasl beschrijft negen escalatiefasen, gegroepeerd in drie niveaus. In het eerste niveau is een win-win nog mogelijk omdat er, ondanks spanning, nog voldoende gemeenschappelijke grond is om met woorden te werken. In het tweede niveau wordt het win-lose: er ontstaat kampvorming, reputatieschade en druk, waardoor één partij “moet” verliezen om de ander te laten winnen. In het derde niveau wordt het lose-lose: destructie primeert, zelfs als dat ook jezelf schaadt (Glasl, 1982).

Wat dit model waardevol maakt in jeugdwerk is niet dat je de groep “in een fase” moet steken. Het helpt je wel om te herkennen wanneer de voorwaarden voor leren en dialoog beginnen weg te vallen.

In de win-win-zone zie je vaak verharding en debat: standpunten worden scherper, mensen praten meer in tegenstellingen, maar er is nog ruimte om te nuanceren en te herstellen. Als escalatie doorschiet richting win-lose, verandert de toon. De groep begint bondgenoten te zoeken, mensen voelen zich sneller aangevallen, en er ontstaat een dynamiek waarin gezichtsverlies vermeden moet worden. Glasl beschrijft dat “verlies van gezicht” een kantelpunt kan zijn: vanaf dan verschuift de aandacht van het onderwerp naar het raken van de ander, en wordt het conflict emotioneler en persoonlijker (Glasl, 1982).

In praktijkrichtlijnen rond polarisatiebeheer wordt daarom benadrukt dat je vroegtijdig moet ingrijpen op proces en veiligheid, nog vóór de escalatie een eigen leven gaat leiden (European Commission, 2017).

Niveau 1: Win-Win	Niveau 2: Win-Lose	Niveau 3: Lose-Lose
- Samenwerking en begrip - Dialoog en compromis - Constructieve discussie	- Imago en coalities - Gezichtsverlies - Dreigstrategieën	- Beperkte vernietigingsacties - Vernietiging - Samen de afgrond in

Wat verandert er concreet wanneer escalatie stijgt

Wanneer escalatie stijgt, verandert niet alleen de intensiteit, maar ook de interpretatie. Taal verscherpt en nuance verdwijnt. Humor wordt sarcasme. Stilte wordt geïnterpreteerd als “je kiest hun kant”. Intenties worden negatief gelezen. Mensen gaan minder luisteren om te begrijpen, en meer luisteren om munitie te vinden. Je ziet ook sneller morele superioriteit opduiken, waarbij de eigen groep “goed” wordt en de andere “slecht”, en elke fout aan de andere kant als bewijs geldt. In die logica wordt gezichtsverlies gevaarlijk: toegeven voelt als verraad, twijfelen voelt als zwakte, en herstellen voelt als buigen (Glasl, 1982).

Daarom is depolariserend begeleiden op zulke momenten zelden “meer inhoud geven”. Het is meestal net het omgekeerde: vertragen, structureren, en terugkeren naar minimale voorwaarden voor gesprek. Niet meegaan in de polenlogica, de “stille middenzone” versterken, en interventies kiezen die de escalatie niet voeden (European Commission, 2017).

Win-win als begeleidingskeuze

Mikken op win-win is in deze context dus een bewuste begeleidingskeuze. Je maakt duidelijk dat het doel niet is om elkaar te overtuigen of te ontmaskeren, maar om te begrijpen wat er speelt, welke noden er onder de standpunten zitten, en welke grenzen nodig zijn om samen veilig te blijven. Dat vraagt soms dat je expliciet “de spelregels van escalatie” onderbreekt. Je geeft ruimte aan verschil, maar je onderbreekt processen die mensen ontmenselijken. Je maakt het mogelijk om te herstellen zonder gezichtsverlies, door bijvoorbeeld te normaliseren dat mensen kunnen terugkomen op woorden, of door te herformuleren op een manier die de kern bewaart zonder het conflict te verscherpen (Fisher, Ury, & Patton, 1981).

In die zin helpt de escalatieladder ook als een vroegtijdig waarschuwingssysteem. Niet om labels te plakken, maar om jezelf op tijd de vraag te stellen: zijn we nog in een fase waar de groep dit zelf kan dragen, of hebben we extra structuur, pauze, bemiddeling of ondersteuning nodig?

Wat versterkt polarisatie

Onderzoek wijst op een cluster van factoren die polarisatie kunnen versnellen. Groeps polarisatie ontstaat wanneer gelijkgestemden met elkaar praten en daardoor gemiddeld extremer worden in hun opvattingen. Dit is goed gedocumenteerd in werk rond groepsdynamiek en deliberatie (Sunstein, 2002). Daarnaast is er het mechanisme van “biased assimilation”. Mensen verwerken informatie niet neutraal; ze interpreteren dezelfde feiten anders afhankelijk van hun bestaande overtuigingen, waardoor meningen net verder uiteen kunnen gaan wanneer “bewijs” wordt besproken (Lord, Ross, & Lepper, 1979).

Online omgevingen kunnen die processen versterken via selectie en verspreiding van gelijkgestemde informatie. Studies naar informatieblootstelling tonen dat mensen gemiddeld minder ideologisch diverse content zien dan mogelijk is, en dat netwerkstructuren en algoritmische selectie hierin een rol spelen (Bakshy, Messing, & Adamic, 2015). Belangrijk is dat dit niet betekent dat “het internet de oorzaak is”, maar dat digitale omgevingen vaak fungeren als versneller van processen die ook offline bestaan (Sunstein, 2002).

Waarom depolariseren

Na het stuk over escalatie wordt één ding heel duidelijk: hoe verder een groep opschuift richting winlose of lose-lose, hoe kleiner de ruimte wordt om nog echt te leren, te luisteren of te herstellen (Glasl, 1982). Depolariseren is precies het omgekeerde proces. Het is het terugwinnen van die ruimte. Niet door verschillen weg te duwen, maar door de voorwaarden te versterken waarin verschillen hanteerbaar blijven. Je probeert de groep opnieuw in een win-win zone te brengen.

Depolariseren is dus geen naïeve oproep tot “lief zijn”. Het is een strategie om leerbaarheid, veiligheid en menselijkheid te beschermen in contexten waar identiteit meespeelt. Onderzoek rond intergroepscontact toont dat contact op zich niet volstaat, maar dat contact wél betekenisvol kan zijn wanneer het in een context gebeurt met duidelijke afspraken, gelijkwaardigheid, gedeelde doelen en ondersteuning door de omgeving. (Allport, 1954). Meta-analyses tonen dat intergroepscontact gemiddeld samenhangt met daling van vooroordelen, al is de kwaliteit van het contact cruciaal (Pettigrew & Tropp, 2006).

Brandsma's kader maakt hier een strategische toevoeging: wie depolariseert, werkt niet alleen aan "meer begrip", maar ook aan minder kampdruk. Door het stille midden te versterken, door zondebokmechanismen te onderbreken en door bruggenbouwen op het juiste moment te doen, bescherm je de ruimte waar leren mogelijk is (Brandsma, 2016).

Daarom kiezen we in deze publicatie heel bewust voor een win-win horizon. Niet in de betekenis dat iedereen akkoord moet gaan, maar in de betekenis dat de groep als geheel sterker wordt in het dragen van verschil. Dat is precies waar jeugdwerk unieke waarde heeft: het kan een oefenruimte zijn voor kritisch denken, verbindend communiceren en waar jongeren leren omgaan met spanning zonder elkaar kwijt te spelen.

Rol van de begeleiders

Als polarisatie werkt via emoties, brandstof en rollen, dan is de logische volgende stap dat we moeten kijken naar één praktische vraag: hoe bewaak je draagkracht in de groep terwijl je toch verdieping mogelijk maakt? Het vraagt drie soorten alertheid van een begeleider.

Eerst voor taal: horen wanneer "wij-zij" de inhoud kaapt, en weten hoe je herformuleert zonder mensen klein te maken. Het verschil tussen begrenzen en beschamen zit precies daar.

Daarnaast is er proces. Je kijkt niet enkel naar wat er gezegd wordt, maar ook naar tempo, energie en wie afhaakt. Wie zwijgt, wie duwt, wie wil bemiddelen maar durft niet.

En dan is er nog jezelf. Polarisatie trekt ook aan jou. Iedere begeleider draagt een jakhals én een giraf. Die eerste oordeelt snel, die tweede wil verstaan. Depolariserend werken betekent daarom ook: jezelf trainen om niet automatisch mee te escaleren, maar om een rustpunt te blijven wanneer anderen versnellen.

In het volgende hoofdstuk zoomen we daarom in op veiligheid in de groep: hoe je signalen herkent dat deelnemers richting paniekzone gaan, hoe stressreacties het gesprek kunnen kapen, en hoe je met eenvoudige ankers opnieuw leerbaarheid creëert. We raden begeleiders sterk aan om dat hoofdstuk eerst door te nemen vóór je met de methodieken start, omdat het de basis legt voor bijna elke oefening die volgt.



VEILIGHEID IN DE GROEP

Een veilige ruimte
is de basis voor
open gesprekken
en leren. Hier lees
je hoe je veiligheid
creëert en bewaakt
in jouw groep.



Wanneer je werkt rond polarisatie, kunnen thema's bij sommige deelnemers dichtbij komen. Wat voor de ene "een debat" is, voelt voor de andere als "een aanval". Daarom begeleid je niet alleen de inhoud, maar ook de spanning. Met andere woorden je denkt niet enkel na over wat je bespreekt, maar ook over hoeveel draagkracht de groep heeft.

We gebruiken een eenvoudig model met drie zones:

- Comfortzone: vertrouwd, voorspelbaar. Mensen voelen zich oké.
- Leerzone: spannend en nieuw, maar haalbaar. Hier gebeurt groei.
- Paniekzone: te veel stress. Hier sluit leren af (of escaleert het).

Comfortzone: dit is de zone van het vertrouwde. Mensen voelen zich oké. Ze weten ongeveer wat er van hen verwacht wordt. Dat geeft rust, en die rust is soms nodig, zeker in het begin. Tegelijk kan een groep hier ook blijven hangen: dan blijft het gesprek braaf, oppervlakkig, en durft niemand echt te benoemen wat er leeft.

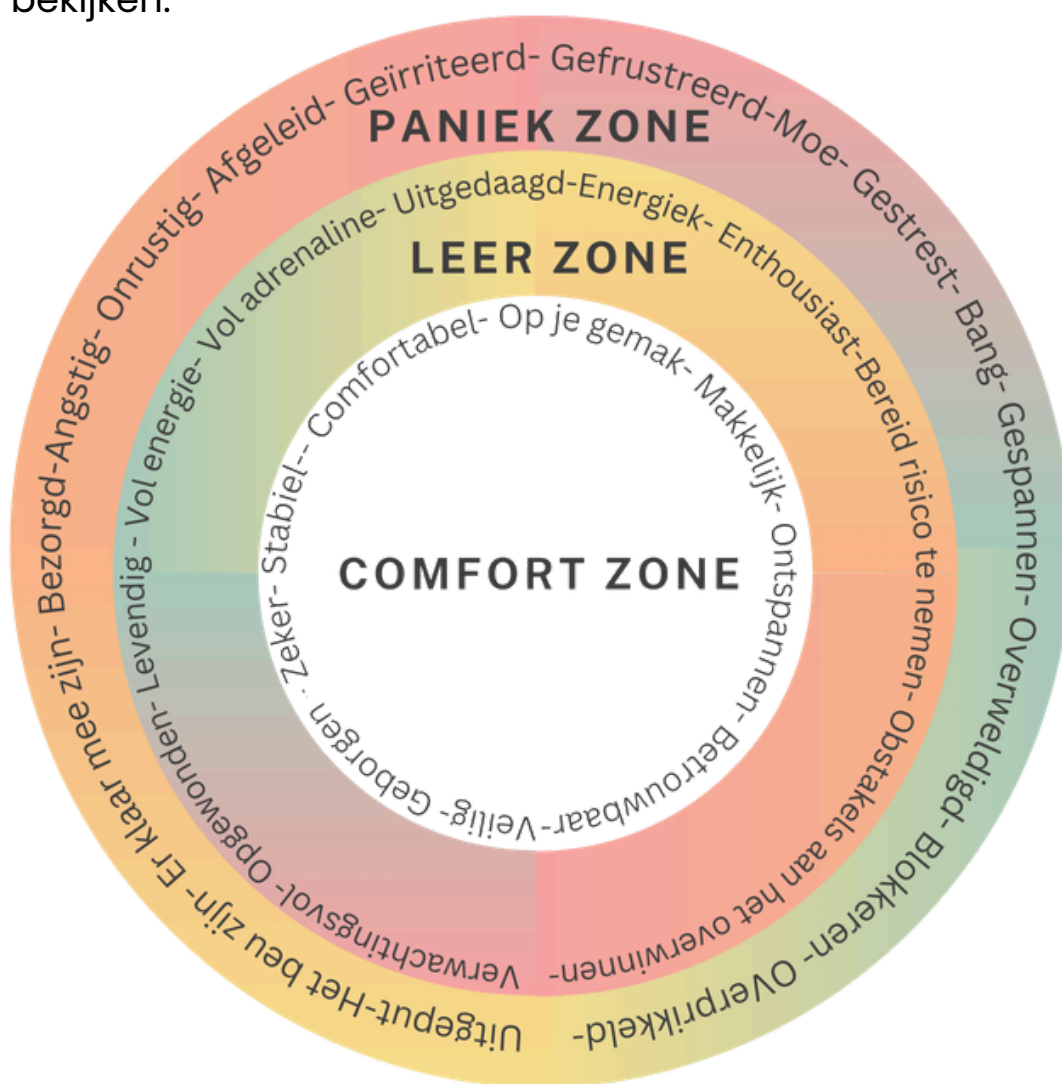
Leerzone: dit is de zone waar het spannend wordt, maar nog haalbaar. Hier ontstaan groei, nuance en echte reflectie. Mensen durven een vraag stellen, iets in twijfel trekken, een ander perspectief proberen. Ze voelen nog altijd voldoende veiligheid om te blijven. Dit is meestal de zone waar je naartoe wil: niet te comfortabel, niet te overweldigend.

Paniekzone: dit is de zone waar stress te hoog wordt. Iemand voelt zich bedreigd (soms door woorden, soms door het gevoel van onrecht of onveiligheid). In deze zone stopt leren. Mensen gaan zichzelf beschermen: ze schieten in aanval, sluiten af, of verdwijnen uit het gesprek. Als je hier te lang blijft, krijg je escalatie of afhaken, soms zichtbaar, soms heel stil.

Belangrijk: die zones zijn persoonlijk en situationeel. Iemand kan bij "meningsverschil" in de leerzone zitten, maar bij "identiteit" of "discriminatie" sneller richting paniekzone gaan. Je doel is dus niet om alles comfortabel te houden. Je wil wél voorkomen dat deelnemers in paniek schieten.

— V E I L I G H E I D I N D E G R O E P

We merken in de praktijk dat het moeilijk kan zijn om “de zone” van een groep in te schatten, zeker als spanning opduikt. De volgende afbeelding maakt de drie zones visueel herkenbaar. We raden aan om ze als houvast bij de hand te houden tijdens je sessie of zelfs samen met de groep te bekijken.

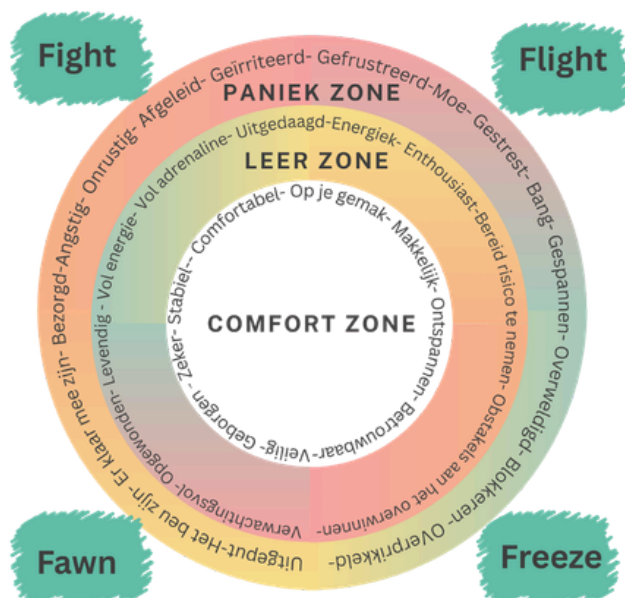


Wanneer een deelnemer in de paniekzone terechtkomt, is dat vaak omdat iets te dichtbij komt. Dat kan gebeuren door woorden die hard binnenkomen, door een gevoel van onrecht of onveiligheid, door groepsdruk, of gewoon omdat iemand al moe is en weinig draagkracht heeft op dat moment. In die fase neemt niet het “denken” het over, maar het stresssysteem. De reactie wordt automatisch en snel, alsof het lichaam zegt: ik moet mezelf beschermen. In zulke momenten zie je vaak automatische stressreacties. Ze worden soms de 4 F’s genoemd (Fight, Flight, Freeze & Fawn). Hieronder leggen we die kort uit.

— V E I L I G H E I D I N D E G R O E P

Fight is de reactie waarbij iemand in de aanval gaat of controle probeert te nemen. Je merkt dat aan scherpere woorden, onderbreken, discussiëren om te winnen, of iemand op fouten vastpinnen. Het lijkt soms “dominant gedrag”, maar eronder zit vaak een behoefte aan veiligheid, respect of rechtvaardigheid.

Flight is de reactie waarbij iemand uit de spanning probeert te stappen. Dat kan letterlijk door afstand te nemen, maar ook mentaal: weggrappen, het onderwerp veranderen, plots heel kort antwoorden, of verdwijnen in de gsm. Het lichaam zoekt ademruimte en wil vermijden dat het nog intenser wordt.



Freeze is de reactie waarbij iemand stilvalt of uitcheckt. Je ziet weinig reactie, een afwezige blik, geen oogcontact, of iemand die niet meer mee kan praten. Dat wordt soms verkeerd geïnterpreteerd als “ongeïnteresseerd”, terwijl het vaak een teken is dat het gewoon te veel geworden is.

Fawn is de vierde reactie en die zie je vaker dan je denkt. Iemand probeert spanning te verminderen door te pleasen, te sussen of mee te buigen. Dat kan klinken als snel akkoord gaan, zich verontschuldigen, zichzelf kleiner maken, of overdreven vriendelijk worden om conflict te vermijden. Het is een manier om veiligheid te zoeken door verbinding te bewaren, soms ten koste van zichzelf.

Wanneer een deelnemer in de paniekzone is terecht gekomen en één van de stressreacties uit. Is het belangrijk dat je aan de slag gaat met dit informatie. Er is dan duidelijk iets te spannend geworden voor iemand, of voor de groep als geheel. Dat kan gebeuren omdat er een grens werd overschreden, omdat iemand zich niet gehoord voelt, omdat het thema iets persoonlijks raakt, of omdat de groep simpelweg moe is en al te lang intensief bezig is. In zulke momenten wordt het moeilijker om helder te blijven denken, en nemen reflexen het sneller over.

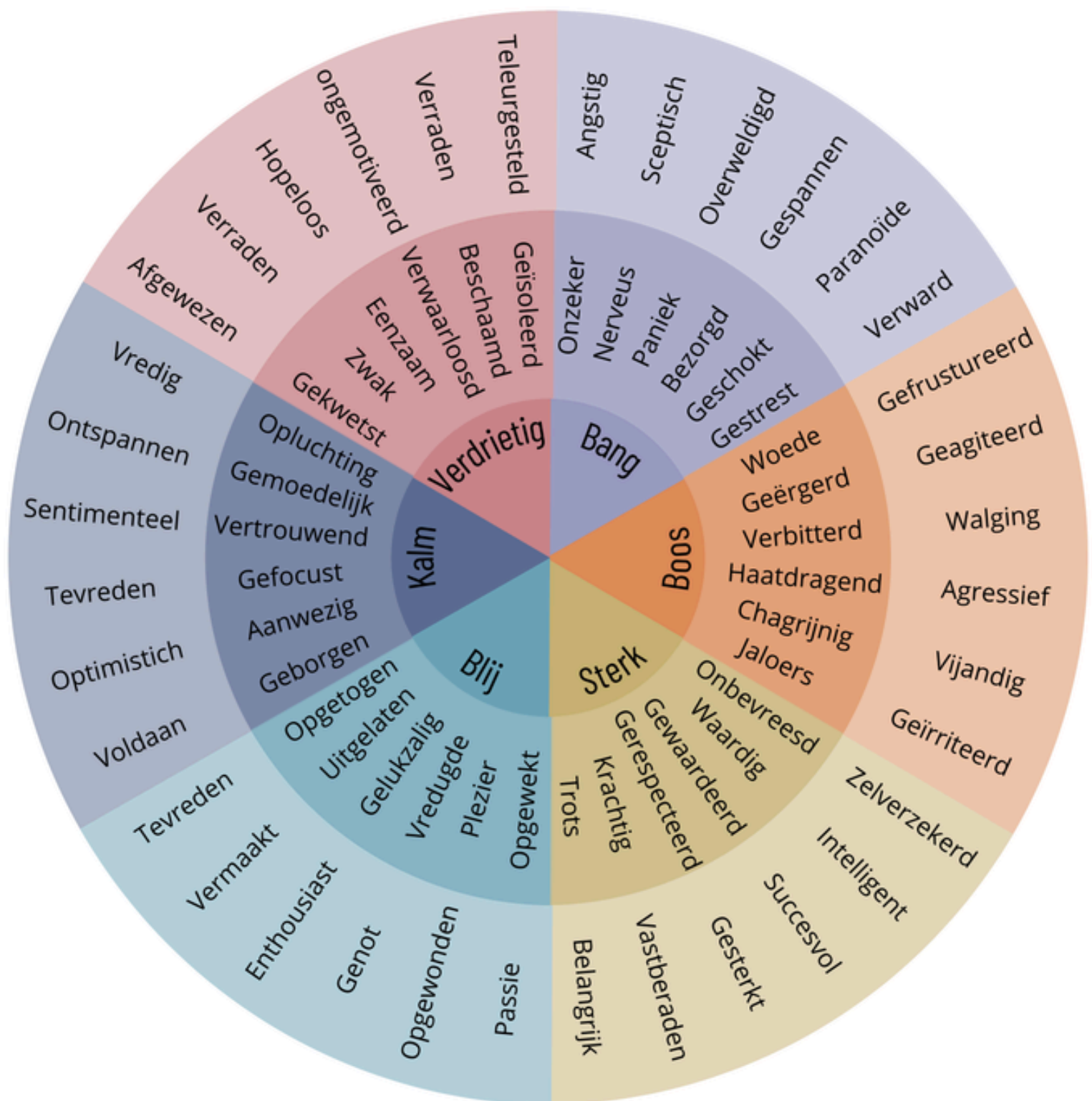
Net daarom is het zo belangrijk dat je als begeleider niet alleen probeert te “sturen” op inhoud, maar ook helpt om terug taal en rust te vinden. Als jongeren woorden kunnen geven aan wat er vanbinnen gebeurt, zakt de spanning vaak al een beetje. In dit boekje gebruiken we daarvoor twee eenvoudige ankers die je telkens opnieuw kan inzetten: emoties benoemen (met de Gevoelenswaaier) en terugkeren naar een basishouding (aandacht, adem en aarding).

Gevoelenswaaier

Gevoelenswaaier is een eenvoudig hulpmiddel dat deelnemers helpt om preciezer te benoemen wat er speelt. Het maakt een groot verschil wanneer iemand zijn emoties nauwkeurig kan benoemen zoals “Eigenlijk voel ik me onzeker” of “Ik ben vooral gekwetst”, in plaats van alleen “Ik ben kwaad”. Zo ontstaat er meer nuance, en wordt het makkelijker om elkaar te begrijpen.

Je kan de Gevoelenswaaier heel praktisch inzetten. Leg hem zichtbaar in de ruimte, op tafel of aan de muur. Normaliseer het gebruik door te zeggen dat mensen gerust een woord mogen kiezen dat past. En grijp ernaar terug op vaste momenten, bijvoorbeeld tijdens de check-in, na een verdiepende oefening en zeker tijdens de check-out. Het helpt jongeren zichzelf beter begrijpen én het helpt de groep om minder snel in wij-zij te schieten.

— V E I L I G H E I D I N D E G R O E P



Basishouding

Het tweede anker dat we hebben is onze basishouding en is even eenvoudig. Want naast woorden helpt ook het lichaam. Zeker bij intensieve thema's is het waardevol om één basishouding te hebben waar je altijd naar terug kan grijpen.

Wij noemen dit de 3 A's: Aandacht, Adem en Aarding. Het zijn drie eenvoudige methodieken die samen zorgen dat je terug in rust komt. Je kan de 3 A's opbouwen als een simpele "route" door het lichaam, van boven naar beneden.

Aandacht begint bovenaan. Het gaat over aanwezig zijn en opmerken: wat gebeurt er in de ruimte, en wat gebeurt er in mij? Welke gedachten schieten op? Waar zit mijn focus? Je hoeft niets op te lossen, je merkt gewoon op. Alleen dat al haalt vaak wat snelheid uit het moment.

Adem zit centraal. Als je ademhaling vertraagt, zakt ook je stressniveau. Eén rustige ademhaling naar de buik kan genoeg zijn om de scherpe rand eraf te halen. Het gaat niet om "ademhalingstechniek", maar om simpel vertragen: in... en uit... en opnieuw ruimte voelen.

Aarding is onderaan. Het is het gevoel van steun en stevigheid: voeten op de grond, stevig zitten of staan, gewicht verdelen, voelen dat je gedragen wordt. Aarding helpt om minder meegetrokken te worden in het drama van het moment. Je staat letterlijk en figuurlijk steviger.

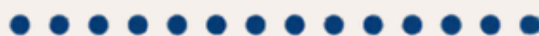
Het mooie is: elke A versterkt de volgende. Met meer aandacht merk je sneller wanneer je adem hoog zit. Met rustigere adem wordt aarden makkelijker. En wanneer je geaard bent, wordt het veel eenvoudiger om helder te blijven en respectvol te reageren.

Je kan deze basishouding gebruiken aan het begin van een sessie om te landen, als korte reset wanneer de spanning oploopt, of op het einde om rustig af te ronden.



AAN DE SLAG

Vanaf hier ga je aan de slag. Je leest eerst hoe je dit werkboek gebruikt en hoe je een workshop opbouwt met bouwstenen. Daarna vind je de methodieken, geordend per fase.



— L E E S W I J Z E R

Zo bouw je een workshop

Een sterke sessie bestaat uit herkenbare onderdelen (bouwstenen) die samen een geheel vormen. Je kiest per bouwsteen een methodiek en stelt zo je eigen workshop samen.



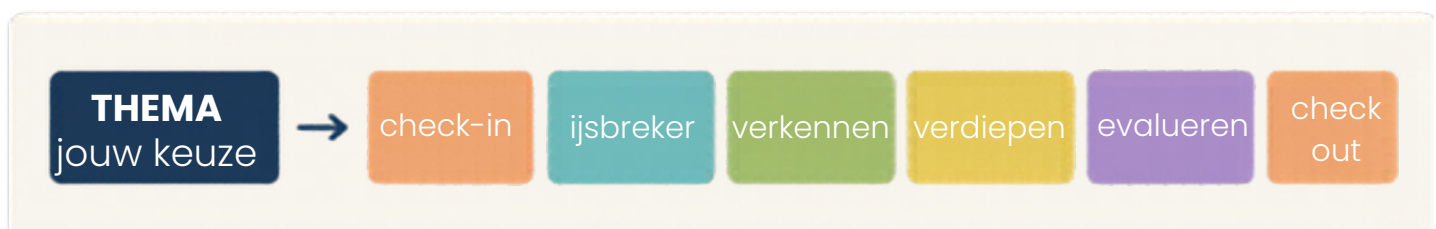
DE KLEURCODE

Elke bouwsteen heeft een eigen kleur. Je vindt die kleur terug bovenaan elke methodiek, zodat je in een oogopslag ziet welke bouwsteen je voor je hebt.

— L E E S W I J Z E R

Zo stel je je workshop samen

- 1 Kies een thema.**
Verbindend communiceren, wij-zij denken of kritisch denken.
- 2 Pak per bouwsteen een methodiek.**
Eentje die past bij je groep, je tijd en je thema.
- 3 Combineer tot een geheel.**
Niet als vast script, maar als een traject dat klopt voor jouw groep.



Hoe lang duurt een workshop?

NIEUWE GROEP	BESTAANDE GROEP
+– 2 uur Hou het compact en behapbaar. Zo verklein je het risico dat deelnemers overbelast raken.	tot +– 4 uur Is er al basisvertrouwen? Dan kan je langer werken en meer methodieken combineren.

Bewaak in beide gevallen het ritme: zorg voor afwisseling , plan pauzes, en maak duidelijke afspraken zodat energie en veiligheid in de groep behouden blijven.

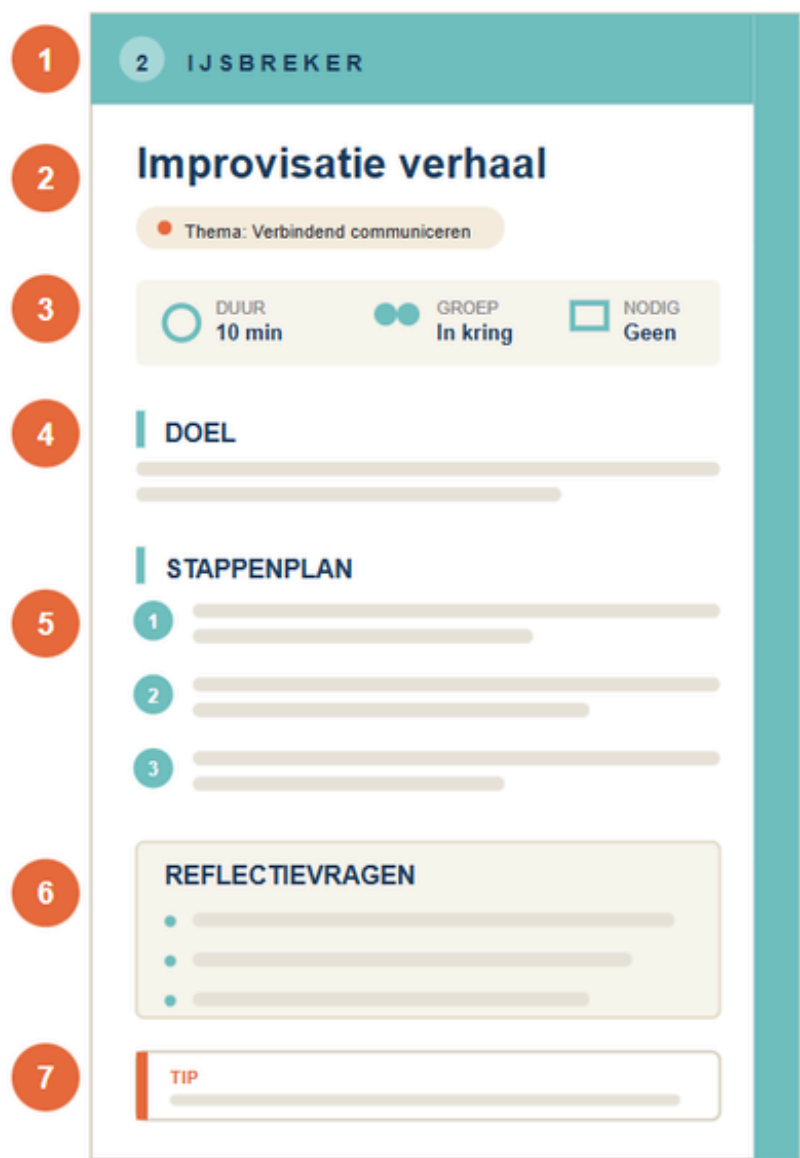
TIP

Kies liever een methodiek per bouwsteen die je stevig begeleidt, dan drie methodieken "half". Rust in de begeleiding maakt vaak meer impact dan veel variatie.

— L E E S W I J Z E R

Zo lees je een methodiek

Alle methodieken in dit boek zijn op dezelfde manier opgebouwd. Zo schat je snel in wat je nodig hebt en of een werkvorm past bij je groep.



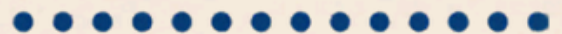
- 1 Fasekleur & tab**
De kleur en het zijtabje tonen welke bouwsteen dit is.
- 2 Naam & thema**
De methodieknaam en het thema waar ze bij hoort.
- 3 Snelle info**
Duur, groepsgrootte en materiaal - in een oogopslag.
- 4 Doel**
Waarom je deze methodiek inzet.
- 5 Stappenplan**
Stap voor stap wat je met de groep doet.
- 6 Reflectievragen**
Vragen voor de nabespreking met de groep.
- 7 Tip & bron**
Een praktische tip, en de bron waar relevant.

Doordat elke fiche dezelfde opbouw heeft, kan je methodieken snel vergelijken en combineren - en je workshop voorbereiden zonder lang te zoeken.



ALGEMENE BOUWSTENEN

De bouwstenen die in elke workshop passen, ongeacht het thema: check-ins om te landen, check-outs om af te ronden, en energizers voor tussendoor.





Gezamenlijke afspraken

Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep, halve cirkel



NODIG
Whiteboard of bord

DOEL

Samen gedeelde doelstellingen en grenzen afspreken voor de workshop, en duidelijkheid creëren over intenties, verwachtingen en groepsafspraken.

STAPPENPLAN

- 1 Verdeel het bord in drie kolommen: "Ik verwacht", "Ik probeer" en "Ik wil dat de anderen...".
- 2 Elke deelnemer deelt om de beurt drie dingen: een verwachting, een intentie en een verzoek aan de groep. Noteer alles in de juiste kolom. Herhalen mag; als begeleider mag je zelf ook punten toevoegen.
- 3 Bekijk samen de lijsten en kies per kolom vijf items waar iedereen zich in kan vinden.
- 4 Maak per kolom één gezamenlijke zin met die vijf items erin: "Van deze workshop verwacht ik...". "Tijdens onze activiteiten probeer ik...". "Ik wil dat mijn mededeelnemers...".
- 5 Schrijf de drie zinnen duidelijk zichtbaar op het bord.

REFLECTIEVRAGEN

- Is iedereen het eens met de afspraken?
- Kunnen we deze waarden samen dragen tijdens de sessie?
- Mist er nog een afspraak die belangrijk is voor veiligheid en respect?

TIP

Hang de drie zinnen zichtbaar op tijdens de hele workshop. Zo kan je iedereen eraan herinneren wanneer afspraken onder druk komen.



Groepskompas

Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
4 flappen, post-its,
stiften

DOEL

Zichtbaar maken wat deelnemers nodig hebben, en de groep betrekken bij het creëren van een veilige leer- en praatomgeving rond polarisatie.

DE VIER HOEKEN

Behoeften

Wat heb ik nodig aan hier goed mee te doen?

Zorgen

Wat vind ik spannend of lastig aan dit thema?

Goesting & energie

Waar kijk ik naar uit in dit traject?

Ideeën

Wat zou helpen om dit een fijne plek te maken?

STAPPENPLAN

- 1 Leg het groepskompas uit: "We maken samen een kompas voor hoe we in deze groep met elkaar willen omgaan." Licht de vier hoeken kort toe.
- 2 Geef iedereen post-its. Individuele denklijst: noteer per hoek 1-2 dingen (woorden of korte zinnen).
- 3 Laat deelnemers door de ruimte bewegen en hun post-its bij de juiste flap plakken. Bekijk daarna per hoek enkele post-its hardop.
- 4 Maak samen 3-5 groepsafspraken. Schrijf ze op een aparte flap "Onze kompas-afspraken" en hang die zichtbaar.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat verraste je in wat anderen nodig hebben of spannend vinden?
- Welke afspraken zijn voor jou het belangrijkste om écht te respecteren?
- Hoe kan dit kompas helpen als gesprekken later scherp worden?

TIP

Gebruik het kompas aan het begin van een traject. De afspraken die eruit komen kun je er later bijhalen wanneer een gesprek scherp wordt.



Emoji emoties

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
Emoji-kaarten, flap
(3 zones)

DOEL

Deelnemers laagdrempelig laten tonen hoe zij zich voelen bij polarisatie, zonder meteen zware woorden te moeten zoeken.

STAPPENPLAN

- 1 Leg emoji-kaarten op tafel of toon ze op een slide. Elke deelnemer kiest drie emoji's:
 - Meestal: hoe voel ik me meestal bij polarisatie?
 - Vandaag: hoe voel ik me vandaag?
 - Gewenst: hoe zou ik me graag willen voelen?
- 2 Laat deelnemers hun emoji's plaatsen of laat ze emoji's tekenen in de drie zones van de flap. Zo ontstaat een visueel beeld van de groep: waar zitten we nu, waar willen we naartoe?
- 3 Bespreek plenair wat opvalt. Leg de link met polarisatie: we kijken met heel verschillende emoties naar hetzelfde thema maar moeten toch in gesprek kunnen blijven.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke emoji was het makkelijkst om te kiezen? Welke het moeilijkst?
- Voel je verschil tussen hoe je je "meestal" voelt en "vandaag"?
- Wat zou jou helpen om dichterbij je "zo wil ik me voelen"-emoji te komen?

TIP

Gebruik deze oefening ook als check-in. Voor jongere deelnemers kun je emoji's laten tekenen in plaats van kaarten te gebruiken.



Vuist tot vijf

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 5 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
Geen materiaal

DOEL

Snel peilen hoe deelnemers zich voelen bij een uitspraak en zichtbaar maken dat er gradaties zijn tussen "ja" en "nee".

DE SCHAAL: 0 TOT 5 VINGERS

weerstand

veel twijfel

twijfel

kan ermee
leven

grotendeels
oké

helemaal oké

STAPPENPLAN

- 1 Leg de schaal uit en kader het: "We tonen met onze vingers hoe we ons voelen. Het is geen stemming, maar een manier om te voelen en te luisteren."
- 2 Geef een uitspraak. Op "drie" steekt iedereen tegelijk 0-5 vingers op, zonder eerst rond te kijken.
- 3 Kijk waar de groep zit. Vraag een paar mensen om kort te delen. Niemand moet; het doel is begrijpen, niet overtuigen.

VOORBEELDUITSPRAKEN

Als check-in

- Ik voel me energiek en aanwezig vandaag.
- Ik voel me veilig om in deze groep eerlijk te spreken.

Om een thema te openen

- Ik weet goed wat verbindend communiceren inhoudt.
- Ik herken wij-zij denken makkelijk wanneer het gebeurt.
- Ik check vaak of informatie klopt voor ik ze geloof.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe was het om je vingers op te steken en zichtbaar te maken waar jij zit?
- Was je geneigd je aantal aan te passen toen je rondkeek? Waarom?

TIP

Gebruik Vuist tot vijf aan het begin én het einde van een gesprek, zo zie je de verschuiving. Een 1 of 2 is geen "probleem", maar een uitnodiging tot gesprek.



Hoe vol is je batterij?

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 5 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
/

DOEL

Een directe energie-peiling bij binnenkomst: hoeveel energie breng je vandaag in huis? Niet of je graag hier bent, maar wat jouw echte vertrekpunt is. Geeft begeleider een gemeenschappelijk beginpunt en voorkomt dat iemand met een lege accu de hele sessie meebeweegt zonder dat het opgemerkt wordt.

STAPPENPLAN

- 1 "Elke ochtend check je waarschijnlijk de batterij van je telefoon. Vandaag checken we even bij elkaar: hoe vol is jouw eigen batterij nu? Niet 'hoe leuk vind je het hier', wat is jouw energieniveau van 0 tot 100%?"
- 2 Staàn / zitten: wie boven 70% zit, staat op. Wie eronder, blijft zitten.
- 3 Vraag de mensen met lage batterij eerst kort iets te zeggen, één zin volstaat. Daarna de hoge. Lage batterij eerst is bewust: anders durven die mensen niets meer te zeggen na de "vol-energie"-stemmen.
- 4 Niet repareren, niet preken, niet motiveren. Gewoon erkennen. Bijvoorbeeld door de volgende te zeggen: "OK, ik hoor het. We gaan vandaag rekening houden met elkaar."

REFLECTIEVRAGEN

- Wat heb je nodig om je batterij op te laden?
- Wat heb je vandaag al gedaan om voor je batterij te zorgen?
- Is er iets wat je nodig hebt om er straks bij te kunnen blijven?

TIP

Belangrijk: geef geen oordeel over lage batterijen. Niemand hoeft "vol" te zijn om aan een sessie deel te nemen. Het hele punt is dat de groep elkaars echte energie kent.



Roos, Doorn en Knop

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Individueel of in groepjes



NODIG
Papier, post-its,
stiften

DOEL

Op een eenvoudige manier terugblikken op de workshop: wat werkte, wat was moeilijk, en wat heeft groeipotentieel.

STAPPENPLAN

- 1 Iedere deelnemer noteert drie dingen:
 - Roos: vond ik waardevol of sterk?
 - Doorn: vond ik lastig, onduidelijk of moeilijk?
 - Knop: zie ik als kans voor groei of verbetering?
- 2 Dit kan individueel op papier, op post-its op een flap, of besproken in kleine groepjes.
- 3 Verzamel als begeleider enkele inzichten plenair.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat verraste je in je eigen antwoord?
- Zien we gelijkaardige doorns of rozen terugkomen?
- Wat kunnen we concreet doen met de "knoppen"?

TIP

Begin altijd met de Roos. Wie eerst benoemt wat werkte, deelt daarna makkelijker wat lastig was.



Plus/min

- Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Hele groep of team



NODIG
Zeilboot tekening,
post-its

DOEL

Terugblikken op wat werkte en wat tegenhield, en spanning binnen de groep bespreekbaar maken.

STAPPENPLAN

- 1 Hang een flap op, verdeeld in drie kolommen.
- 2 De groep reflecteert samen en vult de kolommen in:
 - Plus: wat werkte goed?
 - Spanningspunt: waar zat frictie of onduidelijkheid?
 - Volgende stap: wat doen we hiermee?
- 3 Bespreek de volgende stappen kort plenair.

REFLECTIEVRAGEN

- Waren de spanningspunten inhoudelijk of relationeel?
- Hoe kunnen we spanningen productief maken?
- Wat nemen we concreet mee naar de volgende sessie?

TIP

Vul de kolom "Volgende stap" altijd echt in. Anders blijft de reflectie hangen bij wat er misging, zonder dat er iets mee gebeurt.



Poppetjes in de boom

Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR

± 10 minuten



GROEP

Hele groep of team



NODIG

Werkblad of gratis afbeeldingen online te vinden onder "Pip Wilson Blob Tree"

DOEL

Een visuele afsluiter die elke deelnemer toelaat om in één beeld te tonen hoe ze de sessie verlaten, zonder dat ze veel woorden moeten vinden. Ideaal voor groepen waar de taalniveaus uiteenlopen, voor jongeren die zich moeilijker verbaal uitdrukken, of na intensieve sessies waar verbale energie op is.

STAPPENPLAN

- 1 Hang de tekening op of leg ze in het midden van de kring. Geef iedereen een minuut om de boom rustig te bekijken.
- 2 "Welk poppetje voelt nu het meest als jij? Niet hoe je wil zijn, hoe je nu echt bent na deze sessie."
- 3 Eén voor één (of in rondvraag) zegt iedereen welk poppetje en kort waarom dat past. Niemand moet, passen mag.

REFLECTIEVRAGEN

- Welk poppetje koos je aan het begin van de sessie? Welk nu?
- Als jouw poppetje een uitspraak had, wat zou hij zeggen?
- Als de boom een seizoen was waarin jij je nu bevindt, welk?

TIP

Werkt even goed als check-in. Aan het begin van de sessie dezelfde boom: "Welk poppetje ben je vandaag?"

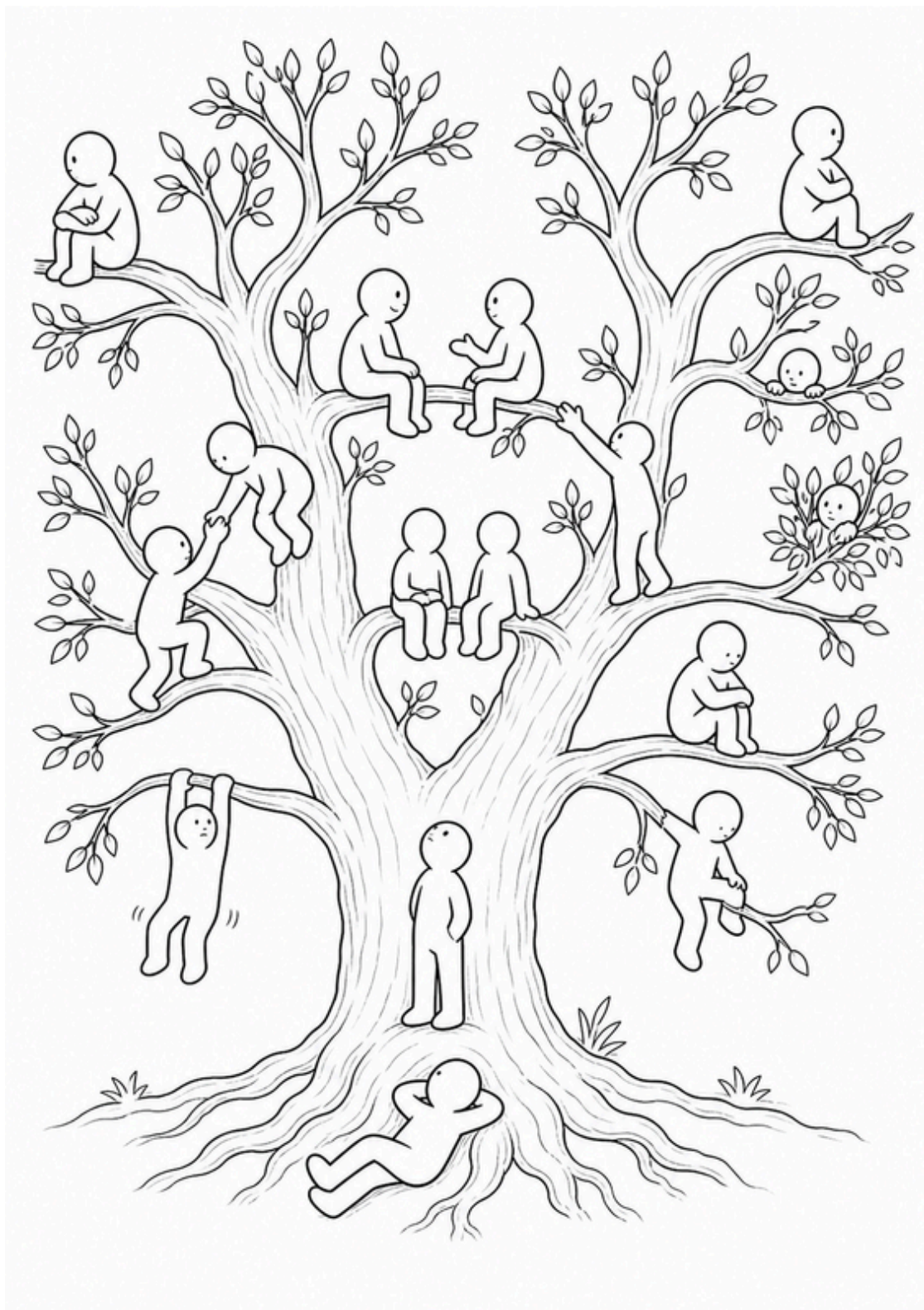
Bron: Geïnspireerd op het Blob Tree-werk van Pip Wilson

Poppetjes in de boom

Hoort bij de methodiek Poppetjes in de boom

● Algemene bouwsteen

Toon de boom en vraag deelnemers om één popje te kiezen dat past bij hoe ze de sessie verlaten. Laat wie wil kort delen waarom, zonder discussie of reactie van de groep.





Hoe verlaat je de ruimte?

Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR

± 10 minuten



GROEP

Hele groep of team



NODIG

/

DOEL

Zorgen dat iedereen de ruimte verlaat met neutrale energie, geen opgekropte spanning, geen onverwerkte onrust. Niet evalueren wat we hebben gedaan, wel kort polsen of mensen klaar zijn om te vertrekken.

STAPPENPLAN

- 1 "We sluiten af met één korte rondvraag, geen evaluatie, geen samenvatting. Eén vraag: hoe verlaat jij deze ruimte?"
- 2 Voorbeelden geven van wat de vraag betekent. "Met welke energie ga je weg? Heb je nog iets nodig voor je vertrekt? Is er iets dat je nog even moet zeggen om straks goed verder te kunnen?"
- 3 Iedereen krijgt 20 à 30 seconden. Geen reactie van anderen. Begeleider knikt, gaat naar de volgende. Voorbeelden van wat mag klinken:
 - "Ik ga weg met een vraag in mijn hoofd, ik laat het bezinken."
 - "Ik ben moe maar voldaan."
- 4 Als iemand iets noemt wat niet neutraal is (knoop in de maag, ongerustheid, irritatie): erken kort, bied één concrete opening ("wil je dat ik na de sessie even hoor wat er speelt?"), maar geen gesprek voeren. De ruimte is bijna toe.

REFLECTIEVRAGEN

- Met welk weer ga je naar buiten: strakblauw, bewolkt, regen, mist?
- Welke kleur heeft jouw vertrek vandaag?
- Met welk dier vertrek je: een leeuw, een kat, een schildpad, een vogel?

TIP

Iemand die zegt "ik zit nog met een knoop" hoeft niet opgelost te worden, maar je laat hem niet gewoon gaan. Een korte erkenning + een opening voor later contact is voldoende.



Eén woord, één houding

Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 5 minuten



GROEP
Hele groep of team



NODIG
/

DOEL

Een snelle, non-verbale check-out voor groepen die moe zijn van verbale vragen, of voor groepen die zich verbaal moeilijk uitdrukken. Eén woord plus één lichaamshouding vangt vaak méér dan een lange zin en geeft je in 60 seconden een groepsbeeld.

STAPPENPLAN

- 1 "We sluiten kort af. Eén woord, één houding. Geen uitleg. Je zegt één woord dat vangt hoe je nu de ruimte verlaat. Daarbij doe je één houding van je lichaam die dat woord ondersteunt. Klaar."
- 2 Begeleider gaat zelf voor: "Mijn woord is 'voldaan'..." — terwijl je een houding aanneemt (bv. rechte rug, armen los, glimlach). Voordoen is essentieel anders blijft de groep bij oppervlakkige woorden.
- 3 Eén voor één, in de kring. Iedereen kort. Geen reacties.

REFLECTIEVRAGEN

- Als je houding een seizoen was, welk?
- Welke kleur past bij je woord?
- Als je houding een plek was, waar zou je dan staan?

TIP

Voordoen is essentieel. Als de begeleider niet voordoet, blijft de groep bij oppervlakkige woorden. Werkt ook als check-in.



Samen tellen

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep, in een kring



NODIG
Geen materiaal

DOEL

Actief luisteren, non-verbale afstemming en groepsfocus versterken.

STAPPENPLAN

- 1 De groep telt samen hardop van 1 tot een getal dat hoger ligt dan het aantal deelnemers.
- 2 Regels zijn als volgt:
 - Geen overlapping: als twee personen tegelijk hetzelfde nummer zeggen, begint de groep opnieuw bij 1.
 - Geen signalen naar elkaar (knikken, wijzen, tellen op vingers)
 - Geen afgesproken volgorde, alles spontaan
 - Niemand telt twee keer na elkaar.
- 3 Observeer het proces en bewaak de sfeer. Jij kiest wanneer de oefening stopt, ook als het doelgetal niet gehaald is.
- 4 Blijf positief aanmoedigen; de oefening is lastiger dan ze lijkt.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat maakte deze oefening moeilijk?
- Kon je "voelen" wanneer iemand anders wilde spreken?
- Wat zegt dit over luisteren in een groep?

TIP

Loopt de groep vast? Geef deze tips: niet haasten, zwijg als je niet telt, kijk elkaar aan, en let op ademhaling en groepsritme.



Spiegelbeweging

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
In koppels (A en B)



NODIG
Geen, eventueel
muziek

DOEL

Afstemmen op de ander, non-verbale communicatie versterken, en bewust worden van leiden en volgen.

STAPPENPLAN

- 1 Vorm koppels — spreek af wie A is en wie B. Nadat jij het startsein geeft, begint A langzaam te bewegen.
- 2 B spiegelt elke beweging van A zo nauwkeurig mogelijk.
- 3 A breidt de beweging stap voor stap uit: meer lichaamsdelen, complexere bewegingen, een hoger tempo, en verplaatsen in de ruimte.
- 4 Na enkele minuten wisselen de rollen: B leidt, A spiegelt.
- 5 Uitbreiding (gevorderd): start opnieuw, maar wissel nu zonder te praten spontaan van leider — intuïtief, niets afgesproken.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat was makkelijker: leiden of volgen? Waarom?
- Als leider: hield je rekening met de ander, of nam je het over?
- Als spiegel: stond je open, of voelde je weerstand?

TIP

Zachte muziek helpt om focus en sfeer te ondersteunen. Zorg dat er niet gepraat wordt, het draait helemaal om non-verbale afstemming.



Oogcontact in beweging

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep, vrij in de ruimte



NODIG
Open ruimte

DOEL

Interactie en oogcontact tussen deelnemers versterken, en veilig contact maken in de groep.

STAPPENPLAN

- 1 De groep loopt in een rustig, ontspannen tempo door de ruimte.
- 2 Tijdens het lopen gelden deze instructies:
 - wees je bewust van je lichaam
 - loop in rechte lijnen
 - armen ontspannen langs je romp
 - verander regelmatig van richting
 - loop niet tegen elkaar aan
 - maak oogcontact.
- 3 Loopt de groep comfortabel in hetzelfde tempo?
Voeg dan toe: ontmoet je iemands ogen, ga naar elkaar toe, kijk elkaar enkele seconden aan en stel je voor met je naam. Zucht daarna samen, glimlach, en loop verder.
- 4 Als iedereen een paar keer contact maakte, roep je de groep samen in een kring.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om oogcontact te maken met iemand die je minder goed kent?
- Hoe voelde het om dicht bij iemand te staan, in stilte?
- Wanneer voelde je echte verbinding?

TIP

Doe zelf mee in de eerste ronde. Als begeleider het rustige tempo voordoen helpt de groep om los te komen.



Stoelyoga

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Individueel



NODIG
Stoelen, rustige
ruimte

DOEL

Bewustwording van het lichaam. Om rust en focus terug te vinden om de workshop verder te volgen.

STAPPENPLAN

- 1 Laat deelnemers comfortabel op een stoel zitten, met de rug recht.
- 2 Lees de begeleidingstekst hieronder rustig en traag voor.
- 3 Geef daarna 5 minuten om ervaringen te noteren. Laat deelnemers delen in tweetallen, kleine groepjes of plenair.

BEGELEIDINGSTEKST — LEES TRAAG VOOR

Ga comfortabel op een stoel zitten. Sluit je ogen als dat fijn voelt. Zoek je voeten en voel ze. Voel de stoel waarop je zit, en je handen. Breng je aandacht naar je wervelkolom — merk de natuurlijke kromming op. Voel je gezicht, je voorhoofd, je kaak. Haal diep adem en voel je hele lichaam. Merk op waar er spanning of pijn zit. Verander niets — merk het gewoon op. Adem indien nodig rustig naar dat deel toe. Neem een moment van stilte. Zoek opnieuw je voeten, je handen, je stoel. Haal diep adem, rek je uit als je wilt. Open langzaam je ogen en oriënteer je opnieuw in de ruimte.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat merkte je op in je lichaam — spanning, rust, of iets anders?
- Wat heeft dit moment van stilte met je gedaan?

TIP

Lees heel traag voor, met stiltes tussen de zinnen. Jouw tempo bepaalt of de groep echt tot rust komt.



Plakman

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR
± 5 à 10 minuten



GROEP
4 of meer deelnemers



NODIG
Post its in 4
verschillende kleuren
per deelnemer 10 post
its van één type

DOEL

De groep fysiek in beweging brengen en energie verhogen. Werkt vooral goed als opwarmer voor een sessie of als energieboost halverwege een lange dag.

STAPPENPLAN

- 1 Geef elke deelnemer 10 stickers van één type (bijvoorbeeld iedereen krijgt een eigen kleur). Laat hen die 10 stickers op hun trui, jas of arm plakken, zichtbaar voor de anderen.
- 2 Bij het startsein probeert iedereen zoveel mogelijk verschillende stickers te bemachtigen. Een sticker van een andere deelnemer afnemen en op jezelf plakken mag. Je stickers tellen alleen mee als ze nog op je plakken. Geen rennen, geen forceren, gewoon snel zijn en uitwisselen.
- 3 Speel 2 à 3 minuten en blaas dan af.
- 4 Iedereen telt hoeveel verschillende stickertypes ze hebben verzameld. Winnaar is wie de meeste variatie heeft, niet wie het meeste stickers heeft.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om je eigen stickers te zien verdwijnen op andermans trui?
- Welk type post it bleek het lastigst te bemachtigen?

TIP

Schrijf op elke stickerkleur een waarde of kernwoord (solidariteit, vrijheid, veiligheid, gelijkheid, respect...). Na het spel een korte vraag: "Welke waarden heb je verzameld? Welke had je gewild verzamelen?" Dat verandert de energizer in een mini-opener voor een gesprek over waarden.

Bron: geïnspireerd op JINT SONAR, Plakman.



Fruitsalad

● Algemene bouwstenen — werkt bij elk thema



DUUR

± 15 minuten



GROEP

Minimaal 8 deelnemers



NODIG

Stoelen, één per deelnemer minus één (dus altijd één tekort)

DOEL

Energie verhogen, groep in beweging brengen, en afhankelijk van de gebruikte statements een speelse introductie geven van het thema waar je later mee aan de slag gaat. Werkt zowel als pure opwarmer als zachte opener van een polarisatie-traject.

STAPPENPLAN

- 1 Zet stoelen in een cirkel zodat iedereen elkaar kan zien, één stoel minder dan er deelnemers zijn. De begeleider blijft staan in het midden, of laat één deelnemer als eerste in het midden komen.
- 2 De middenpersoon roept "Iedereen die..." gevolgd door een uitspraak die voor zichzelf geldt. Iedereen op een stoel voor wie de uitspraak ook geldt, móet wisselen van stoel. De middenpersoon probeert ondertussen ook te gaan zitten. Wie geen stoel meer heeft, is de nieuwe middenpersoon en kiest de volgende uitspraak.
- 3 Begin met statements waar weinig op het spel staat — "iedereen die een huisdier heeft", "iedereen die deze week koffie dronk", "iedereen die nog nooit in een vliegtuig zat". Spel speelt zichzelf 3 à 4 minuten.
- 4 Na enkele lichte rondes mag de middenpersoon overschakelen naar zwaardere uitspraken, zie tip.
- 5 Stop het spel op een hoogtepunt, voordat het uitgewerkt is.

REFLECTIEVRAGEN

- Heb je iets nieuws ontdekt over iemand in de groep?
- Welk statement zou je liever uitgediept zien in een gesprek straks?

TIP

Voorbeelden statements:

- "Iedereen die wel eens een groep voelde als 'wij' en een andere als 'zij'"
- "Iedereen die ooit van mening is veranderd na een gesprek"
- "Iedereen die wel eens een ruzie had over een actueel debat aan tafel"
- "Iedereen die ooit iemand verdedigde die werd buitengesloten"

Belangrijk: laat altijd de optie "je mag ook blijven zitten als de uitspraak van toepassing is maar je het niet wil delen" expliciet, sommige thema's kunnen persoonlijk dichtbij komen.

Bron: geïnspireerd op SCI "Free to be you and me", Fruitsalad..



VERBINDEND COMMUNICEREN

Ontdek hoe je
met taal en
houding
verbinding
maakt, ook als je
het oneens bent.





Diversity Icebreaker

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 25 minuten



GROEP
In kleurengroepjes



NODIG
Kaartjes (3 kleuren),
bord

DOEL

Deelnemers inzicht geven in hun eigen communicatie- en samenwerkingsstijl en waardering opwekken voor verschillende stijlen in een groep.

STAPPENPLAN

- 1 Leg uit dat er drie communicatiestijlen zijn:
 - Rood: direct
 - Blauw: analytisch
 - Groen: zorgend
- 2 Laat elke deelnemer de kleur kiezen die hem het meest aanspreekt.
- 3 Vorm kleurengroepjes.
- 4 Laat elk groepje kort beschrijven hoe zij een project zouden aanpakken (bijvoorbeeld een buurtfeest organiseren).
- 5 Bespreek plenair: hoe verschillen de aanpakken? Welke meerwaarde zit er in elke stijl?

REFLECTIEVRAGEN

- Voel je je thuis in de stijl die je koos?
- Hoe kan je de sterktes van de andere stijlen benutten?
- Wat gebeurt er als één stijl domineert in een groep?

TIP

Combineer dit met een echte opdracht (bijvoorbeeld samen een plan maken). Zo ervaren deelnemers meteen het effect van verschillende stijlen.

Bron: Salto Youth



Woorden die raken

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel + groepjes



NODIG
Quote-kaarten
(werkblad)

DOEL

Jongeren via korte quotes laten uitdrukken hoe zij zich voelen over polarisatie en samenleving en van daaruit een persoonlijk, veilig gesprek openen.

STAPPENPLAN

- 1 Leg of hang alle quote-kaarten zichtbaar in de ruimte – op tafel, op de grond, of in een lijn of cirkel. Leg de lege kaarten apart: daarop mag iemand een eigen zin schrijven.
- 2 Laat jongeren rustig rond de kaarten lopen en in stilte lezen. Elk kiest de quote die past bij hoe hij zich vandaag voelt over polarisatie of samenleven. Past er niets? Dan schrijft hij een eigen zin. Geef hier voldoende tijd voor.
- 3 Bespreek in kleine groepjes: welke quote koos je, en waarom past die bij jou? Benadruk dat er geen "juiste" uitleg is.

REFLECTIEVRAGEN

- Was het makkelijk of moeilijk om een quote te kiezen die bij jou past?
- Heb je iets nieuws ontdekt over hoe anderen zich voelen over polarisatie?
- Als je zelf één zin zou toevoegen aan de set, welke zou dat zijn?

TIP

Laat ruimte voor eigen creatie, sommige jongeren gebruiken liever hun eigen woorden dan die van een bekend figuur.

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 1 van 6.

*Je bent niet een druppel in
de oceaan. Je bent de hele
oceaan in een druppel.*

*Donker kan geen donker
verdrijven, dat kan alleen
licht.*

*We hoeven het niet eens te
zijn om elkaar mens te
laten zijn.*

*Elke keer dat je luistert in
plaats van schreeuw,
wordt de wereld een
beetje zachter.*

*Verbinding begint vaak
met één simpele vraag:
'vertel eens.*

*We hoeven geen beste
vrienden te zijn om
respectvol te praten.*

*Kwetsbaar zijn is moed
tonen, niet zwakte.*

*Ik weet het even niet en
dat is ook een eerlijk
antwoord.*

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 2 van 6.

"Twijfel betekent niet dat je faalt, het betekent dat je nadenkt."

"Je mag moe zijn van het debat en toch blijven geven om de wereld."

"Het is oké om nog geen mening te hebben terwijl iedereen al roept."

"Als je neutraal blijft in situaties van onrecht, kies je de kant van de onderdrukker."

"Niets kan veranderd worden zolang het niet onder ogen wordt gezien."

"Soms word ik niet boos om het verschil, maar om het gebrek aan luisterbereidheid."

"Hoe harder we roepen, hoe minder we elkaar horen."

"Spreek een taal die iedereen verstaat: vriendelijkheid."

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 3 van 6.

*"Ik hoef jouw verhaal niet
te kennen om te weten dat
je een verhaal hébt."*

*Je kan tegelijk gelijk
hébben en toch kiezen om
eerst te luisteren."*

*"We hebben twee oren en
één mond – misschien is
dat niet toevallig."*

*"Empathie is niet zeggen
'ik begrijp je', maar vragen
'wil je dat ik luister?'"*

*"Elke keer dat je vraagt
'Waarom denk je dat?'
bouw je een brug."*

*"Je stilte zal je niet
beschermen."*

*"Eén kind, één leraar, één
boek, één pen kan de
wereld veranderen."*

*"Ook een kleine stem kan
een grote golf
veroorzaken."*

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 4 van 6.

*"Je mag luid zijn, maar ook
zacht – beide kunnen
krachtig zijn."*

*"Veranderen begint vaak
met één ongemakkelijk
maar eerlijk gesprek."*

*Wanneer we ervoor kiezen
lief te hebben, kiezen we
ervoor om ons te bewegen
tegen angst en
afscheiding*

*"Door voortdurend te
reageren op extreme
uitspraken, maken we hen
alleen groter."*

*"Liefde is een vorm van
burgerlijk verzet. Als we
meer focussen op elkaar is
liefde de oorlog tegen de
angst."*

*"Woorden lijken onschuldig,
maar leg ze op de
verkeerde plaats, op een
verkeerd tijdstip en het
worden landmijnen."*

*"Als we ons engageren
voor de liefde dan gaan
we van een
angstsamenleving naar
een liefdessamenleving."*

*"Als je nergens voor staat,
val je voor alles."*

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 5 van 6.

"Leven is kiezen. Maar om goed te kiezen, moet je weten wie je bent en waar je voor staat, waar je naartoe wilt en waarom je daar wilt komen"

"Niemand maakte een grotere fout dan degene die niets deed omdat hij maar weinig kon doen."

"Een gezamenlijke wereldwijde inspanning van betrokken burgers kan een verschil maken."

"Ik zie de dingen niet zoals ze zijn; ik zie ze zoals ik ben."

"Het enige wat we uit de geschiedenis leren, is dat we niets uit de geschiedenis leren."

"Alle bloemen van alle morgens zitten in de zaden van vandaag."

"De grootste bedreiging voor vrijheid is de afwezigheid van kritiek."

"Zolang de leeuwen geen eigen historici hebben, zullen verhalen over de jacht altijd de jagers verheerlijken."

Woorden die raken: quotekaarten

Hoort bij de methodiek "Woorden die raken"

● Verbindend communiceren

Knip de kaarten uit langs de stippellijn en leg ze open in de ruimte. Blad 6 van 6.

*"Als burgers hebben we
allemaal de plicht om in te
grijpen en betrokken te zijn
— het is de burger die
dingen verandert."*

*"Als je met een steen ruzie
maakt, heeft het ei altijd
ongelijk."*

*"De geschiedenis leert
alles, ook de toekomst."*

*"Volg de drie R'en: respect
voor jezelf, respect voor
anderen en
responsabiliteit voor al je
daden."*

*"Ik ben alle banden die ik
met anderen opbouw."*



Concentrische cirkels

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Hele groep, 2 cirkels



NODIG
Vragenkaartjes,
timer

DOEL

Jongeren met veel verschillende mensen kort in gesprek laten gaan, en laten oefenen in luisteren en doorvragen – ook bij gevoelige thema's.

STAPPENPLAN

- 1 Vorm twee cirkels: de binnenste kijkt naar buiten, de buitenste naar binnen – iedereen heeft een duo tegenover zich.
Leg de spelregels uit:
 - Je luistert uit en valt niet in de rede.
 - Je reageert in ik-taal (ik denk / ik voel / ik heb meegemaakt...).
 - Na elke ronde schuift de buitenste cirkel 1 à 2 plekken door.
- 2 Start met lichte vragen om op te warmen.
Werkwijze per ronde: toon de vraag,
A praat 1 minuut terwijl B luistert, dan wissel. Daarna schuift de cirkel door.

VOORBEELD – LICHT OPWARMVRAGEN

- Waar voel jij je het meest thuis?
- Met wie praat jij het liefst als je ergens mee zit?
- Wat doe jij om tot rust te komen als nieuws of sociale media je ergeren?

- 3 Voeg daarna scherpere, maar nog haalbare vragen toe rond polarisatie en verschil.
Herinner telkens: vragen stellen mag, debatteren hoeft niet.
- 4 Breng iedereen samen in een kring. Bespreek: hoe was het om met zoveel verschillende mensen te praten? Hoorde je iets dat je verraste? Voelde dit anders dan een klassiek debat?

REFLECTIEVRAGEN

- Met wie praatte je nu wel, terwijl je dat normaal bijna nooit doet?
- Welke vraag vond je het meest betekenisvol?
- Was het makkelijker of moeilijker om te luisteren zonder te reageren?

TIP

Begin altijd met de lichte, persoonlijke vragen vóór je naar polarisatie-thema's gaat. Lig de groep gevoelig? Laat de jongeren dan zelf vragen formuleren.



Luisterprofiel

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
In duo's



NODIG
Pen en papier

DOEL

Bewustzijn over jezelf vergroten en reflecteren op je eigen manier van luisteren.

STAPPENPLAN

- 1 Laat deelnemers even landen met een korte ademhalingsinstructie:adem rustig in en uit, ontspan je lichaam, recht je rug, en maak contact met je hoofd én je hart voor je start.
- 2 Iedereen zoekt een partner.
- 3 De partners stellen elkaar twee vragen:
 - Als wat voor soort luisteraar denk je dat anderen jou zien?
 - Als wat voor soort luisteraar zou je willen dat anderen jou zien?
- 4 Deelnemers delen kort wat ze hebben opgemerkt en ontdekt.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat heb ik ontdekt over mezelf na deze oefening?
- Wat heeft het met mij gedaan?

TIP

Doe de ademhalingsinstructie zelf rustig voor. Het tempo dat jij aangeeft, neemt de groep vanzelf over.



Improvisatie verhaal

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep, in kring



NODIG
Geen materiaal

DOEL

Samen een verhaal maken, en daarbij oefenen in luisteren, je aanpassen en elkaar begrijpen.

STAPPENPLAN

- 1 De groep staat in een kring en krijgt de opdracht samen een verhaal te vertellen, woord per woord.
- 2 Om de beurt, volgens de kring, voegt elke deelnemer een woord toe. Een woord per beurt, niet meer.
- 3 De groep neemt zoveel beurten als nodig om het verhaal af te ronden. Als begeleider herinner je aan de regel van een woord en moedig je aan om het verhaal te laten landen – maar je corrigeert of "herschrijft" niets.

REFLECTIEVRAGEN

- In hoeverre lukt het om te luisteren, je aan te passen en samen te werken?
- Volg je liever, of leid je liever?
- Hoe voelt het als iemand het verhaal een onverwachte richting in stuurt?
- Wat neem je mee uit deze oefening naar een echt gesprek?

TIP

Houd het tempo erin. Te lang nadenken over "het juiste woord" haalt de speelsheid eruit.



Verhalen in Spiegelbeeld

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
In duo's



NODIG
Twee verhalen,
printjes

DOEL

Empathie opwekken en deelnemers helpen zich in te leven in het perspectief van de ander.

STAPPENPLAN

- 1 Selecteer of schrijf twee korte, realistische verhalen over een thema (bijvoorbeeld veiligheid, religieuze symbolen, klimaat), met tegengestelde visies.
- 2 Verdeel de groep in duo's. Elk lid kiest één verhaal en perspectief.
- 3 Laat hen argumenten formuleren vanuit hun gekozen perspectief, alsof het hun eigen mening is.
- 4 De duo's voeren een gestructureerd gesprek waarin ze elkaars argumenten bevragen.
- 5 Bespreek plenair: wat voelde natuurlijk? Wat was moeilijk? Wat heb je geleerd over de ander?

REFLECTIEVRAGEN

- Wat was lastig aan het innemen van een ander perspectief?
- In hoever heeft deze oefening je kijk op het thema veranderd?
- Hoe kan deze oefening helpen bij het voeren van moeilijke gesprekken?

TIP

Kies verhalen die herkenbaar zijn voor de doelgroep en vermijd karikaturen. Realisme vergroot de impact.



Jigsaw room

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 60 minuten



GROEP
In subgroepen



NODIG
Materiaal,
werkbladen

DOEL

Wij-zij-denken en vooroordelen verminderen door jongeren via samenwerking van elkaar afhankelijk te maken.

STAPPENPLAN

- 1 Kies een thema met deelonderwerpen en vorm thuisgroepen van 4 à 6 personen, zo divers mogelijk. Wijs per groep een leider aan die het proces bewaakt
- 2 Verdeel het thema in evenveel deelonderwerpen als er groepsleden zijn. Elk lid krijgt er één.
- 3 Geef iedereen tijd om zijn eigen deelonderwerp te lezen en te begrijpen.
- 4 Vorm tijdelijke expertgroepen: iedereen met hetzelfde deelonderwerp komt samen, verdiept het, en oefent hoe ze het zullen uitleggen
- 5 Iedereen keert terug naar de eigen thuisgroep.
- 6 Om de beurt leert elk lid zijn deelonderwerp aan de thuisgroep. De anderen stellen vragen ter verduidelijking.
- 7 Sluit af met een quiz of korte reflectie, zo merkt iedereen dat elk stuk van de puzzel telt

VOORBEELDTHEMA — SOCIALE MEDIA & POLARISATIE

Vijf deelonderwerpen: 1) Hoe algoritmes je tijdlijn bepalen 2) Echo-kamers en filterbubbels 3) Nepnieuws herkennen 4) Hoe ophitsing online ontstaat 5) Wat je er zelf aan kan doen.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om afhankelijk te zijn van anderen?
- Wat heb je geleerd over samenwerken en vertrouwen?
- Hoe kan samenwerken polarisatie voorkomen?

TIP

Loop tijdens het groepswork van groep naar groep. Grijp in waar iemand domineert en laat de groepsleider dat gaandeweg zelf overnemen.



Imagine

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 40 minuten



GROEP
In kleine groepjes



NODIG
A3 of flap, stiften,
post-its

DOEL

Deelnemers laten nadenken over hoe een samenleving met veel minder extreme polarisatie eruit zou zien en welke concrete stappen ze zelf kunnen zetten.

STAPPENPLAN

- 1 Hoe voelt polarisatie nu? Vraag kort: waar merken jullie polarisatie? (online, politiek, familie, school...). Noteer een paar voorbeelden in trefwoorden op een flap, zonder in discussie te gaan. Dit is enkel de "foto van vandaag".
- 2 Verdeel in kleine groepjes. Elke groep kiest één focusdomein: school, buurt, online wereld, of politiek. Schrijf dit bovenaan hun A3.
- 3 Laat de groep op hun A3 twee kolommen tekenen. Links "Nu": hoe ziet polarisatie er vandaag uit in hun domein? Rechts "Stel je voor dat...": hoe ziet het domein eruit als extreme polarisatie veel kleiner is? Vraag om concrete, observeerbare dingen.
- 4 Laat de groep naar de rechterkolom kijken. Voor elk element bedenken ze één praktische stap die zij zelf of hun organisatie kan zetten. Noteer die onderaan het vel of op post-its in een andere kleur.
- 5 Laat de groepjes kort presenteren: 1 zin over hun "foto van nu", 2-3 zinnen over hun droombeeld, en 1 à 2 concrete stappen. Hang de vellen daarna op als "droommuur".

REFLECTIEVRAGEN

- Welk element uit jullie droombeeld sprak jou het meest aan? Waarom?
- Wat zou jij als eerste merken aan je omgeving als de polarisatie minder wordt?
- Welke van de bedachte stappen voelt voor jou het meest haalbaar?

TIP

Let erop dat de groepen niet blijven hangen in klagen over "nu", maar echt voldoende tijd krijgen voor het positieve toekomstbeeld. Laat de oefening eindigen met 1-2 collectieve afspraken of voornemens



De Taal van Polarisation

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Kleine groepjes



NODIG
Tekstfragmenten,
markeerstiften, papier

DOEL

Bewustwording creëren over de rol van taal in polarisation en oefenen om verbindender te formuleren.

VOORBEREIDING

Verzamel vooraf enkele tekstfragmenten (nieuwsartikelen, socialemediaposts) waarin polariserende taal voorkomt — bijvoorbeeld uitdrukkingen als "de linkse elite" of "de echte Vlaming".

STAPPENPLAN

- 1 Analyseren. Geef de deelnemers de fragmenten en vraag hen om woorden of zinnen te markeren die polariseren.
- 2 Herschrijven. Laat de deelnemers in groepjes het fragment herschrijven in verbindende taal.
- 3 Voorlezen en bespreken. Laat elk groepje de aangepaste tekst voorlezen en bespreek samen het effect van de nieuwe taal.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat is het effect van framing op hoe we dingen zien?
- Wanneer heb jij zelf polariserende taal gebruikt?
- Hoe kan je empathischer en constructiever formuleren?
- Welke woorden roepen onnodig wij-zij-denken op?

TIP

Combineer met beeldfragmenten of quotes van bekende personen om het effect van taal nog duidelijker te maken.



Living Library

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Kleine groepjes of één-op-één



NODIG
vrijwillige "levende boeken", comfortabele gespreksruimte

DOEL

Jongeren bewust maken van diversiteit en begrip ontwikkelen via persoonlijke ontmoetingen en verhalen.

VOORBEREIDING

Werf ruim op voorhand enkele vrijwillige "levende boeken": personen met uiteenlopende achtergronden of verhalen die hun persoonlijke verhaal willen delen. De kwaliteit en diversiteit van deze verhalen bepalen het succes van de methodiek.

STAPPENPLAN

- 1 Leg het concept uit. Deelnemers "lenen" een levend boek — een persoon — en luisteren naar diens persoonlijke verhaal (ongeveer 10 minuten per verhaal).
- 2 In gesprek gaan. Deelnemers mogen vragen stellen en in dialoog gaan, in kleine groepjes of één-op-één.
- 3 Reflectie. Na 2 à 3 gespreksrondes volgt een gezamenlijke reflectie.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke verhalen raakten jou het meest?
- Hoe veranderde dit jouw beeld van bepaalde groepen?
- Hoe kan begrip voor elkaars verhalen polarisatie verminderen?

TIP

Kies diverse verhalen die aansluiten bij de leefwereld van jongeren.

Bron: SALTO-YOUTH,



Herdefinieer het Gesprek

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Hele groep en kleine groepjes



NODIG
Een bord of flap met stiften

DOEL

Leren om verhitte begrippen te herformuleren op een manier die ruimte maakt voor dialoog.

VOORBEREIDING

Kies vooraf één actueel polariserend begrip — bijvoorbeeld "woke", "cancel culture", "klimaatactivist", "nationale identiteit" of "traditie".

STAPPENPLAN

- 1 Wat roept het woord op? Vraag de deelnemers wat ze spontaan denken bij het gekozen begrip. Noteer alle reacties op het bord, zonder discussie.
- 2 Zoek de noden eronder. Vraag vervolgens: welke onderliggende zorgen of noden zitten achter die reacties?
- 3 Herformuleren. In kleine groepjes herschrijven de deelnemers het begrip in verbindende taal. Voorbeelden: van "ze overdrijven" naar "ik maak me zorgen over de snelheid van verandering"; van "ze zijn gevaarlijk" naar "ik voel onzekerheid over veiligheid".
- 4 Delen. De groepjes delen hun herformuleringen met elkaar.

REFLECTIEVRAGEN

- Veranderde de sfeer toen het woord anders werd geformuleerd?
- Wat doet het met een gesprek als we focussen op noden in plaats van labels?
- Is het mogelijk om het oneens te zijn zonder te ontmenselijken?

TIP

Combineert goed met "De Taal van Polarisatie" — beide methodieken oefenen het ombuigen van scherpe taal.

Bron: "Across Divides — Depolarization of Communication" methodology toolkit,



Polarisatie op pauze

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel + duo's



NODIG
Kort gedicht, papier,
pennen

DOEL

Deelnemers helpen om uit de snelheid van het debat te stappen, stil te staan bij hun gevoel, en vanuit rust te luisteren naar zichzelf en anderen.

STAPPENPLAN

- 1 Leg uit dat je even geen debat voert: "We zetten het debat over polarisatie op pauze. We vertragen en kijken: wat doet dit met ons van binnen?"
- 2 Lees een kort gedicht of tekstfragment één keer traag voor. Vraag deelnemers enkel te luisteren, zonder te noteren.
- 3 Lees dezelfde tekst een tweede keer. Vraag hen nu te letten op één zin, woord of beeld dat blijft hangen en welk gevoel dat oproept.
- 4 Laat iedereen 3–5 minuten in stilte werken: noteer het woord of de zin die blijft hangen, of maak een klein symbool of tekening bij het gevoel.
- 5 Laat deelnemers in duo's of trio's delen: welk woord koos je, welk gevoel kwam erbij, waar deed het je aan denken? Het gaat niet om "juist" uitleggen

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe was het om eerst te vertragen, in plaats van meteen te discussiëren?
- Welk woord of welke zin uit de tekst blijft nu nog bij jou?
- Waar in je leven zou zo'n "pauze-moment" helpen voordat iets escaleert?

TIP

Kies een tekst die niet demoraliserend is, maar ruimte laat voor interpretatie. Je kan jongeren ook zelf een kort gedicht laten meebrengen of schrijven.

Polarisatie op pauze: gedicht

Hoort bij de methodiek Polarisatie op pauze

● Verbindend communiceren

Lees dit gedicht traag voor

veel – om niet te zeggen alles – valt buiten de werkelijkheid
waar het allemaal huist (wat voorafging) kunnen we
achterhalen
in binnenkamers bruggen bogen in merg en muur
we geven massa vorm vorm verhaal verhaal naam
zo hoeven we niet te zeggen dat het slechts verbeeld is
als ruimte tijd treft
is het nu / niet meer
zoals voor de taal de etymologie van geen enkele waarde is
of hoe de pijn je nooit vertelt waarom een amygdala
op een amandel lijkt
zo ook is het altijd vandaag
je ziet leven, slechts een poging tot langer langzamer
ademhalen
tel in diafragma's laat de dammen breken verzamel je water
zolang er beweging is
de dood een onmogelijkheid
hou vast aan wat glimt
het tij kan gaan
gloeden

AYA SABI



De 4 hoeken van gevoel

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 25 minuten



GROEP
hele groep



NODIG
tape of krijt, 4 A4's,
lijst situaties

DOEL

Laten zien dat één situatie verschillende emoties kan oproepen — en dat je gedachten en interpretaties mee bepalen wat je voelt.

STAPPENPLAN

- 1 Maak met tape of krijt een groot plus-teken op de vloer: vier hoeken. Leg in elke hoek één blad — blij, boos, bang, verdrietig. Leg kort in gewone taal uit wat je onder elke emotie verstaat.
- 2 Lees telkens één situatie voor (zie voorbeelden hieronder). Vraag iedereen in de hoek te gaan staan die past bij hoe zij zich zouden voelen. Er is geen goed of fout.
- 3 Vraag na elke situatie door bij enkele deelnemers uit verschillende hoeken: "Wat dacht je als eerste?" en "Wat voel je in je lichaam?" Nodig ook iemand uit een andere hoek uit om te vertellen waarom die iets anders voelt.
- 4 Benoem wat zichtbaar wordt: dezelfde situatie roept andere gedachten op — en dus andere emoties.

VOORBEELDSITUATIES

- Op kamp maakt iemand een "grapje" over jouw naam, accent of kleding.
- Je post je mening op Instagram en iemand reageert hard: "Jij bent echt dom."
- Je hoort dat in de groep gezegd wordt: "Zij horen meer bij die andere groep dan bij ons."
- Je komt in de jeugdwerking aan en merkt dat de anderen al iets gepland hebben zonder jou.

REFLECTIEVRAGEN

- Vond je het verrassend dat anderen een andere emotie kozen bij dezelfde situatie?
- Welke gedachten merkte je bij jezelf?
- Zie je hoe misverstanden en ruzies ontstaan als we niet weten wat de ander dacht of voelde?

TIP

In wij-zij-situaties denken we vaak dat de ander "overdrijft" of "koud" is. Deze oefening maakt zichtbaar dat mensen dezelfde situatie heel anders beleven — dat besef alleen al vermindert hard oordelen.



Depolariseren van binnenuit

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
individueel + duo's



NODIG
vragenlijst per
deelnemer, pennen

DOEL

Depolarisatie "van binnenuit" op gang brengen: jongeren leren twijfels, nuance en begrip voor de "andere kant" verwoorden.

STAPPENPLAN

- 1 Geef iedereen de vragenlijst. Laat deelnemers individueel nadenken en hun antwoorden kort opschrijven (zie vragenlijst hieronder).
- 2 Vorm duo's. Persoon A vertelt max. 3 minuten wat hij opschreef; B luistert zonder te onderbreken en noteert 1-2 vragen.
- 3 B stelt max. 2 minuten verduidelijkende vragen — enkel om beter te begrijpen, niet om te discussiëren.
- 4 Wissel de rollen om: B vertelt, A luistert op dezelfde manier.
- 5 Korte afsluiter in de groep: vraag 2-3 deelnemers "Wat was het moeilijkste?" en "Welk inzicht neem je mee?"

VRAGENLIJST

- Zijn er gedachten die je liever niet hardop zegt binnen je eigen groep, uit schrik voor de reacties?
- Heb je ooit getwijfeld of je eigen standpunt wel helemaal klopt?
- Zijn er dingen die mensen met een andere mening doen of zeggen die je ergens wel kunt waarderen?
- Denk je dat mensen die anders denken soms ook bezorgdheden of angsten hebben die begrijpelijk zijn?

REFLECTIEVRAGEN

- Was er iets dat je kon begrijpen of erkennen bij de "andere kant"?
- Veranderde je beeld een klein beetje, of helemaal niet?
- Welke angsten of behoeften hoorde je die eigenlijk heel menselijk zijn?

TIP

Doe deze oefening niet bij een acuut conflict in de groep, maar als rustige reflectie. Ze werkt het best wanneer niemand zich hoeft te "verdedigen".



Kwetsbaarheid en groei

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Hele groep, werkt in duo's



NODIG
een rustige ruimte,
geen materiaal

DOEL

Een persoonlijk verhaal delen om kwetsbaarheid, verbinding en menselijkheid in de groep te versterken.

STAPPENPLAN

- 1 Introduceer het thema. Breng de groep samen en zet de toon: "Ik denk dat we hier allemaal wel ergens een litteken hebben — misschien van toen we kind waren, misschien van iets onhandigs dat we deden. Vaak zijn dat momenten waarop we kwetsbaar waren, maar waar we nu om kunnen lachen."
- 2 Ga zelf voor. Vertel als begeleider kort (max. 2 minuten) je eigen littekenverhaal. Kies bewust een luchtige, liefst grappig of positief afgeronde herinnering, zo geef je het voorbeeld en maak je het veilig.
- 3 Iedereen kiest een verhaal. Geef de deelnemers 1 minuut om na te denken over een eigen littekenverhaal dat ze vandaag comfortabel kunnen delen.
- 4 Delen in duo's. Vorm duo's en laat elk duo een rustige plek zoeken. Elke persoon krijgt ongeveer 3 minuten om zijn of haar verhaal te vertellen; de luisteraar onderbreekt niet. Na 5–6 minuten wisselt iedereen van partner en vertelt het verhaal opnieuw.
- 5 Afsluiten in de grote groep. Kom samen en sluit af met de reflectievragen.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe was het om iets persoonlijks te delen, makkelijk of spannend?
- Wat gebeurde er met de sfeer toen mensen hun verhaal vertelden?
- Wat voelde je toen je naar de verhalen van anderen luisterde?
- Wat zegt dit over kwetsbaarheid en verbinding in een groep?

TIP

Let op: praten over littekens kan voor sommige deelnemers gevoelig liggen (denk aan littekens door een ongeval of een moeilijke periode). Maak vooraf duidelijk dat deelnemen en delen volledig vrijwillig is — wie liever een ander, lichter verhaal kiest of enkel luistert, mag dat altijd.



Verzoeningscirkel

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep, in een kring



NODIG
stoelen in een cirkel,
eventueel "praatsteen"

DOEL

Verbindend communiceren oefenen in een veilige setting.

STAPPENPLAN

- 1 **Opstelling.** Zet stoelen in een kring zodat iedereen elkaar kan zien. Introduceer de basisafspraken: luisteren zonder onderbreken, spreken vanuit jezelf (ik-boodschappen) en respectvol reageren.
- 2 **Delen van ervaringen.** Nodig deelnemers uit om te delen hoe zij een bepaald thema of situatie hebben ervaren – bijvoorbeeld een meningsverschil, een moment van spanning of een moeilijke dialoog.
- 3 **Luisteren en reflecteren.** De anderen luisteren actief, zonder te reageren. Na iedere spreker kunnen korte reflecties gedeeld worden, met nadruk op wat geraakt heeft of wat men geleerd heeft.
- 4 **Verbindende reacties.** Stimuleer reacties die verbinden, bijvoorbeeld: "Ik hoorde dat..." of "Dat raakte mij omdat...".
- 5 **Afronden.** Sluit af met een korte ronde: wat neem je mee?

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om gehoord te worden?
- Wat viel je op in hoe anderen deelden of reageerden?
- Welke reacties verrasten of ontroerden jou?
- Hoe kan je deze stijl van communiceren meenemen in je dagelijks leven?

TIP

Werk eventueel met de basisregels zichtbaar in de ruimte (bijvoorbeeld op een flip-over) om de veiligheid te bewaken.



Building Bridges Dialogue

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Groepjes van 4–6
deelnemers



NODIG
een rustige ruimte, een
timer of klok, kaartjes
met voorbeeldthema's

DOEL

Jongeren in een veilige setting laten oefenen met een gestructureerd, verbindend gesprek over een gevoelig thema.

STAPPENPLAN

- 1 Vorm groepjes en kies een thema. Maak groepjes van 4 tot 6 deelnemers. Kies samen een thema, of gebruik kaartjes met voorbeeldthema's (bijvoorbeeld racisme, klimaat of religie).
- 2 Leg de spelregels uit. Drie afspraken:
 - Eén persoon spreekt, de anderen luisteren zonder te onderbreken.
 - Iedereen krijgt evenveel spreektijd (bijvoorbeeld 2 minuten).
 - Daarna mag een ander reageren, met focus op wat hij of zij gehoord heeft.
- 3 Voer de gespreksrondes. Laat de deelnemers één of twee gespreksrondes doen.
- 4 Afronden. Sluit af met een gezamenlijke reflectie.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om echt alleen te luisteren?
- Wat heb je gehoord dat je verraste of raakte?
- Hoe verschilt dit van een gewoon gesprek?

TIP

Gebruik een talking stick of een voorwerp dat aangeeft wie aan het woord is — dat helpt de gespreksdiscipline bewaken.

Bron: SALTO-YOUTH, Inclusion & Diversity



Krachtige vragen

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 45 minuten



GROEP
Hele groep, deels in kleine groepjes



NODIG
flap met stiften,
"aanvallende" vragen,
een korte stelling of post

DOEL

Jongeren leren het verschil herkennen tussen aanvallende en onderzoekende vragen, en oefenen om open, nieuwsgierige vragen te stellen bij gevoelige thema's.

STAPPENPLAN

- 1 Aanvallende vs. onderzoekende vragen. Schrijf 3 à 4 typische "aanvals vragen" op het bord (bijvoorbeeld: "Hoe kun je zo naïef zijn om dat te geloven?"). Vraag de groep: "Wat doet dit met je als iemand dat tegen jou zegt? Is dit écht een vraag?" Bouw deze zinnen samen om tot onderzoekende vragen (wat / hoe / welke...).
- 2 Bouw een mini-toolkit. Zet met de groep een overzicht op de flap met vier soorten krachtige vragen:
 - Verhelderend: "Wat bedoel je precies met...?"
 - Verdiepend: "Hoe ben je tot die mening gekomen?"
 - Perspectief: "Hoe denk je dat iemand met een andere achtergrond hiernaar kijkt?"
 - Gevoel en ervaring — "Welke ervaring of welk gevoel speelt voor jou mee?"Leg samen drie basisregels vast: een goede vraag is open (wat / hoe / welke), nieuwsgierig (het antwoord ligt niet vast) en gebonden aan iets concreets (een tekst, uitspraak of situatie).
- 3 Vragen ontwerpen bij een stelling. Toon een korte stelling of post over polarisatie (bijvoorbeeld: "Online kan je niet meer normaal discussiëren, alleen nog schelden"). Laat de jongeren (in groepjes of plenair) drie krachtige vragen bedenken: één verhelderende, één verdiepende en één perspectief- of gevoelsvraag. Lees enkele vragen voor en bespreek kort: "Welke vraag maakt jou echt nieuwsgierig naar het antwoord?"

REFLECTIEVRAGEN

- Merk je dat je in echte discussies eerder aanvallende of onderzoekende vragen stelt?
- In welke context (online, thuis, jeugdwerk, school) zou je deze vaardigheid het meest willen inzetten?
- Wat zou er al veranderen als mensen één goede vraag extra zouden stellen vóór ze reageren?

TIP

Benadruk dat vragen stellen geen zwakte is, maar een manier om een gesprek open te houden. Sluit af door iedereen één zin te laten afmaken (mondeling of op een kaartje): "Een vraag die ik vaker wil stellen in moeilijke gesprekken is..."



Stille dialoog

Thema: Verbindend communiceren



DUUR

± 40 minuten



GROEP

In groepjes, één groot vel per groep



NODIG

stiften, een centrale tekst, citaat of beeld over een scherp thema

DOEL

Laten ervaren dat je ook in stilte en op papier een gesprek kunt voeren. Zo maak je ruimte voor stemmen die in luid debat vaak ondergesneeuwd raken, en bekijk je een complex thema vanuit meerdere hoeken

STAPPENPLAN

- 1 Wat is een stille dialoog? Leg uit: "We gaan een gesprek voeren, maar zonder te praten. Jullie praten met elkaar via pen en papier op één groot blad — je reageert op de tekst én op elkaars opmerkingen, in stilte." Basisregels: niet praten, alleen schrijven, tekenen of pijlen zetten. Woorden omcirkelen, vraagtekens plaatsen en strepen trekken mag.
- 2 Eerste ronde reageren ze op de tekst. Leg in het midden van elk vel een citaat of kort artikel over een scherp thema (polarisatie, racisme, vrijheid van meningsuiting, sociale media...). Opdracht: "Lees eerst rustig. Schrijf daarna rond de tekst wat je denkt, voelt of je afvraagt." Laat hen 5 à 7 minuten individueel in stilte schrijven op hetzelfde blad.
- 3 Tweede ronde reageren ze op elkaar. "Nu reageer je niet alleen op de tekst, maar óók op wat anderen schreven." Deelnemers kunnen pijlen trekken naar zinnen van anderen ("Waarom denk je dat?"), een sterretje zetten bij iets waar ze het mee eens zijn, een vraagteken bij iets waar ze meer over willen weten, of een tegenvoorbeeld of eigen ervaring toevoegen. Wandel ondertussen rond en kijk of er "gesprekken" ontstaan.
- 4 Hardop oogsten. Doorbreek de stilte. Laat per groep één of twee mensen kort vertellen: wat valt op aan het blad, waar ontstond discussie of spanning, welke opmerking zette echt aan het denken? Hang de vellen zichtbaar op en ga plenair verder: "Kwam er op papier iets naar boven dat in een luid debat misschien niet was gezegd?"

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om niet te mogen praten, alleen te schrijven?
- Wat heb je over het thema geleerd door anderen te lézen in plaats van te horen?
- Hoe zou een stille dialoog kunnen helpen als een thema al sterk gepolariseerd is?

TIP

Kies de tekst zorgvuldig: scherp genoeg om iets los te maken, maar niet zo extreem dat iedereen meteen blokkeert. Laat deelnemers anoniem schrijven — dat geeft meer ruimte voor eerlijke reacties. Eventueel laat je meerdere bladen simultaan rondgaan en laat je de deelnemers roteren.



Gedichten als tegenstem

Thema: Verbindend communiceren



DUUR

± 45 minuten



GROEP

Individueel, in kleine groepjes
en plenair



NODIG

4 à 6 korte gedichten,
A4 blaadjes, pennen,
een flipover of bord

DOEL

Laten ervaren hoe taal en poëzie kunnen raken, uitdagen en verbinden. Zichtbaar maken welke beelden over "wij" en "zij" in gedichten en songteksten zitten en jongeren uitnodigen om zélf een korte tekst te schrijven als tegenstem tegen polarisatie.

STAPPENPLAN

- 1 Binnenkomen in een tekst. Leid kort in: "Poëzie kan dingen zeggen die in een gewoon gesprek moeilijk zijn. Vandaag bekijken we hoe gedichten spreken over wij, zij, macht en hoop. Nadien schrijven we een stukje eigen tegenstem." Leg de gedichten verspreid in de ruimte. Laat de jongeren rondlopen, in stilte lezen en één tekst kiezen die hen raakt. Laat hen bij die tekst individueel noteren: één zin of beeld dat blijft hangen, en één woord dat voor hen de kern vangt (hoop, woede, verlies, liefde, stilte...).
- 2 Poëzie lezen met een polarisatie-bril. Bespreek in kleine groepjes bij de gekozen tekst(en): Wie spreekt hier, welke stem hoor je? Over welke "wij" en "zij" gaat het, expliciet of tussen de lijnen? Welke emotie overheerst? Wat is de kracht van deze tekst, maakt hij iets zichtbaar dat normaal wordt weggeduwd, troost hij, roept hij op tot actie? Verzamel plenair de terugkerende gevoelens en kernwoorden op een flap.
- 3 Schrijf je eigen gedicht of slam poetry. Geef de deelnemers de ruimte om een korte tekst te schrijven (3 tot 8 regels). Help eventueel met startzinnen: "In deze tijd voel ik..." of "Ze zeggen over ons dat... maar ik..." Focus op echtheid, niet op perfecte taal — spelling mag losgelaten worden.

REFLECTIEVRAGEN

- Welk gedicht zou jij ophangen op een plek waar veel conflict is? Waarom?
- Voelde jouw eigen tekst meer als ventileren, als verbinden of als protest?
- Wat kunnen gedichten volgens jou beter dan een opiniestuk of een debat?

TIP

Kies teksten en slam poetry die passen bij hun taalniveau én herkenbaar zijn qua inhoud. Eventueel sluit je af met een kleine open mic.

Gedichten als tegenstem: gedichten

Hoort bij de methodiek Gedichten als tegenstem ● Verbindend communiceren

Leg de gedichten verspreid in de ruimte. Blad 1 van 4

Ik ben niet eens boos. Ik ben niet
teleurgesteld. Ik moet heel ver
zoeken naar de betekenis van wat ik
voel. Het is niets.

Ik voel helemaal niets en ik weet
niet wat gevaarlijker is, haat die
je op een verkeerd pad brengt of
niets, helemaal niets, die alle
paden wegvaagt.

Boek 4
Ish

Gedichten als tegenstem: gedichten

Hoort bij de methodiek Gedichten als tegenstem ● Verbindend communiceren

Leg de gedichten verspreid in de ruimte. Blad 2 van 4

veel – om niet te zeggen alles – valt buiten de werkelijkheid
 waar het allemaal huist (wat voorafging) kunnen we
 achterhalen
 in binnenkamers bruggen bogen in merg en muur
 we geven massa vorm vorm verhaal verhaal naam
 zo hoeven we niet te zeggen dat het slechts verbeeld is
 als ruimte tijd treft
 is het nu / niet meer
 zoals voor de taal de etymologie van geen enkele waarde is
 of hoe de pijn je nooit vertelt waarom een amygdala
 op een amandel lijkt
 zo ook is het altijd vandaag
 je ziet leven, slechts een poging tot langer langzamer
 ademen
 tel in diafragma's laat de dammen breken verzamel je water
 zolang er beweging is
 de dood een onmogelijkheid
 hou vast aan wat glimt
 het tij kan gaan
 gloeden

AYA SABI

Gedichten als tegenstem: gedichten

Hoort bij de methodiek Gedichten als tegenstem ● Verbindend communiceren

Leg de gedichten verspreid in de ruimte. Blad 3 van 4

Yesterday I
was clever,
so I wanted
to change
the world.

Today I am
wise, so I
am changing
myself.

-Rumi



Gedichten als tegenstem: gedichten

Hoort bij de methodiek Gedichten als tegenstem ● Verbindend communiceren

Leg de gedichten verspreid in de ruimte. Blad 4 van 4

Skeire tijden

Ze maken huiswerk
met vingers op gebarsten scherm
ze vloeken
corona f*

Vroeger was er gratis wifi
in ruil voor het paswoord eclair
op het bankske aan de bakker
nu is de angst gratis en de ziekte ook

Verdwijnen in het asociaal gezelschap
van hun gezin
met een collectie aan des cartes sim
allemaal sans krediet
de moeders willen wel
maar kunnen het betalen niet

Ze slenteren door de straat
soms solidair
en soms in haat
de kansen zijn enkel nog te koop
de skeire lage drempels in uitverkoop

(slam in skeire tijden)

E. en J.J.
Jeugdopbouwwerk Landen
Uit De Marge vzw



Taalmuur

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
Onbegrijpelijk formulier
(zie werkblad), pennen,
tafel voor "ambtenaar"

DOEL

Jongeren laten voelen wat onbegrip doet, en hoe machteloos het is als je de taal niet spreekt maar er wel van afhankelijk bent. Zo versterk je de empathie met vluchtelingen en asielzoekers.

STAPPENPLAN

- 1 Binnenkomen in stilte. De deelnemers komen binnen. Zeg niets, groet hen niet. Deel na een minuut stilte enkel het formulier en een pen uit. Zeg kort en droog: "Vul dit formulier in. Je hebt vijf minuten." Geen uitleg, geen antwoorden op vragen. Wie iets vraagt, krijgt een reactie in een andere taal of in onbegrijpelijke klanken en gebaren.
- 2 Formulier invullen. Iedereen probeert het formulier in te vullen. Laat de spanning even oncomfortabel zijn. Zeg na vijf minuten: "Stop. Formulier afgeven." Haal alles op, zonder oogcontact of glimlach.
- 3 De beoordeling. Ga achter de tafel zitten als strenge ambtenaar. Roep telkens één naam, kijk kort naar het formulier en verzin een reden om het af te wijzen: "Vraag 3 is leeg. Afgewezen.", "Dit antwoord is fout. Geweigerd.", "Te laat. Volgende." Geen discussie. Na 5 à 6 keer heeft de groep door dat dit oneerlijk is. Stap dan uit je rol: "Oké, ik stop met spelen. Laten we samen bekijken wat hier net gebeurde."
- 4 Nabespreking. Bespreek hoe het voelde: het onbegrijpelijke formulier, het uitblijven van uitleg, de afwijzing. Welke woorden, blikken of toon maakten het erger? Bouw samen drie stappen op om het wél verbindend te doen:
 - Erkennen: "Ik zie dat dit moeilijk is."
 - Verhelderen: "Wat begrijp je niet, waar loop je vast?"
 - Keuze of stap: "We doen dit stap voor stap, ik help je hiermee."

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer merkte je dat je stress kreeg — bij het begin, in het midden, of bij de afwijzing?
- Hoe kan je iemand begrenzen, "nee" zeggen, zonder die persoon te kwetsen?
- Wat wil jij voortaan anders doen als iemand iets niet begrijpt?

TIP

Check vooraf of er jongeren met een eigen (traumatisch) vluchtverhaal in de groep zitten. Zo ja: kondig de oefening duidelijk aan, laat wie wil observeren in plaats van meedoen, en zorg dat er ruimte is voor nazorg.

Bron: gebaseerd op "Language Barrier" uit COMPASS — Manual for Human Rights Education with Young People, Council of Europe (coe.int/compass)

Taalmuur: formulier

Hoort bij de methodiek Taalmuur

● Verbindend communiceren

Dupliceer en deel uit aan deelnemers

Application for asylum

1. Appellido	
2. Primer nombre	
3. Fecha de nacimiento	
4. Pais, ciudad de residencia	
5. Ou genyen fanmi ne etazini?	
6. Kisa yo ye pou wou	
7. Ki papye imagrasyon fanmi ou yo genyen isit?	
8. Eske ou ansent?	
9. Eske ou gen avoka?	
10. Ou jam al nahoken jyman	



Mag ik binnen?

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 45 minuten



GROEP
Groepjes van 3–5
deelnemers



NODIG
De 3 rolkaarten, een
timer, papier en stift
voor de journalist

DOEL

Jongeren leren hoe snel gesprekken verharderen onder stress en macht, hoe je grenzen en regels kan benoemen zonder te ontmenselijken, en hoe media een verhaal kan verscherpen óf vermenselijken.

STAPPENPLAN

- 1 **Opwarming:** woorden checken. Laat de jongeren woorden opschrijven die vaak vallen in discussies over migratie — zo zie je hoe ver hun kennis reikt. Maak meteen duidelijk: we praten over mensen, en kwetsende taal kan niet.
- 2 **Ronde 1 — rollenspel.** Verdeel de rollen per groepje (3 tot 5 jongeren): persoon aan de grens, ambtenaar/grenscontrole, media/journalist. De persoon aan de grens krijgt 30 seconden om te zeggen: "Waarom vraag ik bescherming of een kans?" De anderen reageren zoals ze denken dat het "in het echt" vaak gaat — kort, streng en wantrouwig mag, zolang het respectvol blijft. De journalist stelt tussendoor 2 à 3 vragen.
- 3 **Introduceer geweldloos communiceren.** Leg kort de vier stappen uit: 1) wat hoor of zie ik? (feit/observatie) 2) wat voel ik? 3) wat heb ik nodig? 4) wat vraag ik concreet? Vanaf nu moeten deelnemers eerst samenvatten vóór ze reageren: "Als ik je goed begrijp, dan... Klopt dat?"
- 4 **Ronde 2 — hetzelfde gesprek, nu verbindend.** Spelregels: geen labels ("illegaal"...); minstens één keer samenvatten vóór je reageert; grenzen en regels benoemen mag, maar met respect en uitleg ("Ik hoor je nood, en ik wil ook duidelijkheid en veiligheid bewaken..."). De ambtenaar mag "nee" zeggen, maar altijd met respect, uitleg én wat wél kan. De journalist interviewt nu verbindend: nuance, menselijk, aannames checken.
- 5 **Breaking news.** De journalist maakt twee versies van het nieuws: een clickbait-versie (polariserend: headline + introzin) en een verbindende versie (menselijk en correct: headline + introzin + een quote die niet ontmenselijkt). Laat de groep kort reageren: welke versie zou jij delen, en waarom?

NABESPREKING & REFLECTIE

- **Ronde 1 vs. ronde 2:** Wat was het grootste verschil in toon? Wanneer voelde je de spanning stijgen, en waardoor? Welke zin maakte het erger, welke zachter?
- **Standpunten vs. noden:** Welke standpunten hoorde je ("niet toelaten", "iedereen helpen")?
- Welke noden zaten eronder — veiligheid, eerlijkheid, duidelijke regels, verbondenheid? Welke noden kwamen overeen, ondanks verschillende meningen?
- **Luisteren & samenvatten:** Hoe voelde het om samengevat te worden? Was er een moment waarop je dacht "oké, die begrijpt me"? Wat maakte samenvatten moeilijk?
- Wat zou er veranderen als gesprekken vaker zoals ronde 2 zouden verlopen?

TIP

Let op: Zijn er jongeren met een eigen migratie- of vluchtervaring? Geef hen de optie om te observeren in plaats van mee te doen. Sluit warm af: erken de emoties en benoem duidelijk dat het een simulatie was.

Bron: gebaseerd op "Can I Come In?" uit COMPASS

Mag ik binnen?: rolkaarten

Hoort bij de methodiek Mag ik binnen?

● Verbindend communiceren

Print een set (3 kaarten) per groepje van 3-5 deelnemers.
Knip de kaarten uit langs de stippellijn.

ROL A



Persoon aan de grens

Jouw doel: je wil binnen, veilig zijn en een eerlijke kans om je verhaal te doen.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ Ik heb het recht om bescherming te vragen.
- ☐ Teruggaan is gevaarlijk voor mij of mijn gezin.
- ☐ Ik heb nergens nog een veilige plek.
- ☐ Ik kan bijdragen met ervaring of skills.
- ☐ Ik vraag tijdelijk onderdak.

KIES 1 TACTIEK

- ☐ Je blijft als groep of je spreekt alleen.
- ☐ Je wordt emotioneel, boos of stil.
- ☐ Je probeert te smeken of te onderhandelen.

KIES EEN PROFIEL

- ☐ Alleenstaande ouder met kind
- ☐ Student die vervolgd wordt
- ☐ Iemand met medische nood
- ☐ Journalist of activist op de vlucht
- ☐ Familie raakte onderweg gescheiden
- ☐ Jongere zonder netwerk
- ☐ Iemand met een vals document
- ☐ Iemand die enkel doorreis wil
- ☐ Beroep dat nodig is (zorg, techniek)
- ☐ Trauma, praat moeilijk

ROL B



Ambtenaar — grens & procedure

Jouw doel: je volgt de regels, schat risico's in en neemt een beslissing.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ We hebben regels; ik moet dit controleren.
- ☐ Heb je documenten? Zijn ze echt?
- ☐ Onze capaciteit is beperkt; er is drukte.
- ☐ Ik moet gevaar en kansen onderscheiden.
- ☐ Er zijn ook veiligheidszorgen.

KIES 1 BESLISSING

- ☐ Iedereen binnen
- ☐ Niemand binnen
- ☐ Enkelen binnen, met criteria

VERBINDENDE UPGRADE — RONDE 2

- Ik hoor dat je bang bent voor _____. Klopt dat?
- Wat ik wel kan doen is _____. Wat heb je nu eerst nodig?
- Ik bewaak grenzen en blijf altijd menselijk.

Mag ik binnen?: rolkaarten

Hoort bij de methodiek Mag ik binnen?

● Verbindend communiceren

Print een set (3 kaarten) per groepje van 3-5 deelnemers.
Knip de kaarten uit langs de stippellijn.

ROL C


Journalist — media

Jouw doel: jij maakt "het verhaal". Jij kiest zelf: conflict of verbinding.

RONDE 1 — KLASSIEKE DRUK

Stel 2 à 3 triggervragen

- Waarom zouden we jou wel helpen?
- Ben jij geen "gelukszoeker"?
- Wat zeg je tegen wie bang is?

RONDE 2 — VERBINDENDE JOURNALISTIEK

Stel 3 menselijke en scherpe vragen

- Wat wil je dat mensen echt begrijpen over jouw situatie?
- Wat is je grootste angst, je grootste hoop?
- Aan de ambtenaar: wat is jouw dilemma, menselijk gezien?

BREAKING NEWS — SCHRIJF TWEE HEADLINES

Maak op het einde van het spel twee versies van het nieuws.

CLICKBAIT-VERSIE

Headline + Korte introzin

VERBINDENDE VERSIE

Headline + introzin + een quote die niet ontmenselijkt



Drie kleine verbindingen

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Duo's of trio's



NODIG
Post-its, pennen

DOEL

Deelnemers helpen om hun aandacht te richten op kleine momenten van verbinding, respect of nuance in plaats van alleen op conflict en polarisatie.

STAPPENPLAN

- 1 Korte uitleg. Leid de afronding in: "Nu kijken we naar drie kleine dingen van vandaag die toonden dat verbinding ook mogelijk is." Het mag over de workshop gaan, maar ook iets daarbuiten.
- 2 Drie kleine verbindingen. Laat iedereen in stilte drie momenten opschrijven die goed voelden: een contact, een moment van echt luisteren, een gebaar van respect. Op aparte post-its: wat gebeurde, en waarom voelde het goed?
- 3 Delen in duo's of trio's. Iedereen deelt een van de drie momenten: wat was het, wat maakte het verbindend, en wie zorgde daarvoor jezelf, de ander, de groep, toeval?
- 4 Terugkoppeling. Vraag enkele vrijwilligers om een moment te delen in de grote groep. Schrijf kernwoorden op een flap, zo ontstaat een minilijst.

REFLECTIEVRAGEN

- Viel het mee of was het moeilijk om drie kleine verbindingen te vinden?
- Wat zegt het over ons dat deze dingen vandaag wel gebeurd zijn?
- Zie je patronen in wat "werkte" — luisteren, humor, kwetsbaarheid?
- Is er een ding dat je voortaan vaker bewust zou willen doen?

TIP

Hou het licht en kort. Ook micro-momenten tellen — een knikje, een vraag, een glimlach.



Waardering – Sorry – Aha

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Hele groep, in een kring



NODIG
stoelen in een kring,
een praatsteen om
door te geven

DOEL

Samen stilstaan bij wat goed liep, wat je anders had willen doen, en welke inzichten zijn blijven hangen na een gesprek over polarisatie. Dit versterkt verbondenheid, eerlijkheid en bewustzijn in de groep.

STAPPENPLAN

- 1 Intro. Rond de sessie af met drie woorden:
 - Waardering: iets of iemand waarvoor je dankbaar bent.
 - Sorry: iets wat je anders had willen doen of zeggen.
 - Aha: een inzicht of klikmoment.
- 2 Stille voorbereiding. Geef 2 à 3 minuten stilte. Vraag de deelnemers om voor zichzelf te bedenken: een waardering (voor een persoon, uitspraak, houding, sfeer...), eventueel een sorry (voor iets in deze sessie of breder – bijvoorbeeld "Ik merk dat ik vaak snel oordeel"), en een aha (iets wat ze nu anders zien over zichzelf, de ander of over polarisatie).
- 3 Deelronde in de kring. Laat de praatsteen rondgaan. Wie de steen vasthoudt, deelt één of meer van de drie: "Mijn waardering is...", "Mijn sorry is...", "Mijn aha-moment is..." De rest luistert zonder te onderbreken.
- 4 Afronding. Sluit af door als begeleider te benoemen wat je hoorde: veel dankbaarheid, herkenbare twijfels, gedeelde aha's. Maak de link met polarisatie expliciet: "Als we waardering, verantwoordelijkheid en leren kunnen benoemen, is dat een tegenkracht tegen verharde wij-zij-teenstellingen."

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe was het om iets uit te spreken in de vorm van waardering, sorry of aha?
- Welke zinnen van anderen zijn je bijgebleven?

TIP

Gebruik dit als vaste afsluiter van een reeks rond polarisatie of moeilijke gesprekken. Je kan de drie woorden ook visueel op een flap hangen zodat de deelnemers houvast hebben.



One pager

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Individueel werk, eindigt met een plenaire gallery walk



NODIG
A4-bladen (blanco), stiften, kleurpotloden, post-its

DOEL

Jongeren vatten hun belangrijkste inzichten samen op één blad. Ze koppelen woorden en beelden, en laten zien wat hén persoonlijk raakte of veranderde.

STAPPENPLAN

- 1 Wat is een one-pager? Leg uit: "Een one-pager is één blad waarop je met woorden én beelden laat zien wat jij meeneemt uit dit traject." Toon eventueel één of twee voorbeelden. Schrijf op het bord wat minstens op de one-pager moet komen:
 - 3 kerninzichten
 - 2 korte citaten of zinnen
 - 1 voorbeeld dat jou is bijgebleven
 - 1 persoonlijk voornemen: "Vanaf nu wil ik..."
 - minstens 3 beelden (symbolen, pijlen, kleuren)
- 2 Brainstorm op kladblaadje. Geef 5 à 10 minuten stilte. Vragen om jezelf te stellen: Wat heb ik écht geleerd of ingezien? Welke oefening of uitspraak blijft in mijn hoofd hangen?
- 3 De one-pager maken. Laat de jongeren vrij in layout, of teken een simpele structuur op het bord met zones: een hoek voor citaten, het midden voor het grootste inzicht, onderaan het voornemen. Benadruk dat leesbaarheid belangrijker is dan kunstzinnigheid. Loop rond en stel helpende vragen: "Wat wil je zeker dat iemand ziet als hij naar jouw blad kijkt?" Achtergrondmuziek kan helpen.
- 4 Gallery walk. Hang alle one-pagers op en laat iedereen in stilte rondlopen om ze te bekijken.

REFLECTIEVRAGEN

- Welk element op jouw one-pager vind jij het belangrijkste?
- Is er iets dat je erop wilde zetten maar niet durfde?
- Welke one-pager van iemand anders blijft bij jou hangen? Waarom?

TIP

Leg vooraf de nadruk op inhoud, niet op tekentalent. Gebruik desnoods een heel eenvoudige template met vakjes.

Bron: www.cultofpedagogy.com/one-pagers/



Welke Zin Werkte?

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel, daarna kleine groepjes



NODIG
Post-its, pennen, flap

DOEL

Deelnemers laten terugblikken op taal die verbinding maakte, spanning deed zakken of herstel mogelijk maakte. Ze bouwen een kleine voorraad zinnen op die ze later kunnen gebruiken.

STAPPENPLAN

- 1 Leg uit: "Soms maakt één zin een gesprek harder. Soms maakt één zin net opnieuw ruimte. We zoeken vandaag naar zinnen die werkten." Laat deelnemers individueel of in kleine groepjes nadenken over eerdere gesprekken. Vraag: Welke zin hielp om verbinding te maken of spanning te verminderen?
- 2 Laat iedereen één of twee zinnen op post-its schrijven. Voorbeelden:
 - "Als ik je goed begrijp, zeg je..."
 - "Ik merk dat dit mij raakt."
 - "Kan je uitleggen wat je bedoelt?"
 - "Ik wil even opnieuw beginnen."
 - "Wat ik eigenlijk bedoelde was..."
- 3 Laat deelnemers in kleine groepjes uitleggen waarom hun zin werkte.
- 4 Verzamel de zinnen op een flap: Zinnen die ruimte maken.
- 5 Laat deelnemers één zin kiezen die ze willen meenemen.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke zin maakte ruimte in plaats van druk?
- Welke herstelzin past bij jou?
- Wat maakt een zin verbindend: de woorden, de toon of het moment?

TIP

Laat deelnemers zinnen formuleren in hun eigen spreektaal. Een zin werkt pas als hij natuurlijk voelt.



Rode Draad

Thema: Verbindend communiceren



DUUR
± 15 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
Flap of bord, stiften

DOEL

Samen zichtbaar maken wat in de sessie hielp om verbinding te houden en wat nog aandacht vraagt.

STAPPENPLAN

- 1 Schrijf op het bord:
 - Wat hielp verbinding?
 - Wat maakte verbinding moeilijker?
 - Wat willen we onthouden?
- 2 Laat deelnemers eerst individueel één minuut nadenken.
- 3 Verzamel antwoorden popcornstijl. Noteer korte woorden of zinnen op de flap.
- 4 Kijk samen naar wat terugkomt. Vraag: "Welke rode draad zien we?"
- 5 Formuleer samen één zin die de groep wil onthouden. Bijvoorbeeld: "We luisteren beter als er eerst ruimte is voor gevoel."
- 6 Sluit af door die zin hardop voor te lezen.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat hielp vandaag om te blijven luisteren
- Wat willen we meenemen naar een volgend gesprek?
- Welke afspraak of houding verdient meer aandacht?

TIP

Laat de rode draad uit de groep komen. Als begeleider mag je samenvatten, maar niet invullen wat de groep "zou moeten" geleerd hebben.



WIJ-ZIJ DENKEN

Begrijp hoe wij-zij
denken ontstaat,
wat het effect is
en hoe je bruggen
kan bouwen
tussen
verschillen.





Polarisatie Thermometer

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 15 minuten



GROEP

Hele groep



NODIG

Flipchart met een thermometer, stiften, post-its of stickers

DOEL

De deelnemers laten stilstaan bij hoe "warm" het thema polarisatie voor hen persoonlijk staat, zichtbaar maken dat niet iedereen met hetzelfde gevoel het gesprek instapt, en het gesprek openen zonder meteen de inhoud in te duiken.

STAPPENPLAN

- 1 Uitleg van de thermometer. Leg kort uit wat de zones betekenen: KOEL · LAUW · WARM · HEET. Benadruk dat er geen goed of fout is: "Dit is geen test. Het is gewoon een foto van hoe jij vandaag binnenkomt rond dit thema."
- 2 Individuele positie kiezen. Geef iedereen een post-it of sticker. Vraag: "Als je denkt aan polarisatie, het maatschappelijk debat of politiek. Waar zit jij vandaag op deze thermometer?" Iedereen plakt op de plek die het best past.
- 3 Samen kijken. Bekijk als groep de verdeling op de flipchart. Stel enkele open, veilige vragen: "Wat valt jullie op? Zitten we allemaal op dezelfde plek, of heel verspreid? Is er iets dat je verrast?" Laat 2 à 3 vrijwilligers in maximaal één zin delen waarom ze zichzelf daar geplakt hebben. Nog géén inhoudelijk debat, het gaat puur over gevoel.
- 4 Brug naar de rest van de sessie. Maak de link met wat volgt expliciet: "We zien dat we heel verschillend binnenkomen — sommigen koel, sommigen heet. In de rest van de sessie gaan we oefenen hoe we ook mét die verschillende gevoelens in gesprek kunnen blijven."

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe is het om te zien dat anderen zich anders voelen over hetzelfde thema dan jij?
- Herken je het dat je soms "heter" reageert dan je zou willen of juist afkoelt en afstand neemt?
- Wat zou jij nodig hebben om je iets veiliger te voelen in gesprekken over polarisatie?

TIP

Je kan de thermometer later in de sessie opnieuw gebruiken ("Waar zit je nu?") om verandering zichtbaar te maken.

Polarisatie Thermometer

Hoort bij de methodiek Polarisatie Thermometer ● Wij-zij denken

Print deze pagina en hang de thermometer op een zichtbare plek vooraan in de ruimte. Geef elke deelnemer een sticker of post-it en laat hen die plakken op de plek die hun gevoel het best weergeeft.





Mijn naam, mijn verhaal

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 15 minuten



GROEP

In duo's, daarna plenaire
ronde



NODIG

geen materiaal

DOEL

Elkaar leren kennen en zo subtiel binnenstappen in het thema identiteit en herkomst.

STAPPENPLAN

- 1 Geef zelf het voorbeeld. Vertel kort over je eigen naam, zodat de deelnemers weten wat er verwacht wordt.
- 2 In duo's vertel over je naam. Geef de duo's maximaal 10 minuten (5 minuten per persoon) om elkaar te vertellen over hun naam, aan de hand van vier vragen:
 - Van wie heb je je naam gekregen?
 - Waarom kozen je naamgevers voor deze naam?
 - Heeft je naam een betekenis?
 - Ben je blij met je naam?
- 3 De luister-test. Vraag nu (zonder dit vooraf aan te kondigen) iedereen om in de groep te herhalen wat zijn of haar duo-partner over hun naam vertelde. Vraag daarna aan de persoon wiens verhaal verteld werd: herken je jezelf in deze versie? Geef zelf geen commentaar.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat zegt jouw naamverhaal over jou — en over waar je vandaan komt?
- Hoe voelde het om iemand jouw verhaal te horen samenvatten? Was de versie herkenbaar?
- Wat is het verschil tussen luisteren om door te geven en luisteren om te begrijpen?

TIP

Geef de deelnemers eerst een minuutje stilte om hun gedachten te verzamelen voor ze beginnen praten. Het maakt de gesprekken trager en eerlijker. De luister-test in stap 3 is het didactische hart van deze methodiek — kondig hem echt niet vooraf aan, anders gaat iedereen "in luister-stand" zitten en mis je de natuurlijke afloop.



Galerij

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 15 minuten



GROEP

Hele groep, in een kring



NODIG

Telefoons met
persoonlijke foto's

DOEL

Door een dierbare foto te delen, empathie en herkenning creëren voor wie mensen eigenlijk zijn — voorbij eerste indrukken.

STAPPENPLAN

- 1 Kies een foto. Vraag de deelnemers om in hun telefoon te zoeken naar een foto die hen dierbaar of belangrijk is.
- 2 Eén voor één tonen en vertellen. Iedere deelnemer toont de foto aan de groep en vertelt: wat of wie staat erop, wanneer is hij genomen, en waarom is deze foto belangrijk voor jou? De anderen luisteren in stilten, geen reacties tijdens deze ronde. Dat is bewust: het bevordert echt luisteren.
- 3 Pas op het einde reageren. Wanneer iedereen aan de beurt is geweest, geef je de groep tijd om te reageren of te delen wat hen geraakt heeft.

REFLECTIEVRAGEN

- Was er een foto die je verraste of raakte? Waarom?
- Wat zegt het over iemand dat zij juist deze foto kozen, wat ontdekte je over de ander?
- Heb je iets gezien of gehoord dat je niet had verwacht van iemand in deze groep?

TIP

Let op deelname is volledig vrijwillig. Wie liever géén foto deelt of toelicht, mag dat zeggen — dat is een legitieme keuze. Geef eventueel vooraf een minuutje stilte zodat iedereen rustig zijn foto kan zoeken.



Zelfportret

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel werk, eindigt in
een plenaire kring



NODIG
Een A4 vel en een
potlood per deelnemer,
kleurpotloden

DOEL

Jezelf uitdrukken via een tekening — niet zoals je eruitziet, maar wie je van binnen bent. Zo wordt voelbaar dat eerste indrukken vaak niet het hele verhaal vertellen.

STAPPENPLAN

- 1 Teken de basisvorm. Iedereen neemt een vel papier en een potlood, zoekt een rustige plek in de ruimte en tekent de basisvorm van een menselijk lichaam.
- 2 Kleur jezelf in. Versier de tekening met kleurpotloden op een manier die jou het best weergeeft. Het hoeft niet realistisch te zijn, wees zo symbolisch als je wil. Niet hoe je eruitziet, maar wie je van binnen bent.
- 3 Schrijf je naam. Zet bovenaan je naam in je favoriete kleur.
- 4 Delen in de kring. Iedereen komt samen in een kring. Eén voor één toon je je zelfportret en vertel je kort wat je erin hebt verwerkt.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe goed weerspiegelt jouw tekening hoe jij jezelf normaal aan anderen presenteert?
- Hoe vaak laat je deze "binnenkant" eigenlijk zien?
- Kwamen de tekeningen van anderen overeen met het beeld dat jij van hen had?
- Hoe voelde het om je eigen tekening te tonen en om die van anderen te zien?

TIP

Zorg dat er genoeg kleurpotloden zijn zodat niemand hoeft te wachten. Wie liever niet hardop wil toelichten wat zijn tekening betekent, mag enkel het beeld tonen.

Een sterke alternatieve vorm: laat het portret door anderen tekenen, in delen. Deelnemers zitten in twee cirkels (binnen- en buitenkring), tegenover elkaar in duo's. Iedereen krijgt een blad en een pen. Elk duo begint: de ene tekent in 1 minuut de gezichtsvorm van de ander op zijn blad. Daarna wisselen de bladen terug: iedereen heeft een blad met de basisvorm van zijn eigen gezicht. Nu schuift de buitencirkel één plek door — iedereen heeft een nieuwe partner tegenover zich. Op het signaal: tekent de nieuwe persoon de ogen. Wissel terug. Schuif door. Nu de neus. Schuif door. Mond. Oren. Haar. Wat nog ontbreekt. Op het einde heeft iedereen een portret van zichzelf, getekend door zes verschillende mensen. Hang ze op voor een korte gallery walk.



De Megafoon

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 10 minuten



GROEP

Minimaal 10 deelnemers
(best 15–25)



NODIG

Plek waar mensen vrij
kunnen bewegen,
achtergrondmuziek

DOEL

Fysiek voelbaar maken hoe een groep kantelt. Hoe één stem die anderen meekrijgt, langzaam de hele zaal kan overnemen. Een sterke intro voor het concept van het stille midden uit Bart Brandsma's polarisatie-model (zie Deel 1). Wat hier in 7 minuten zichtbaar wordt, is wat in de samenleving over weken of jaren gebeurt.

STAPPENPLAN

- 1 Eén deelnemer wordt De Megafoon. Deze persoon vertegenwoordigt de verbindende stem, voor luisteren, dialoog, bruggen bouwen. Alle anderen zijn Dempers, zij staan voor het stille midden, dat liever niet kiest en zwijgt.
- 2 Hoe bewegen zij?
 - De Megafoon loopt heel traag, voetje voor voetje, met gebalde vuisten en open arm-bewegingen. Hij of zij maakt een geluid bv een herhaalde uitroep zoals "Luister!", "Samen!", "Verbind!". Geen woorden meer dan dat.
 - De Dempers lopen ook heel traag, voetje voor voetje. Ze houden hun armen voor zich gestrekt, draaien hun handen langzaam rond, alsof ze het geluid willen wegdraaien. Ze maken geen enkel geluid.
- 3 De Megafoon probeert Dempers om te halen door één tik op de schouder. Wie aangetikt wordt, wordt zelf een Megafoon. En neemt diezelfde beweging en hetzelfde geluid over. Hoe meer Megafoons er rondlopen, hoe sterker het geluid wordt.
- 4 Iedereen blijft voet voor voet bewegen, geen rennen. Eventueel zet je zachte muziek op om het tempo te ondersteunen.
- 5 Het spel eindigt wanneer iedereen Megafoon is. Iedereen blijft nog even in beweging, voor de stilte valt.

REFLECTIEVRAGEN

- Voelde je een kantelpunt, een ogenblik waarop de balans omsloeg?
- Brug naar het theoretisch kader: in Brandsma's model is het stille midden altijd de grootste groep. Wie het stille midden overhaalt, bepaalt welke kant het opgaat. Heb je dat hier zien gebeuren?

TIP

Speel een tweede ronde, maar nu staat de Megafoon voor een polariserende stem in plaats van een verbindende — "Wij!", "Tegen!", "Zij!". Vergelijk daarna: was het verschil voelbaar? Wint de polariserende stem sneller, of even snel? Dat opent een sterk gesprek over: hoe weerbaar is het stille midden eigenlijk?

Bron: Gebaseerd op JINT SONAR, De Megafoon



Bingo

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 15 minuten



GROEP
Minimaal 10 deelnemers



NODIG
Geprinte bingokaart
per deelnemer (zie
werkblad), pennen

DOEL

De groep speels laten kennismaken en meteen ervaren dat polarisatie niet "iets uit het nieuws" is, ze zit in alledaagse momenten: aan tafel, op school, online, tussen vrienden. Door vakjes te vinden bij elkaar, raakt iedereen het thema aan zonder dat het zwaar wordt.

STAPPENPLAN

- 1 Iedereen kent het: elke vakje op de bingokaart moet worden ingevuld met de naam van een persoon voor wie de uitspraak van toepassing is. Eén naam per vakje, één vakje per persoon, je kan dezelfde naam dus niet twee keer gebruiken.
- 2 Geef elke deelnemer een bingokaart en een pen.
- 3 Spreek mensen aan: "Heb jij ooit een mening die thuis niet werd uitgesproken?" Als de ander ja zegt, schrijf je zijn of haar naam in dat vakje. Daarna iemand anders zoeken voor het volgende vakje.
- 4 Wie als eerste alle 12 vakjes vol heeft, roept "Bingo!" en het spel pauzeert.

REFLECTIEVRAGEN

- Welk vakje was verrassend makkelijk?
- Welk vakje was het lastigst om in te vullen? Waarom?

TIP

Deze bingokaart is slechts een voorbeeld. Pas ze gerust aan zodat ze optimaal aansluit bij jouw deelnemers en doelstellingen.

Bingo

Hoort bij de methodiek Bingo

● Wij-zij denken

Zoek voor elk vakje iemand op wie de beschrijving van toepassing is. Laat die persoon zijn of haar naam in het vakje schrijven. Probeer zoveel mogelijk verschillende mensen te spreken. Wie als eerste een rij, kolom of diagonaal vol heeft, roept "Bingo!".

...heeft meer dan één taal gesproken vandaag	...heeft ooit van favoriete voetbalploeg, artiest of hobby veranderd	...heeft een vriend(in) met een totaal andere mening	...heeft ooit gediscussieerd met iemand met een heel andere mening
...heeft thuis aan tafel een gespannen gesprek over een actueel debat meegemaakt	...is wel eens van mening veranderd na een gesprek	...heeft al eens een eerste indruk gehad die achteraf niet bleek te kloppen	...heeft thuis niet altijd dezelfde mening als de rest van de familie
...heeft ooit iemand verdedigd die werd buitengesloten	...kent een goede vraag om een verhit gesprek te kalmeren	...heeft ooit een nieuwsbericht gedeeld dat achteraf niet bleek te kloppen	...kan oneens zijn met iemand zonder ruzie te maken
...heeft wel eens iemand een label opgeplakt zonder erover na te denken	...heeft wel eens een groep mensen gevoeld als "wij" en een andere als "zij"...	...wil meer leren over hoe polarisatie werkt	...heeft ooit ontdekt dat twee mensen hetzelfde probleem anders bekijken



Woordwolk van Tegenstellingen

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 25 minuten



GROEP
Hele groep, plenair



NODIG
Een groot vel papier
of whiteboard, stiften

DOEL

De deelnemers laten reflecteren over wij-zij-denken en stereotypen, en hen bewust maken van de kracht van taal.

STAPPENPLAN

- 1 Twee kolommen tekenen. Maak op een groot vel of whiteboard twee kolommen: links WIJ, rechts ZIJ.
Associaties verzamelen. Vraag de deelnemers: welke woorden, beelden of associaties komen bij jullie op als je denkt aan "wij" en "zij" in een maatschappelijk debat bijvoorbeeld migratie, klimaat of religie? Schrijf alles op zonder filter, laat de woorden gewoon ontstaan.
- 2 Analyseren. Bespreek samen wat er op het bord staat:
 - Welke patronen zien we?
 - Welke waarden of angsten worden zichtbaar?
 - Zijn deze beelden gebaseerd op echte ervaring, of overgenomen uit media en publiek discours?
- 3 Omkeren. Probeer de associaties om te draaien: wat als "zij" ineens "wij" is? Hoe veranderen de woorden dan?

REFLECTIEVRAGEN

- Welke woorden triggerden jou het meest? Waarom?
- Waar denk je dat jouw beelden vandaan komen?
- Hoe voelde het om een groep mensen te zien benoemen als "zij"?
- Wat kan jij doen om bewuster met wij-zij-taal om te gaan?

TIP

Gebruik deze oefening als startpunt voor een gesprek over hoe stereotypen ontstaan en in stand gehouden worden.



Het Sneetches-verhaal

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep, daarna kort in duo's



NODIG
Beamer/scherm +
geluid, YouTube-link,
post-its, flap

DOEL

Deelnemers verkennen hoe wij-zij-denken ontstaat wanneer één zichtbaar kenmerk belangrijker wordt dan de mens erachter. Ze onderzoeken hoe status, uitsluiting en de drang om erbij te horen een groep kunnen verdelen, en hoe anderen daarvan kunnen profiteren.

STAPPENPLAN

- 1 Vertel: "We kijken naar een verhaal. Let vooral op drie dingen: wanneer ontstaat er een 'wij' en een 'zij', wie voelt zich buitengesloten, en wie heeft voordeel bij de verdeeldheid?" Filmpje afspelen (±12 min) — Dr. Seuss' The Sneetches Full Version (YouTube)
- 2 Laat het verhaal rustig landen. Vraag deelnemers nog niet meteen om te reageren.
- 3 Laat iedereen één woord opschrijven dat blijft hangen. Verzamel enkele woorden op een flap.
- 4 Bespreek in duo's of trio's:
 - Welk kenmerk wordt belangrijk gemaakt?
 - Wanneer wordt verschil een rangorde?
 - Wat doen de personages om erbij te horen?
 - Wie verdient of wint iets aan de verdeeldheid?
- 5 Bespreek plenair: "Waar zie je dit mechanisme vandaag terug, zonder meteen namen of groepen vast te pinnen?" Denk aan school, online trends, kleding, taal, afkomst, gender, religie, sociale media of politieke debatten.
- 6 Laat iedereen één zin aanvullen:
"Wij-zij-denken wordt sterker wanneer..." of "Je kan de cyclus doorbreken door..."

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer wordt een verschil plots een grens tussen groepen?
- Wie profiteert ervan als groepen tegenover elkaar blijven staan?
- Wat helpt om opnieuw te zien dat mensen meer zijn dan één kenmerk?

TIP

Laat deelnemers eerst over het mechanisme praten, niet meteen over gevoelige maatschappelijke groepen. Zo blijft het veilig en vermijd je dat de oefening zelf opnieuw wij-zij-denken oproept.

Bron: Geïnspireerd op Dr. Seuss, *The Sneetches and Other Stories* (1961)



De golven van polarisatie

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep met individueel
werk



NODIG
Papier met drie cirkels
(zie werkblad), post-its
in twee kleuren, stiften

DOEL

De deelnemers laten nadenken over waar zij polarisatie zien in hun eigen leven en omgeving, welke gevolgen dat heeft, en welke kleine stappen helpen om de negatieve impact te verkleinen.

STAPPENPLAN

1 Wat bedoelen we met impact? Leg uit: polarisatie gaat niet alleen over meningsverschil, maar ook over de gevolgen — hoe mensen zich voelen (angst, boosheid, vermoeidheid), hoe relaties veranderen (familie, vrienden, collega's), en hoe het klimaat in de samenleving wordt (vertrouwen in politiek, wij-zij-denken...).

2 Waar zie jij polarisatie? Brainstorm samen: waar kom jij polarisatie tegen — online, in de klas, thuis, in de politiek, in de media? Schrijf enkele voorbeelden op een flap om het concreet te maken.

Impactkaart met drie cirkels. Toon de drie zones op het werkblad:

- 3**
- IK: wat doet polarisatie met mij persoonlijk?
 - WIJ: wat doet het met mijn relaties, mijn groep, mijn vereniging?
 - SAMENLEVING: wat doet het met vertrouwen, democratie, samenleven?

Laat de deelnemers individueel op gele post-its antwoorden, bijvoorbeeld: "ik krijg stress", "ik vermijd het nieuws", "vriendengroep valt uiteen", "groepen praten niet meer met elkaar". Ze plakken hun post-its bij de passende cirkel.

4 Kijken, lezen, herkennen. Laat iedereen rondlopen en in stilte lezen wat er hangt. Vraag daarna: wat herken je, wat raakt je, zijn er dingen die je verrassen?

Van impact naar actie. Deel nu de groene post-its uit. Vraag: welke kleine dingen zouden helpen om deze negatieve effecten te verminderen? Per cirkel ideeën schrijven bijvoorbeeld IK: "af en toe een nieuws-pauze"; WIJ: "afspraken dat we eerst luisteren"; SAMENLEVING: "meer jongeren betrekken bij gesprekken in de wijk". Plak de groene oplossingen naast de bijhorende gele impact-post-its.

6 Gezamenlijke afronding. Kies samen enkele acties die haalbaar zijn in jullie eigen context (school, jeugdwerk, organisatie). Noteer die apart als "onze volgende stappen".

REFLECTIEVRAGEN

- Welke impact van polarisatie vind jij het meest zorgwekkend op jezelf, op relaties, of op de samenleving? Waarom?
- Was het moeilijk om oplossingen te bedenken? Wat maakt het lastig, en wat maakt het juist hoopgevend?

TIP

Let erop dat het geen klaagronde wordt: de groene post-its (oplossingen) zijn minstens even belangrijk als de gele (impact). Laat op het einde één of twee deelnemers samenvatten: "Wat nemen wij mee uit deze oefening?" dat versterkt eigenaarschap.

De golven van polarisatie: impactkaart

Hoort bij de methodiek De golven van polarisatie ● Wij-zij denken

Druk dit werkblad groot af (A3 of vergroot op A4 aan de muur), of geef elk groepje een A4. Gele post-its = wat polarisatie met je doet (impact). Groene post-its = wat zou kunnen helpen (oplossingen). Plak ze in de cirkel waarbij ze horen.

SAMENLEVING
WAT DOET POLARISATIE MET VERTROUWEN,
DEMOCRATIE EN SAMENLEVEN IN HET ALGEMEEN?

WIJ
WAT DOET POLARISATIE MET MIJN RELATIES, MIJN
GROEP, MIJN VERENIGING?

IK
WAT DOET POLARISATIE MET MIJN PERSOONLIJK?
WELKE GEVOELENS, GEDACHTEN OF REACTIES
MERK IK BIJ MEZELF?



Herinneringswolken

Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep, individueel
schrijven dan plenair



NODIG
een groot vel papier,
kleurenstiften, foto
herdenkmonument

DOEL

De jongeren laten stilstaan bij hoe we oorlog en geweld herdenken: welke gevoelens en verhalen een monument oproept, welke stemmen plaats krijgen en welke minder.

STAPPENPLAN

- 1 Denk aan één herdenkplek. "We gaan samen een woordwolk maken over hoe wij oorlog en herdenken voelen en zien." Laat iedereen individueel nadenken over één concrete plek of beeld – een oorlogsmonument in de buurt, een beeld of foto die ze kennen (Dodenherdenking, oorlogsgraven, tv-beelden). Welke woorden, gevoelens, beelden komen bij jou op? Zowel positief (respect, dankbaarheid, vrijheid...) als negatief (angst, trauma, nationalisme, "wij tegen zij" ...).

De woordwolk tekenen. Teken op het grote vel een verticale lijn in het midden. Leg de simpele code uit:

- 2
 - Linkerkant: eerder negatieve associaties
 - Rechterkant: eerder positieve associaties
 - Grote letters: gevoel is sterk
 - Kleine letters: gevoel is eerder zacht of zwak

Iedere jongere schrijft zelfstandig zijn of haar woorden op het vel. Meerdere woorden per persoon, geen uitleg, gewoon woorden. Laat de groep daarna even in stilte kijken naar het geheel.

- 3 Korte tafelgesprek. Sta in een halve cirkel rond het vel en bespreek: Wat valt je op als je naar deze wolk kijkt? Zijn er woorden die je verrassen? Welke sterke gevoelens springen eruit? Lijkt dit op hoe jij vindt dat oorlog moet worden herinnerd? Wat mist er nog?

- 4 Een andere wolk tekenen: hoe willen wij dat er herinnerd wordt? Voeg op hetzelfde vel een tweede laag woorden toe. "Stel: jullie mogen zelf bepalen welke boodschappen jongeren in de toekomst meekrijgen over oorlog en geweld. Welke woorden móéten dan zeker in de wolk staan?" Laat hen nieuwe woorden toevoegen, mag over de oude heen. Focus op: vrede, leren uit fouten, nooit meer, menselijkheid, alle slachtoffers, nooit één enkel verhaal... Kijk opnieuw samen: verschilt deze tweede laag van de eerste, hoe? Welke woorden zouden jullie later aan kinderen willen doorgeven?

REFLECTIEVRAGEN

- Welk woord in de wolk raakt jou het meest? Waarom?
- Wat zou jij willen dat nooit vergeten wordt over oorlog?

TIP

Werk eventueel met een foto van een lokaal monument als startpunt. Hou de toon rustig en open, dit thema is bij sommige deelnemers (familiegeschiedenis, recent conflict) gevoeliger dan het lijkt.



Definities

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Kleine groepjes van 3 à 4,
dan plenair



NODIG
kaartjes met 8 à 10
polariserende termen,
lege kaartjes, een flap,
stiften

DOEL

Zichtbaar maken dat woorden geen vaste betekenis hebben, ze worden geladen door perspectief, macht en context. Bewust worden van hoe definities groepen kunnen verbinden of net tegen elkaar opzetten.

STAPPENPLAN

1

Definities maken. Verdeel in kleine groepjes. Elk groepje krijgt één of twee woorden. Verdeel kaartjes met polariserende termen bv. activist, extremist, burger, elite, traditioneel, progressief, radicaal, normaal, illegaal... Opdracht: schrijf per woord minstens twee definities, één met een positieve lading en één met een negatieve lading. Formuleer ze alsof ze in een woordenboek zouden staan: feitelijk klinken, niet als propaganda.

2

Willekeurig voorlezen. Verzamel alle definities. Lees ze anoniem en in willekeurige volgorde voor. Na elke definitie vraag je aan de groep: "Wie kan zich vinden in deze definitie?" Deelnemers steken hun hand op. Noteer kort hoeveel mensen akkoord gaan. Herhaal voor verschillende definities van hetzelfde woord, zo zien deelnemers hoe één woord drastisch andere reacties oproept.

3

Leg per woord alle definities zichtbaar naast elkaar (op bord of muur). Stem twee keer per woord:

- "Welke definitie zou volgens jullie het meest gebruikt worden in media of politiek?"
- "Welke definitie vind jij zelf het eerlijkst of meest volledig?"

Bespreek het verschil tussen die twee stemmen plenair, waar zit de kloof tussen dominant en eerlijk?

REFLECTIEVRAGEN

- Wat gebeurt er als één definitie dominant wordt in media of politiek?
- Wie heeft de macht om woorden te definiëren?
- Wanneer wordt een woord een label? En een label een hokje?
- Hoe beïnvloeden labels hoe we naar mensen kijken?
- Kunnen twee mensen ruzie maken terwijl ze eigenlijk hetzelfde woord anders invullen?

TIP

De methodiek werkt het beste met abstracte begrippen (activist, elite, normaal) en met groepslabels die in actuele debatten circuleren (woke, gendervriendelijk, traditioneel). Vermijd echte etnische of religieuze groepsnamen ("migranten", "moslims"). Definities werkt het sterkst op het meta-niveau van taal.

Bron: Across Divides — Depolarization of Communication, methodologische toolkit.



Onze plek in de wereld

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Individueel werk, dan in duo's
of trio's, dan plenair



NODIG
Werkblad deelnemers,
flap met de woorden
naam- roots- plekken

DOEL

De deelnemers laten ontdekken hoe naam, afkomst en hun "plek in de wereld" een rol spelen in hoe we naar onszelf en naar elkaar kijken. En hoe dat soms botst met etiketten en hokjesdenken.

STAPPENPLAN

- 1 **Introductie:** Vertel kort dat we vaak in hokjes worden gestopt (Vlaming / allochtoon, gelovig / niet-gelovig, links / rechts...), maar dat iedereen eigenlijk meerdere lagen heeft: naam, verhaal, plekken, taal, roots... "Vandaag staan we even stil bij onze naam en onze plek(ken) in de wereld."
- 2 **Individuele reflectie.** Laat iedereen het werkblad invullen — "NAAM", "ROOTS" en "PLEKKEN WAAR JE JEZELF BENT". Vraag hen om in elk vakje woorden, symbolen of kleine tekeningen te zetten.
- 3 **Delen in duo's of trio's.** Laat de deelnemers in kleine groepjes delen aan de hand van drie vragen:
 - Wat betekent jouw naam voor jou?
 - Welke plek(ken) zijn belangrijk in jouw verhaal?
 - Is er iets dat anderen vaak verkeerd aannemen over jou op basis van je naam, uiterlijk of accent?Benadruk dat iedereen zelf kiest wat hij of zij wel of niet deelt.
- 4 **Kom terug in de grote groep.** Schrijf op de flap twee kolommen: "Wat mensen zien" en "Wat mensen niet zien". Vraag:
 - Welke dingen aan jou zien mensen wel meteen? (huidskleur, hoofddoek, accent, gender, leeftijd...)
 - Welke dingen zien ze niet meteen? (talen die je spreekt, waar je bang of blij om bent, talenten, zorgen, geloof, twijfels...)Noteer voorbeelden onder beide kolommen. Maak daarna expliciet de link met polarisatie: "Wij-zij-denken vertrekt vaak van wat mensen denken te zien bij elkaar. Maar kijk eens hoeveel er níét zichtbaar is aan de buitenkant."

REFLECTIEVRAGEN

- Voelt het alsof mensen je naam en roots juist inschatten, of net niet?
- Wanneer heb jij je al eens in een hokje geduwd gevoeld? Hoe was dat?
- Wat zou jij willen dat mensen eerst vragen of weten, vóór ze over jou oordelen?

TIP

Vraag de deelnemers om op het einde één zin op te schrijven: "Dit is wat ik wil dat mensen over mij weten, vóór ze mij in een hokje steken." Die zinnen kan je (anoniem) ophangen een sterke afsluiter die nog dagen blijft hangen.

Onze plek in de wereld

Hoort bij de methodiek Onze plek in de wereld ● Wij-zij denken

Vul dit werkblad rustig in. Je mag woorden, pijltjes of kleine tekeningen gebruiken. Je hoeft niet alles te delen in de groep — jij kiest wat je vertelt.

NAAM

Waar komt je naam vandaan? Wie heeft je naam gekozen? Vind je je naam fijn? Heb je een bijnaam of andere naam die je gebruikt?

ROOTS

Welke landen, steden, dorpen of wijken horen bij jouw verhaal? Zijn er talen of culturen die belangrijk zijn voor jou?

PLEK(KEN) WAAR JE JEZELF BENT

Op welke plekken voel jij je het meest thuis of het meest jezelf? Dat kan een land zijn, maar evengoed een plein, een jeugdwerking, school, sportclub, online community...



Wat is een gemeenschap?

Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 40 minuten



GROEP

Individueel werk, dan duo's of trio's, dan plenair



NODIG

Grote flap met 2 kolommen "Gemeenschap is..." en "Gemeenschap is niet...", een tweede flap "Mijn gemeenschappen", post-its en stiften

DOEL

Samen onderzoeken wat gemeenschap voor deelnemers betekent, welke groepen voor hen belangrijk zijn, en hoe in- en uitsluiting in die groepen spelen.

STAPPENPLAN

- 1 Waar hoor jij bij? Laat de deelnemers individueel nadenken en op post-its noteren: aan welke groepen denk jij als je het woord gemeenschap hoort? bv familie, vrienden, jeugdwerk, voetbalploeg, online groep, geloofsgemeenschap, klas... Iedereen plakt zijn post-its op de flap "Mijn gemeenschappen".
- 2 Gemeenschap is / gemeenschap is niet. Werk plenair op de tweede flap met twee kolommen. Vraag eerst: wat maakt voor jou een gemeenschap veilig of warm? (bv. eerlijkheid, ruimte voor verschil, naar elkaar omkijken...) Daarna: wanneer voelt iets níét als gemeenschap? (bv. uitsluiting, roddel, harde clankvorming...) Noteer steekwoorden in de juiste kolom.
- 3 Verdiepen in duo's of trio's. Laat de deelnemers in kleine groepjes delen aan de hand van drie vragen:
 - Kies één gemeenschap uit jouw leven: wanneer voelt die warm of veilig, wanneer niet?
 - Herken je in die gemeenschap wij-zij-dynamieken? Wie valt er soms buiten?
 - Wat zou er kunnen veranderen om de gemeenschap meer ruimte te geven voor verschil?Laat elk groepje één à twee dingen kort delen in de grote groep.
- 4 Vraag de groep: als je kijkt naar alles wat er nu op de flappen staat, wat is voor ons een goeie gemeenschap? Maak samen een korte werkdefinitie. Voorbeeld: "Een gemeenschap is een groep waar je erbij mag horen, waar verschil mag bestaan, en waar mensen naar elkaar omkijken." Maak daarna expliciet de link met polarisatie: "Polarisatie groeit vaak waar gemeenschappen tegenover elkaar komen te staan, of waar wie 'er anders uitzielt' uit de boot valt. Als we beter begrijpen wat een gemeenschap wél en níét is, kunnen we ook bewuster zien wanneer wij-zij hard wordt en wie er buiten valt."

REFLECTIEVRAGEN

- In welke gemeenschap voel jij je het meest "gezien"? Waarom precies daar?
- Wanneer heb je al eens gemerkt dat iemand uit een gemeenschap werd weggeduwd?
- Wat zijn de kleine signalen dat een gemeenschap aan het verharderen is in wij-zij?
- Wat hebben we nodig om van onze groep een gemeenschap te maken waar verschil mag bestaan?

TIP

Laat de werkdefinitie en een paar kernwoorden uit "Gemeenschap is..." zichtbaar in de ruimte hangen, en gebruik ze later opnieuw bij methodieken over wij-zij-denken en polarisatie. Op die manier wordt het een gedeelde kapstok waar de hele reeks naar terugverwijst.



Wie ben ik?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

Individueel werk, beweeg-
fase staand, daarna duo's of
trio's en plenair



NODIG

A4 of werkblad per
deelnemer, 8 à 10
post-its of kleine
kaartjes per persoon,
pennen, een groot vel
papier of bord

DOEL

De jongeren laten ervaren dat iedereen uit meerdere lagen en identiteiten bestaat. Bewust worden van het verschil tussen "wie ik ben" en "hoe anderen mij zien". Vooroordelen en enkelvoudige beelden bespreekbaar maken.

STAPPENPLAN

- 1** Introductie: Vraag de groep welke woorden mensen vaak gebruiken om elkaar te beschrijven (Vlaming, Belg, buitenlander, moslim, atheïst, gamer, activist, woke, boer, Marokkaan, Turk...). Schrijf een paar voorbeelden op het bord en vraag: welke voelen oké, welke voelen pijnlijk of beperkt? Kader het kort: "Vandaag kijken we naar wie jij bent en hoe snel anderen een verhaal over jou maken aan de buitenkant."
- 2** Mijn identiteitskaartjes. Iedereen werkt individueel. Geef elke deelnemer 8 à 10 post-its of kleine kaartjes. Ze schrijven op elk kaartje één woord dat bij hen hoort, alles telt:
 - rollen (dochter, grote broer, student, jeugdwerker...)
 - achtergronden (stad of wijk, roots, taal, religie, hobby, opleiding...)
 - eigenschappen (rustig, chaotisch, creatief, verlegen...)Laat hen daarna die kaartjes ordenen in drie stapels: heel belangrijk (3-4 kaartjes), best belangrijk (3-4 kaartjes), en minder belangrijk of contextafhankelijk (de rest). Vraag kort: "Verrast het je welke kaartjes bovenaan liggen?" — nog geen plenaire bespreking, dit is activatie.
- 3** Hoe zien anderen mij? Laat iedereen rechtstaan met het blad in de hand. In stilte rondlopen. Opdracht: "Kijk naar de ander met respect. Schrijf één woord op voor deze persoon: hoe denk jij dat mensen hem, haar of hen vaak zien? Een neutraal of positief woord ('sportief', 'serieus'), of een label waarvan je vermoedt dat die persoon het vaak te horen krijgt ('allochtoon', 'nerd', 'stoer', 'moeilijk')." Schrijf rechtstreeks op het blad of op een post-it die je erop kleeft. Iedereen krijgt zo van meerdere mensen "buitenlabels". Benadruk respect — het gaat over het waargenomen beeld, niet over "jij bent zo".
- 4** Vergelijken binnen versus buitenkant. Iedereen gaat zitten en bekijkt zijn eigen blad of post-its: welke woorden herken je, welke verrassen je, ontbreekt er iets dat voor jou heel belangrijk is? In duo's of trio's korte ronde:
 - 1 à 2 woorden die jij zelf belangrijk vindt én die ook door anderen werden genoemd.
 - 1 woord dat anderen schreven dat je niet fijn vindt of waar je zelf niet voor zou kiezen.
 - 1 woord dat jij belangrijk vindt, maar dat niemand heeft geschreven.



Wie ben ik?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 50 minuten



GROEP
Individueel werk, beweeg-
fase staand, daarna duo's of
trio's en plenair



NODIG
A4 of werkblad per
deelnemer, 8 à 10
post-its of kleine
kaartjes per persoon,
pennen, een groot vel
papier of bord

DOEL

De jongeren laten ervaren dat iedereen uit meerdere lagen en identiteiten bestaat. Bewust worden van het verschil tussen "wie ik ben" en "hoe anderen mij zien". Vooroordelen en enkelvoudige beelden bespreekbaar maken.

STAPPENPLAN

Plenair gesprek — wij-zij-denken in zoom-out.

5

Bespreek samen: welke woorden kwamen veel terug, welke voelden pijnlijk? Welke labels krijgen mensen vaak op basis van huidskleur of uiterlijk, naam, accent of taal, kleding (hoofddoek, merk, "aso", "alternatief")? Hoe kan zo'n label snel een enkelvoudig verhaal worden ("jongeren uit die wijk zijn altijd...", "meisjes met hoofddoek zijn...", "witte jongens zijn...")?

Maak de link expliciet: "Polarisatie groeit vaak als één stuk van iemand zijn identiteit uitvergroet wordt tot het enige dat telt. Dan zie je geen mens meer, maar alleen het hokje."

REFLECTIEVRAGEN

- Welk woord dat anderen over jou schreven, wil je graag meenemen? Waarom?
- Welk woord zou je liever minder centraal willen laten staan in hoe mensen jou zien?
- Wanneer heb jij zelf laatst iemand vooral als label gezien?
- Wat zou er veranderen als je meer lagen van die persoon zou kennen?
- Welke vraag zou je voortaan kunnen stellen vóór je een oordeel velt over "de ander"?

TIP

Let op doe deze methodiek bij voorkeur in een groep waar al wat vertrouwen is. Wat anderen op je blad schrijven kan onverwacht raken, zelfs als het goed bedoeld is. Spreek vooraf af dat alle woorden respectvol moeten zijn; niemand schrijft iets om iemand te kwetsen.

Bron: gebaseerd op COMPASS-activiteit "Who am I", Council of Europe (coe.int/compass)



Polarisatiecirkel

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 25 minuten



GROEP

Hele groep, plenair met post-its



NODIG

Een groot vel papier met een getekende cirkel, post-its of markers

DOEL

De mechanismen van polarisatie analyseren en begrijpen hoe groepen en verhalen bijdragen aan het ontstaan van tegenstellingen.

STAPPENPLAN

- 1 **Introductie van het model.** Teken of projecteer een grote cirkel, verdeeld in vijf zones — elke zone vangt een fase van het polarisatieproces:
 - Wat gebeurt er? (de aanleiding of trigger)
 - Wie hoort bij wie? (de groepsvorming)
 - Wat wordt er verteld? (de verhalen die ontstaan)
 - Wie mag er niet meer meedoen? (de uitsluiting)
 - Hoe loopt het vast? (het vastlopen of de impasse)
- 2 **Casus kiezen.** Kies samen met de groep een herkenbare situatie waarin sprake was van wij-zij-denken bijvoorbeeld een buurtconflict, een schooldiscussie, een debat in de media. Kies samen met de groep een herkenbare situatie waarin sprake was van wij-zij-denken. Snel iets vinden? Zoek op vrt.be/vrtnws/nl/ zoek met termen als 'polarisatie', 'hoofddoek', 'asiel'. Kies iets dat al even achter ons ligt, dan zijn de emoties gezakt.
- 3 **Situatie analyseren.** Laat de deelnemers per zone beschrijven wat er gebeurde. Schrijf kernwoorden of korte zinnen op post-its en plaats ze in de juiste zone.
- 4 **Uitwisseling.** Bespreek samen waar er mogelijkheden lagen (of liggen) om polarisatie te stoppen of te doorbreken.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat viel je op bij het invullen van de cirkel?
- Waar zag je dat de tegenstelling groter werd?
- Welke verhalen hebben olie op het vuur gegooit?
- Hoe had het anders kunnen lopen?
- Waar zie je kansen om polarisatie te verminderen?

TIP

Gebruik eenvoudige voorbeelden en nodig de deelnemers uit om concrete situaties te schetsen. Visueel werken (met kleuren of symbolen per zone) maakt de dynamieken nog beter zichtbaar.

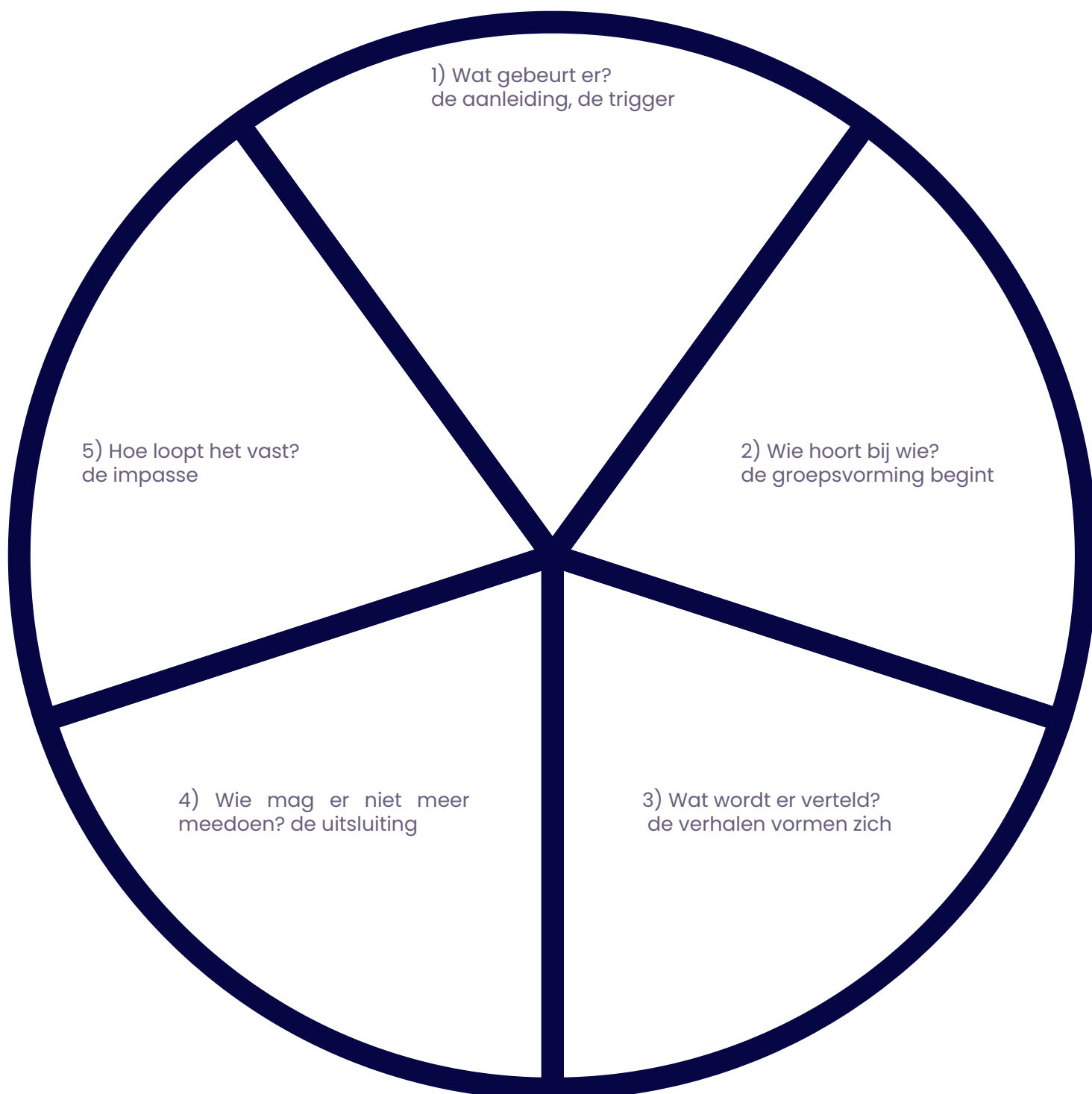
Polarisatiecirkel

Hoort bij de methodiek polarisatiecirkel

● Wij-zij denken

Druk dit werkblad af op A3 voor de hele groep, of per groepje op A4. Bovenaan: schrijf welke casus jullie bekijken. Vul daarna elke zone in met post-its of stiften – wat zie je in deze fase gebeuren?

ONZE CASUS:





Vissenkom-gesprek

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Hele groep, opgedeeld
in een binnen- en een
buitenring



NODIG
Stoelen in 2 concentrische
kringen, een timer, een
bord voor de observaties

DOEL

Een polariserend thema bespreekbaar maken én tegelijk zichtbaar maken hoe een gesprek over dat thema zich ontvouwt, wie spreekt, wie zwijgt, welke argumenten worden weerlegd of niet, waar kantelt de toon. Door deelnemers afwisselend te laten spreken en observeren trainen ze beide vaardigheden tegelijk.

STAPPENPLAN

- 1 Twee ringen opzetten. Plaats stoelen in twee concentrische kringen. De binnenring telt 4 stoelen plus één extra: de lege stoel (zie tip onderaan). De rest van de deelnemers vormt de buitenring eromheen.
- 2 Thema en spelregels. Stel één polariserend thema voor bijvoorbeeld migratie, klimaat, identiteit, of een actuele casus uit het nieuws. Dat blijft het thema voor de hele oefening. Spelregels:
 - Binnenring voert het gesprek met elkaar, alsof de buitenring er niet is. Respectvol, luisteren vóór reageren, geen onderbrekingen.
 - Buitenring zwijgt en observeert.
 - Wie uit de buitenring iets wil bijdragen, neemt plaats op de lege stoel, richt zich tot de binnenring, en gaat daarna terug naar zijn plek.
- 3 Geef de buitenring een opdracht. Verdeel de observatie-rollen niet iedereen kijkt naar hetzelfde:
 - Wie spreekt veel, wie zwijgt? Wat valt op?
 - Welke argumenten worden meermaals herhaald? Welke worden nooit weerlegd?
 - Wanneer kantelt de toon van uitwisseling naar wij-zij?
 - Welke woorden of zinnen brengen ruimte? Welke zetten de hakken in het zand?De buitenring noteert kort op papier.
- 4 Discussie ronde 1. De binnenring discussieert ongeveer 15 minuten. De buitenring observeert.
- 5 Wissel. Wissel binnen- en buitenring (of laat alleen wie wil van plaats wisselen). Hervat de discussie 15 minuten, eventueel met een nieuwe invalshoek op hetzelfde thema.
- 6 Gezamenlijke reflectie. Kom samen rond een bord. Laat eerst de buitenringers delen wat ze opmerkten niet wat hun mening was, maar wat ze zagen. Daarna pas de gespreksinhoud bespreken.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke argumenten vond je sterk, welke verrassend?
- Hoe voelde het om alleen te luisteren, zonder meteen te reageren?
- Waar zag je het gesprek kantelen richting wij-zij? Wat triggerde dat?
- Welke stem of perspectief ontbrak vandaag in de binnenring?

TIP

De lege stoel-variant maakt de fishbowl veel dynamischer dan de klassieke "harde wissel" gebruik hem standaard, het werkt vrijwel altijd beter. Geef de buitenring expliciet verschillende observatie-rollen (verdeel ze als kaartjes onder de deelnemers): zo ontstaat na afloop een rijker beeld dan wanneer iedereen naar hetzelfde kijkt.

Bron: gebaseerd op Facing History and Ourselves — Fishbowl Discussion



Wat doe je als je getuige bent?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Kleine groepjes van 3 à 5,
daarna plenair



NODIG
een set
casuskaartjes (zie
hieronder), papier en
stiften, een flip-over

DOEL

Jongeren bewust maken van hun rol als getuige bij wij-zij-gedrag, onrecht of uitsluiting — en hen helpen om van toeschouwer een actieve, doordachte reactie te ontwikkelen, ook wanneer ingrijpen lastig voelt.

VOORBEREIDING

Voorbeelden van casuskaartjes Kies er 3 à 5 die passen bij de leefwereld van je groep:

- Alledaags racisme in een kledingwinkel. Een klant zegt tegen een verkoopster van Afrikaanse origine: "Amai, jij spreekt goed Nederlands."
- Racial profiling bij het shoppen. Wanneer een alarm afgaat aan een winkelpoort, roept de verkoper naar Mo: "Laat je zakken zien!" terwijl de rest van de groep gewoon mag doorlopen. Mo is de enige van de groep die niet wit is.
- Bodyshaming in de frituur. Twee meisjes giechelen tegen elkaar over een man die net een groot pak friet bestelde: "Die zou beter een slaatje eten in plaats van zo veel frieten."
- Anti-LGBTQ+ en transfobie bij de genderneutrale toiletten. Iemand naast je zegt: "Dat is weer in de mode, niet man of vrouw zijn. Vroeger was iedereen gewoon normaal."
- Microaggressie en lichamelijke op café. Wanneer een man met kroeshaar voorbijloopt, raakt een van je vrienden zijn haar aan. De man draait zich geschrokken om.
- Ableïsme op de bus. Twee personen gaan naast een blinde man staan, maken gebaren en lachen hem uit: "Hoeveel vingers steek ik op?"
- In de bus: iemand maakt een luide racistische opmerking tegen een vrouw met hoofddoek. Jij zit ernaast.
- In de klas: een leerling wordt elke dag uitgelachen om accent of kleding. Niemand grijpt in.
- Op TikTok: een goeie vriend deelt een post met haatdragende ondertoon over migranten / queer mensen / een religieuze groep.
- In de jeugdwerking: een nieuwkomer wordt subtiel buitengesloten door de oudere groep. Niet met scheldwoorden, wel met blikken en grapjes "voor wie het snapt".
- Aan tafel: een oom of grootouder maakt regelmatig negatieve opmerkingen over "die vluchtelingen". Iedereen zwijgt.

TIP

je hoeft niet alle zes in te zetten. Voor een eerste sessie volstaan drie à vier verschillende soorten discriminatie — kies wat past bij het thema waar je aan werkt of bij wat in de groep recent is gebeurd. Zorg ook dat racisme niet de enige vorm is die je toont anders geef je impliciet de boodschap dat alleen racisme "echte" discriminatie is.



Wat doe je als je getuige bent?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 60 minuten



GROEP

Kleine groepjes van 3 à 5,
daarna plenair



NODIG

een set
casuskaartjes (zie
hieronder), papier en
stiften, een flip-over

DOEL

Jongeren bewust maken van hun rol als getuige bij wij-zij-gedrag, onrecht of uitsluiting. En hen helpen om van toeschouwer een actieve, doordachte reactie te ontwikkelen, ook wanneer ingrijpen lastig voelt.

STAPPENPLAN

1

Begin met een korte vraag aan de groep: "Wanneer heb jij al iemand iets zien doen tegen onrecht, roddel, racisme, bodyshaming of LGBTQ+-haat?" Verzamel een paar voorbeelden. Introduceer dan twee begrippen op het bord:

- Bystander: je kijkt toe en doet niets.
- Upstander: je doet iets, groot of klein, om te helpen, te beschermen of te begrenzen.

Schrijf het kernmotto erbij: "Zie je discriminatie? Reageer altijd maar op een manier die veilig voelt voor jou."

Voeg meteen toe: een upstander heeft vijf manieren om te reageren, de 5 D's:

- Direct: direct aanspreken, grenzen stellen, ingrijpen.
- Doorbreken: de situatie ontmijnen door af te leiden: een grapje, een vraag, iets onverwachts.
- Doorgeven: hulp halen bij iemand met meer macht of expertise (leerkracht, jeugdwerker, indien nodig politie).
- Daarna: achteraf het slachtoffer steunen: een bericht sturen, samen zitten.
- Documenteren: vastleggen (screenshot, korte video) als bewijs voor melding of latere stap.

2

Verdeel in groepjes van 3 à 4. Geef elk groepje één situatie-kaart (of laat roteren). Introduceer een denkkader om elke situatie samen door te nemen (15 minuten):

- Zie: wat gebeurt er precies? Wie wordt geraakt?
- Begrijp: om welke vorm van discriminatie of uitsluiting gaat het? Hoe zou jij je voelen als slachtoffer, omstaander, of dader?
- Beslis: heb jij hier een rol? Wat houdt je tegen — angst voor reactie, onzekerheid, "niet mijn zaak"?
- Doe: bedenk minstens twee mogelijke upstander-reacties. Welke van de 5 D's past het beste bij jullie situatie? Welke past het beste bij jou persoonlijk?

Laat elk groepje hun beste ideeën op een A4 noteren.

3

Presenteren. Elk groepje deelt kort hun casus en hun voorgestelde aanpak. Niet één "juist antwoord" zoeken, meerdere reacties kunnen werken.

4

Plenair bespreken. Bespreek samen wat opvalt: welke acties komen vaak terug, welke zijn verrassend? Welke casussen riepen aarzeling op, welke duidelijkheid? Wat zegt dat over wanneer ingrijpen makkelijk is en wanneer niet?

5

Vertaling naar je eigen leven. Vraag iedereen om individueel te noteren: welke reactie uit deze oefening neem ik mee — en in welke situatie zie ik die mezelf gebruiken? Laat enkele vrijwilligers delen.



Wat doe je als je getuige bent?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Kleine groepjes van 3 à 5,
daarna plenair



NODIG
een set
casuskaartjes, papier
en stiften, een flip-
over

DOEL

Jongeren bewust maken van hun rol als getuige bij wij-zij-gedrag, onrecht of uitsluiting – en hen helpen om van toeschouwer een actieve, doordachte reactie te ontwikkelen, ook wanneer ingrijpen lastig voelt.

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer vind jij het moeilijk om te reageren op onrecht? Waarom?
- Wat houdt je tegen om in te grijpen: angst, twijfel, het idee dat het "niet jouw zaak" is?
- Hoe verandert je reactie als de "dader" iemand uit je eigen vriendenkring of familie is?
- Heb je al eens een moment gehad dat je achteraf dacht "had ik maar iets gezegd"?
- Welke reactie uit deze oefening wil je echt meenemen en wat zou je vandaag nog kunnen oefenen?

TIP

Stuur de groep weg van de grote held-actie en richting kleine, haalbare ingrepen. De vijf D's bieden vijf invalshoeken – bijna niemand kiest altijd dezelfde, en dat hoeft ook niet. Wat Distract en Doorgeven gemeen hebben: ze werken zonder direct conflict, en zijn dus vaak even effectief als een directe confrontatie.

Wees alert: sommige jongeren herkennen zichzelf als doelwit in één of meer van de zes situaties (racisme, bodyshaming, anti-LGBTQ+, ableisme). Maak vooraf duidelijk dat persoonlijke ervaring delen volledig vrijwillig is – wie liever de situatie analytisch benadert, mag dat ook.

Bij Documenteren: denk eerst na vóór je iemand zonder toestemming filmt. Een screenshot bij online incidenten of een notitie achteraf is meestal voldoende. Documenteren is bedoeld voor melding of bewijs, niet voor publieke spot.

Bron: Facing History and Ourselves – Responding to Injustice; framework "Bystander to Upstander"



De kracht van de omgeving

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 40 minuten



GROEP

Plenair, dan in kleine groepjes van 3 à 5, dan opnieuw plenair



NODIG

Een groot flapvel per groep, stiften in twee kleuren, werkblad met de scanstructuur

DOEL

Tonen dat polarisatie niet alleen over individuen gaat, maar evengoed over de omgeving (school, online, sportclub, media, jeugdwerk). Ontdekken welke elementen in zo'n omgeving wij-zij-denken versterken of net kunnen afremmen, en samen nadenken over kleine veranderingen die meer rechtvaardigheid en verbinding mogelijk maken.

STAPPENPLAN

1

Waar speelt polarisatie zich af? Begin plenair. Noteer op een flap: "Op welke plekken zie jij polarisatie of wij-zij-denken gebeuren?" Laat de groep voorbeelden roepen — in de klas, op de speelplaats, in de jeugdwerking, op Instagram of TikTok, in de voetbalploeg, in de media, in de chat... Schrijf de omgevingen op zonder er al diep op in te gaan. Kader kort: "We kijken vandaag niet naar de mensen zelf, maar naar de omgeving waarin dingen gebeuren. Hoe duwt die omgeving soms richting conflict of ongelijkheid?"

2

Maak een omgeving-scan. Verdeel in groepjes van 3 à 5. Elk groepje kiest één omgeving waar zij veel mee te maken hebben. Teken in het midden van de flap de naam van de omgeving en eromheen vier vakken:

- Wie is er?: Welke groepen of rollen zie je hier? Wie voelt zich "thuis", wie minder?
- Regels en ongeschreven regels: Welke officiële regels gelden (school- of huisregels, platformregels)? Welke ongeschreven regels merk je ("over dit praat je niet", "hier maak je grapjes over x", "je moet hard zijn om erbij te horen")?
- Macht en veiligheid: Wie heeft de meeste macht (leerkracht, beheerder, oudere jongeren, moderator)? Wie voelt zich veilig, wie niet en waarom?
- Wat duwt naar wij-zij? Wat kan verbinden?: In één kleur: dingen die wij-zij-denken versterken (aparte groepjes, bepaalde hashtags, strenge controles, media die één kant uitlichten). In een andere kleur: dingen die verbinden (gezamenlijke activiteiten, duidelijke afspraken, veilige volwassenen, humor die niet vernedert).

Stuur op steekwoorden en pijltjes, geen lange teksten.

3

Plenair samenbrengen. Laat per groep één persoon kort hun omgeving tonen, en deel telkens één element dat wij-zij versterkt en één element dat kan verbinden. Bespreek daarna samen:

- Wat valt op als we al deze omgevingen naast elkaar leggen, komen dezelfde patronen terug? (stilte, schaamte, gebrek aan veilige plekken, rol van sociale media, rol van volwassenen...)
- Welke kleine veranderingen in de omgeving zouden al een verschil kunnen maken? (duidelijke gespreksregels, een moderator, afspraken over online gedrag...)

Zet de antwoorden op een aparte flap "Wat zouden we kunnen veranderen?" en hang die zichtbaar op.

REFLECTIEVRAGEN

- In welke omgeving voel jij de meeste druk om een kant te kiezen? Waarom precies daar?
- Waar zie jij ruimte voor verandering in jouw school, werking, buurt of online wereld?
- Wie zou je nodig hebben om iets in die omgeving aan te passen een leerkracht, jeugdwerker, moderator, beleidsmaker?

TIP

Kies omgevingen die herkenbaar zijn voor de groep — geen abstracte "samenleving", maar concrete plekken: klas, chat, plein, sportclub. Leg expliciet uit dat het niet gaat om schuld zoeken ("wiens fout is het?"), maar om inzicht in hoe de omgeving meespeelt, en wat de groep daaraan kan doen.

De kracht van de omgeving

Hoort bij de methodiek De kracht van de omgeving ● Wij-zij denken

Kies een omgeving die jullie goed kennen: een klas, plein, sportclub, chat, jeugdwerking, online community.

Vul elk vak in met steekwoorden of pijntjes, geen lange teksten. Gebruik twee kleuren in vak 4.

1 WIE IS ER?

Welke groepen of rollen zie je hier?
Wie voelt zich "thuis", wie minder?

2 DE REGELS

Welke officiële regels gelden hier? Welke ongeschreven regels merk je? ("over dit praat je niet", "je moet hard zijn"...)

DE OMGEVING

naam van de plek

3 MACHT & VEILIGHEID

Wie heeft de meeste macht? (leerkracht, beheerder, oudere jongeren, moderator...)
Wie voelt zich veilig, wie niet?

4 WIJ-ZIJ VS. VERBINDEN

Wat versterkt wij-zij in deze omgeving?
Wat zou kunnen verbinden?

■ versterkt wij-zij ■ verbindt

Klein, haalbaar, concreet: wat zou er in deze omgeving kunnen veranderen om meer verbinding mogelijk te maken?



Cirkels van zorg

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

Individueel werk, dan duo's of trio's, dan plenair



NODIG

een werkblad met 4 à 5 concentrische cirkels per persoon, stiften, een flap

DOEL

Jongeren laten nadenken over de vraag "voor wie voel ik me verantwoordelijk?" Zichtbaar maken hoe onze cirkel van zorg vaak dicht bij onszelf begint en dunner wordt naarmate mensen verder weg staan. En bespreken hoe polarisatie die cirkel kan vernauwen of net verbreden.

STAPPENPLAN

- 1 Begin plenair: "Voor wie voel jij je verantwoordelijk in het leven? Voor wie zou jij moeite doen, tijd maken, misschien risico nemen?" Laat de deelnemers door elkaar voorbeelden roepen: familie, beste vriend of vriendin, mensen in oorlogsgebieden, de buurt, het klimaat, daklozen, vluchtelingen, dieren, toekomstige generaties... Schrijf alles op de flap, zonder ordening. Kader: "We gaan zo meteen een kaart maken van de mensen of groepen waarvoor jij je wél of niet verantwoordelijk voelt."
- 2 Mijn cirkels van zorg invullen. Geef iedereen het werkblad met de concentrische cirkels. Laat hen individueel namen en groepen schrijven in elke cirkel:
 - Wie hoort voor jou echt in de binnenste cirkel?
 - Voor wie voel jij je óók verantwoordelijk, maar minder sterk?
 - Zijn er groepen waar je geen verantwoordelijkheid voor voelt? (die mogen ze buiten de cirkels zetten, of in de marge schrijven)
- 3 In gesprek over verschillen. Laat de deelnemers in duo's of trio's delen, wie wil:
 - Wie staat in jouw binnenste cirkel? Viel dat samen met wat je had verwacht?
 - Stond er iemand of een groep die je verraste? Dat je die zo ver naar buiten of net zo dichtbij hebt gezet?
 - Zijn er groepen waar jullie verschillend over denken?Koppel daarna plenair terug: "Wat valt jullie op als je naar elkaars cirkels luistert?" Zitten sommige groepen vaak heel ver weg? Zijn er groepen die bijna niemand in een cirkel zet?

REFLECTIEVRAGEN

- Was het moeilijk om te beslissen wie in welke cirkel hoort? Waarom?
- Is er iemand of een groep die jij voortaan bewuster dichterbij zou willen zetten?
- Zijn er groepen waar je eigenlijk nog nooit over nagedacht had in termen van verantwoordelijkheid?
- Hoe beïnvloeden media, politiek, familie of religie jouw idee van "voor wie je moet zorgen"?
- Wat gebeurt er met een samenleving als mensen hun cirkel van zorg heel klein houden? En wat als hij té groot wordt en je zelf opbrandt?

TIP

Gebruik deze methodiek bij voorkeur ná een sessie over enkelvoudige verhalen of een verkennende wij-zij-oefening — dan landen de cirkels rijker. Daag de deelnemers uit door nieuwe actoren te introduceren ("en de mensen die je nooit ontmoet hebt?", "en de natuur?", "en toekomstige generaties?") en laat hen die plaatsen in hun cirkels.

Cirkels van zorg

Hoort bij de methodiek Cirkels van zorg

● Wij-zij denken

Schrijf in elke cirkel de mensen of groepen waarvoor jij je verantwoordelijk voelt. Hoe dicht(er) iemand in je binnenste cirkel staat, hoe sterker je verantwoordelijkheid. Mensen of groepen voor wie je nauwelijks verantwoordelijkheid voelt mag je in de marge schrijven, buiten de cirkels. Gebruik enkele woorden of namen, geen lange teksten

Buiten mijn cirkel: voor wie voel ik weinig of geen verantwoordelijkheid?

Aan de rand : voor wie denk ik enkel af en toe verantwoordelijkheid te hebben?

Verder weg: voor wie voel ik me ook nog verantwoordelijk, maar minder sterk?

Dichtbij: voor wie voel ik duidelijk verantwoordelijkheid?

Heel dichtbij: voor wie zou ik veel doen, ook met moeite of risico?

Bekijk je werkblad als je klaar bent. Welke groep verraste jou — dat je die zo dichtbij of zo ver weg hebt gezet? Omcirkel die met een andere kleur.



Verhalen van toen, vragen van nu

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

Kleine groepjes van 4 à 5



NODIG

4 video-suggesties, een
gsm, drie werkbladen
per groep, penne of
stiften, een flap of bord

DOEL

De jongeren laten ontdekken dat thema's als wij-zij, macht, racisme, uitsluiting en solidariteit telkens terugkeren in verhalen over migratie en andere maatschappelijke spanningen. Door vier groepjes elk een ánder verhaal te laten analyseren komen in het plenaire gesprek de gedeelde patronen duidelijker bovendrijven.

STAPPENPLAN

1

Groepjes vormen en video kiezen. Verdeel de deelnemers in vier groepjes van 4 à 5. Geef elk groepje toegang tot de vier voorbeeldvideo's. Twee werkwijzen:

- Geleid: jij wijst elk groepje één video toe (sneller, evenwichtiger spreiding van thema's).
- Vrij: elk groepje bekijkt 30 seconden van elke video en kiest dan die met hun voorkeur (meer engagement, kost iets extra tijd).

2

Zone 1: In het verhaal (video). Elk groepje kijkt hun video, eventueel twee keer. Vul daarna samen werkblad 1 in (vier vragen):

- Wie zie je in de video? Wie zijn de belangrijkste personen of groepen?
- Waar gaat het over? Wat is de spanning of het conflict?
- Waar merk je wij-zij-denken? Wie hoort erbij, wie staat erbuiten?
- Wie heeft hier macht of stem, en wie minder?

3

Zone 2: In de wereld (vandaag). Vul werkblad 2 in. Opdracht: "Zoek minstens twee hedendaagse situaties waarin je iets gelijkaardigs ziet als in jullie video." Per situatie: wat lijkt op de video? wat is anders?

4

Zone 3: In mijn leven en omgeving. Vul werkblad 3 individueel in (niet groepsgewijs — deze zone is persoonlijk):

- Voel jij je soms deel van een "kamp" in dit soort discussies? Leg kort uit.
- Zijn er situaties waarin je merkt dat mensen maar één verhaal over "de ander" kennen?
- Wat doe jij nu als iemand wordt uitgesloten, of hard praat over "die anderen"?

Wie wil mag het kort delen binnen het groepje, maar persoonlijke antwoorden hoeven niet hardop.

5

Plenaire: vier verhalen naast elkaar. Elk groepje stelt in 2 à 3 minuten hun video voor en deelt:

- Eén element uit Zone 1 dat hun vooral opviel rond wij-zij of macht.
- Eén actuele situatie uit Zone 2 die opviel als parallel met hun video.

Zoek dan plenair de gedeelde patronen door alle vier de video's heen:

- Welke spanningen keren in meerdere video's terug?
- Welke stemmen ontbreken vaak — in welke video en waarom?
- Welke actualiteiten kwamen in meerdere groepjes naar boven?

Maak de link expliciet: "Sommige patronen blijken terug te keren in verschillende verhalen — andere tijden, andere mensen, dezelfde wij-zij-mechanismen. Verhalen leren ons die patronen herkennen, zodat we niet zomaar één enkel verhaal over 'de ander' geloven."



Verhalen van toen, vragen van nu

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

Kleine groepjes van 4 à 5



NODIG

4 video-suggesties, een gsm, drie werkbladen per groep, penne(n) of stiften, een flap of bord

DOEL

De jongeren laten ontdekken dat thema's als wij-zij, macht, racisme, uitsluiting en solidariteit telkens terugkeren in verhalen over migratie en andere maatschappelijke spanningen. Door vier groepjes elk een ánder verhaal te laten analyseren komen in het plenaire gesprek de gedeelde patronen duidelijker bovendrijven.

REFLECTIEVRAGEN

- Welk verhaal van een ander groepje raakte jou en waarom?
- Wie in jullie video heeft volgens jullie het meeste last van een enkelvoudig verhaal over zichzelf of zijn groep?
- Als jullie één extra scène aan jullie video mochten toevoegen om méér nuance te tonen wat zou je laten zien?
- Welke vraag over de wereld neem jij mee na vandaag?

TIP

Verwijs expliciet naar "the danger of a single story" (Chimamanda Ngozi Adichie, TED-talk, 2009) dat is de filosofische kern van deze methodiek.

Bron: Chimamanda Ngozi Adichie: The Danger of a Single Story

Verhalen van toen, vragen van nu

Hoort bij de methodiek Verhalen van toen, vragen van nu ● Wij-zij denken

Voor deze methodiek zijn vier video's geselecteerd, elk uit een andere periode, met andere mensen en met een ander migratiemotief. Allemaal verhalen 'van toen', bewust. De stap naar 'vragen van nu' maken de deelnemers zelf, op werkblad 2: welke patronen uit deze historische verhalen herkennen ze in de wereld van vandaag? Elk groepje kiest één video (of krijgt er één toegewezen) en gaat ermee aan de slag op de werkbladen



TIP

Kies video's onder de 10 minuten. Bekijk ze vooraf zelf — niet elk verhaal past bij elke groep. Werk je met een specifiek ander thema (klimaat, racisme, lgbtq+, armoede), dan vervang je deze vier door video's binnen dat thema.

Verhalen van toen, vragen van nu

Hoort bij de methodiek Verhalen van toen, vragen van nu ● Wij-zij denken

Voor deze methodiek zijn vier video's geselecteerd, elk uit een andere periode, met andere mensen en met een ander migratiemotief. Allemaal verhalen 'van toen', bewust. De stap naar 'vragen van nu' maken de deelnemers zelf, op werkblad 2: welke patronen uit deze historische verhalen herkennen ze in de wereld van vandaag? Elk groepje kiest één video (of krijgt er één toegewezen) en gaat ermee aan de slag op de werkbladen



Verhalen van toen, vragen van nu

Hoort bij de methodiek verhalen van toen, vragen van nu

Wij-zij denken

Vul deze vier vakjes in voor de video van jullie groepje. Begin met de twee bovenste vakken (wat zie je, wat gebeurt er) en ga dan naar de twee onderste (wij-zij en macht). Gebruik steekwoorden, geen lange teksten. Niet alles hoeft een 'goed' antwoord te hebben. Werkblad 1/3

1 W I E ?

"Wie zie je in de video? Wie zijn de belangrijkste personen of groepen?"

2 W A T ?

"Waar gaat het over? Wat is de spanning of het conflict?"

3 W I J - Z I J

"Waar merk je wij-zij-denken? Wie hoort erbij, wie staat erbuiten?"

4 M A C H T

"Wie heeft hier macht of stem, en wie minder?"

Verhalen van toen, vragen van nu

Hoort bij de methodiek verhalen van toen, vragen van nu



Wij-zij denken

Het verhaal in jullie video speelde zich af in een andere tijd. Welke patronen herken je in de wereld van vandaag? Zoek twee hedendaagse situaties waarin dezelfde wij-zij-patronen of macht-dynamieken terugkeren. Bv. uit het nieuws, sociale media, je buurt of online. Werk samen in jullie groepje. Werkblad 2/3

1 SITUATIE 1

- Korte omschrijving, wat is er aan de hand?
- Wat lijkt op de video?
- Wat is net anders?

2 SITUATIE 2

- Korte omschrijving, wat is er aan de hand?
- Wat lijkt op de video?
- Wat is net anders?

Verhalen van toen, vragen van nu

Hoort bij de methodiek verhalen van toen, vragen van nu



Wij-zij denken

Vul deze drie vragen voor jezelf in — niet hardop, niet in groep. Je beslist zelf wat je later wel of niet deelt. Het mag ook gaan over dingen die je ziet gebeuren, niet alleen over wat je zelf doet. Werkblad 3/3

1 V R A A G 1

Voel jij je soms deel van een 'kamp' in dit soort discussies? Leg kort uit.

2 V R A A G 2

Zijn er situaties waarin je merkt dat mensen maar één verhaal over 'de ander' kennen?

3 V R A A G 3

Wat doe jij nu als iemand wordt uitgesloten, of hard praat over 'die anderen'?



Wat neem je mee als je moet vluchten?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

Groepjes van 5 à 6, met
plenaire bespreking



NODIG

3 post-its per deelnemer,
pennen, werkblad per
groepje

DOEL

De deelnemers laten ervaren hoe het is om plots te moeten vluchten. Oefenen in kiezen, argumenteren en consensus bouwen. Empathie en solidariteit met vluchtelingen versterken, en enkelvoudige beelden over "vluchtelingen" bevragen.

STAPPENPLAN

- 1 Brainstorm kort: "Waarom verhuizen mensen naar een ander land of een andere regio?" Schrijf alles op: studie, werk, liefde, oorlog, geloof, klimaat, armoede... Maak dan onderscheid:
 - Pull-factoren — wat aantrekt (betere kansen, studie, werk...)
 - Push-factoren — wat wegduwt (oorlog, vervolging, rampen, extreem geweld...)Leg uit dat deze oefening over de push-situaties gaat: mensen moeten weg, niet "zomaar kiezen".
- 2 Zet een duidelijke, fictieve maar voorstelbare situatie neer: "Stel je voor: in jouw stad is de situatie gevaarlijk geworden — oorlog, zware vervolging, of een grote ramp. Je krijgt te horen dat jullie huis nu ontruimd wordt. Je weet niet wanneer, of óf, je ooit terug kan. Je mag maar drie dingen meenemen." Laat iedereen even in stilte nadenken. Benadruk: geen juiste of foute antwoorden — het gaat om persoonlijke keuze.
- 3 Werk in groepjes van 5 à 6. Iedereen begint individueel: 3 post-its, één ding per post-it, zo concreet mogelijk. Voorbeelden (zonder te sturen):
 - Praktisch: paspoort, geld, medicijnen, warme jas, telefoon, water...
 - Emotioneel of symbolisch: foto, knuffel, heilig boek, sieraad...Laat ieder om de beurt zijn drie dingen tonen en kort uitleggen waarom.
- 4 Nu gaat de groep van individuele keuzes naar één gezamenlijke top:
 - Kies samen 9 items uit alle briefjes op tafel.
 - Schik ze in een diamantvorm:
 - 1 item bovenaan (meest essentieel)
 - 2 items in de tweede rij
 - 3 items in het midden
 - 2 items in de vierde rij
 - 1 item onderaan (minst essentieel van de 9)
 - Bespreken, discussiëren, elkaar proberen overtuigen. Post-its mogen verplaatst worden zolang er nog gepraat wordt. Het proces is belangrijker dan de "juiste" hiërarchie.Als alle groepjes klaar zijn, laat ze rondlopen en elkaars diamant bekijken.
- 5 Bespreek samen:
 - Over de keuzes: welke vielen op? Waren er verrassende of "onlogische" dingen die mensen toch wilden meenemen?
 - Over het proces: waarover ontstond de meeste discussie? Waren jullie vooral praktisch bezig (overleven) of dachten jullie ook aan emotionele of spirituele dingen?
 - Over realisme: hoe zou het voelen als je dit echt zou moeten doen — zonder de tijd die je nu kreeg? Kunnen mensen in het echt altijd kiezen wat ze meenemen? Hoe is dat voor kinderen?Koppel dan expliciet aan wij-zij-denken en enkelvoudige verhalen: "Welke beelden hoor je soms over vluchtelingen — 'ze nemen alles mee', 'ze zijn ondankbaar', 'ze komen voor geld'? Hoe verschilt dat van wat jij net zelf voelde en koos?"



Wat neem je mee als je moet vluchten?

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 50 minuten



GROEP
Groepjes van 5 à 6, met
plenaire bespreking



NODIG
3 post-its per deelnemer,
pennen, werkblad per
groepje

DOEL

De deelnemers laten ervaren hoe het is om plots te moeten vluchten. Oefenen in kiezen, argumenteren en consensus bouwen. Empathie en solidariteit met vluchtelingen versterken, en enkelvoudige beelden over "vluchtelingen" bevragen.

REFLECTIEVRAGEN

- Is jouw beeld over "mensen die vluchten" veranderd? Hoe dan?
- Wat zie je nu anders als je denkt aan de discussies over vluchtelingen in media en politiek?
- Welke ene vraag over migratie en vluchten neem jij mee na vandaag?
- Stel dat iemand in jouw omgeving heel negatief praat over vluchtelingen, wat zou jij na deze oefening willen zeggen of vragen?

TIP

Check vooraf of er deelnemers met eigen ervaring van oorlog, vlucht of asielpcedure in de groep zitten, ook indirecte ervaring via familie. Voor hen kan deze methodiek heel dicht bij de huid komen. Maak vooraf expliciet duidelijk dat iedereen op elk moment mag pauzeren, minder persoonlijk worden, of als observator deelnemen zonder uitleg.

Tijdens de debriefing kun je actuele cijfers meegeven om de oefening op de werkelijkheid te verankeren — UNHCR publiceert jaarlijks hoeveel mensen wereldwijd op de vlucht zijn. Maak ook expliciet de link met enkelvoudige verhalen: één narratief over "de vluchteling" doet onrecht aan de gigantische diversiteit aan situaties, motieven en keuzes.

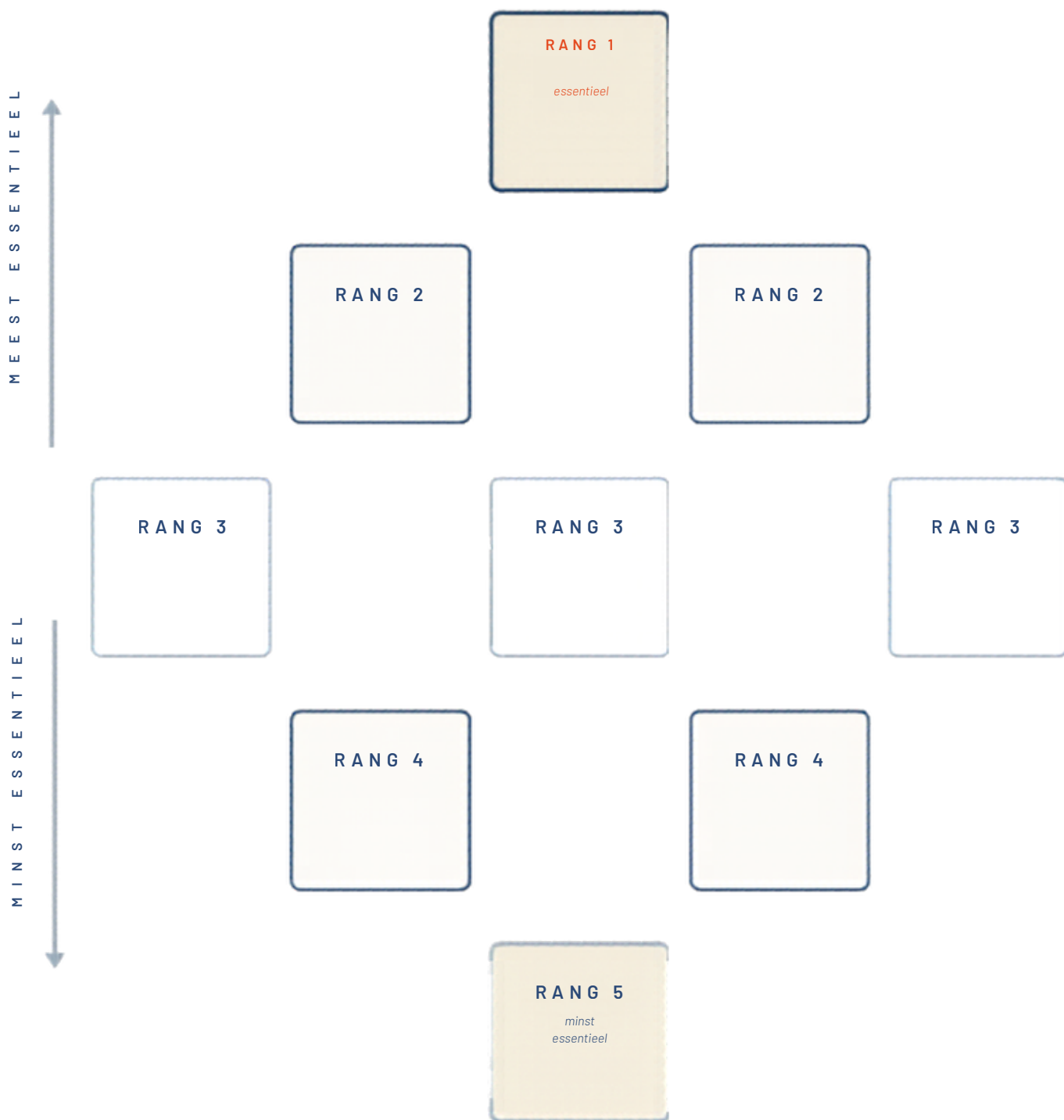
Bron: COMPASS — Manual for Human Rights Education with Young People, Council of Europe (coe.int/compass).
UNHCR voor actuele cijfers (unhcr.org).

Wat neem je mee als je moet vluchten?

Hoort bij de methodiek Wat neem je mee als je moet vluchten?

Wij-zij denken

Werk samen in jullie groepje. Kies eerst 9 items uit alle post-its op tafel. Plak ze in deze diamantvorm: bovenaan wat jullie het meest essentieel vinden, onderaan wat jullie het minst kunnen missen. Het proces is belangrijker dan de uiteindelijke volgorde — discussieer, herzie, overtuig.



ALS JULLIE KLAAR ZIJN

Loop rond en bekijk de diamanten van andere groepjes. Waar zit het grootste verschil met die van jullie?



Als morgen komt

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Individueel werk, dan in
groepjes van 3 à 4, dan
plenair



NODIG
Een werkblad per
deelnemer, post-its, een
grote flap of bord, pennen

DOEL

De jongeren laten nadenken over hoe zij de toekomst zien (hoop, zorgen, risico's). Verkennen welke rechten, waarden en groepen onder druk komen als polarisatie toeneemt. En laten ervaren dat hun keuzes en stemmen vandaag invloed hebben op de wereld van morgen.

STAPPENPLAN

- 1 Schrijf op de flap: over 10 jaar! Vraag de deelnemers individueel (1 à 2 minuten): "Schrijf drie woorden op die bij je opkomen als je aan de toekomst denkt." Laat hen in duo's kort delen. Verzamel daarna plenair op de flap in twee kolommen:

- Zorgen/ angsten & Hoop of verlangens

Maak meteen de link met polarisatie: "In veel landen zien we meer spanningen – wij-zij-politiek, online haat, harde debatten. Vandaag onderzoeken we: wat doet dat met onze toekomst?"

- 2 Twee toekomstbeelden schetsen. Werk in groepjes van 3 à 4 met een eenvoudig tweeluik:

Scenario A – polarisatie neemt toe:

Meer wij-zij-taal in media en politiek

Groepen leven langs elkaar heen

Haatspraak worden steeds meer "normaal"

Scenario B – verbinding en dialoog groeien:

Mensen leren beter omgaan met verschil

Meer inspraak voor jongeren en minderheidsgroepen

Actieve keuzes tegen haat en uitsluiting

Opdracht per groepje: "Stel je voor dat je wakker wordt in elk van deze twee werelden, 10 jaar later. Hoe ziet jouw dag eruit? Wat merk je op school of werk, online, in je buurt, in je familie?" Laat hen kernwoorden zetten onder beide kolommen op het werkblad. Eén iemand per groep deelt enkele beelden plenair.

- 3 Plenair (of opnieuw in groepjes). Stel vragen:

Bij scenario A: Wie verliest vooral? (minderheden, jongeren, mensen in armoede...), Welke rechten komen onder druk? (vrijheid van meningsuiting, gelijke behandeling ...)

Bij scenario B: Wat is er beter dan nu?, Welke waarden zijn dan sterker aanwezig? (respect, gelijkheid, solidariteit, kritisch denken...)

Schrijf op de flap twee kolommen: "Als polarisatie groeit, dan..." en "Als verbinding groeit, dan..." Laat de groepjes hun voorbeelden eraan toevoegen.

Maak ten slotte expliciet: De toekomst is geen neutraal gegeven. Polarisation en verbinding strijden om hetzelfde terrein: het stille midden.

REFLECTIEVRAGEN

- Voelt scenario A als sciencefiction, of als iets dat al bezig is? Waar merk je dat?
- Welke elementen uit scenario B zie je nu al in het klein gebeuren?
- Wat heb je in deze oefening ontdekt over jouw eigen waarden en grenzen?

TIP

Kader de methodiek niet loodzwaar. Er mag humor en ruimte zijn voor optimisme, anders verlamt het gesprek. Het doel is bewustzijn, niet doemscenario.

Belangrijk: vermijd partijpolitiek. Focus op de mechanismen (wij-zij, uitsluiting, haatspraak) en op mensenrechten. Anders glijdt de oefening af in een politiek debat waar deelnemers zich snel ingraven in hun bestaande posities, precies het patroon dat de methodiek wil openbreken.

Bron: licht geïnspireerd op COMPASS – "When tomorrow comes" (Council of Europe)

Concept "stille midden": zie Deel 1

Als morgen komt

Hoort bij de methodiek Als morgen komt

Wij-zij denken

Stel je voor: het is over 10 jaar. Je wordt 's ochtends wakker — eerst in scenario A, dan in scenario B. Wat zie je, voel je, hoor je in elke wereld? Vul beide kolommen in met steekwoorden of kleine pictogrammen. Werk samen in je groepje

SCENARIO A Als wij-zij-denken erger wordt...

*Meer wij-zij in media en politiek.
Groepen leven langs elkaar heen.*

Op school of werk

Online

In mijn buurt

In mijn familie

SCENARIO B Als we erin slagen te verbinden...

*Mensen leren beter omgaan met verschil.
Actieve keuzes tegen haat en uitsluiting.*

Op school of werk

Online

In mijn buurt

In mijn familie

VANDAAG AL

Welk klein iets uit scenario B zou je vandaag al kunnen doen?"



Een moskee in Stillestad

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 120 minuten



GROEP

minimaal 15–20

deelnemers, co-begeleider
sterk aanbevolen



NODIG

rolkaarten + casusblad per
deelnemer, naamkaartjes per
rol, een flip-over met stiften, een
timer, een ruimte die kan
worden ingericht als "raadzaal"

DOEL

Begrijpen hoe polarisatie en wij-zij-denken snel kunnen groeien rond gevoelige thema's als religie en migratie. Oefenen met democratisch debat: standpunten formuleren, luisteren, onderhandelen, stemmen. En mensenrechten concreet maken: welke rechten botsen hier en hoe ga je daar fair mee om?

STAPPENPLAN

1

Kondig kort aan: "We gaan een echte gemeenteraadsvergadering naspelen. In Stillestad is er ruzie over de bouw van een nieuw gebedshuis. Jullie krijgen allemaal een rol en moeten straks mee beslissen." Vat de casus samen of laat iedereen de casus van het werkblad lezen:

- Stillestad telt ongeveer 80.000 inwoners. Door de jaren heen kwamen er veel families uit verschillende landen wonen, onder andere moslimfamilies — sommigen al drie generaties, maar voor een deel van de bevolking nog altijd "nieuwkomers".
- Op een verlaten stadsterrein (nu hangplek, vandalisme, drugs) wil de moslimgemeenschap een nieuwe moskee bouwen.
- De stad geeft de grond gratis en betaalt 20% van de bouwkosten. Een privé-investeerder betaalt 70%. De moslimgemeenschap moet zelf 10% bijeen krijgen.
- Net voor de start van de werken komt er veel protest van burgers en verenigingen. Daarom organiseert de gemeenteraad een open vergadering: iedereen mag spreken en stemmen.

2

Verdeel de rollen — zorg dat er van elke rol minstens 1 à 2 personen zijn:

- Burgemeester van Stillestad (voorzitter van de vergadering)
- Gemeenteraadsleden: Traditiepartij · Populistenpartij · Diversiteitspartij
- Verenigingen: "Verleden & Toekomst" (hecht aan historisch karakter) · "Jonge Stemmen voor Mensenrechten" · "Moslimvereniging Stillestad"
- Gewone burgers (geen vaste positie, kunnen twijfelen, onderhandelen, kantelen)
- Journalisten (observeren tijdens het debat, maken achteraf twee nieuwsberichten)

Geef iedereen zijn of haar rolkaart plus de casus. Vraag uitdrukkelijk om in de huid van die rol te kruipen, ook als dat niet de eigen mening is.

3

Leg de debatafspraken uit: de burgemeester leidt; wie wil spreken steekt de hand op; max. 2 minuten per spreekbeurt; na ongeveer 40 minuten wordt gestemd. Laat dan elke groep (partij, vereniging, burgers, journalisten) samen voorbereiden:

- Wat is ons officiële standpunt?
- Welke 1 à 2 kernargumenten willen we zeker brengen?
- Waar zijn we bereid tot compromis, en waar absoluut niet?
- Met wie kunnen we eventueel samenwerken? Wie willen we overtuigen tijdens de pauze?

Richt ondertussen de ruimte in als raadzaal — halve cirkel, tafels per partij, naamkaartjes.



Een moskee in Stillestad

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 120 minuten



GROEP

minimaal 15–20
deelnemers, co-begeleider
sterk aanbevolen



NODIG

rolkaarten + casusblad per
deelnemer, naamkaartjes per
rol, een flip-over met stiften, een
timer, een ruimte die kan
worden ingericht als "raadzaal"

DOEL

Begrijpen hoe polarisatie en wij-zij-denken snel kunnen groeien rond gevoelige thema's als religie en migratie. Oefenen met democratisch debat: standpunten formuleren, luisteren, onderhandelen, stemmen. En mensenrechten concreet maken: welke rechten botsen hier en hoe ga je daar fair mee om?

STAPPENPLAN

4

De gemeenteraadsvergadering. De burgemeester opent: heet iedereen welkom, herhaalt kort de casus en de regels. Daarna start het debat. De burgemeester geeft spreekbeurten — stimuleer korte tussenkomsten, voorkom lange monologen. Let er als begeleider op dat ook de minder luidruchtige rollen aan bod komen. Tijdens het debat mag er spanning en emotie zijn, geen persoonlijke aanvallen op de echte deelnemers — alleen op rol-argumenten. Na ongeveer 35 à 40 minuten vraagt de burgemeester de stemming:

- Wie is voor de moskee onder de huidige voorwaarden?
- Wie is tegen?
- Wie pleit voor een alternatief? (kort toelichten)

De burgemeester maakt de uitslag bekend en sluit de vergadering. Laat de journalisten daarna twee nieuwsberichten opstellen: één polariserende versie en één verbindende.

5

Uit de rol komen. Dit is essentieel; sla het niet over. Voor je gaat reflecteren, haal iedereen letterlijk uit zijn rol:

- Iedereen rechtstaan, een paar keer diep ademhalen.
- Vraag één voor één hun echte naam en echte rol (leerling, jeugdwerker, student...).
- Eventueel symbolisch: "Leg je rolkaart op de grond of de tafel. Die mag je nu loslaten."

Pas dan start je de nabespreking.

REFLECTIEVRAGEN

- A — Over het proces en de rol:
 - Hoe voelde het om in jouw rol te zitten? Herkenbaar of ver van jezelf?
 - Had je (in je rol) het gevoel invloed te hebben op de uitkomst?
 - Heeft een gesprek met een andere groep jouw positie doen verschuiven? Hoe?
 - Was je verrast door de uitkomst van de stemming?



Een moskee in Stillestad

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 120 minuten



GROEP

minimaal 15–20
deelnemers, co-begeleider
sterk aanbevolen



NODIG

rolkaarten + casusblad per
deelnemer, naamkaartjes per
rol, een flip-over met stiften, een
timer, een ruimte die kan
worden ingericht als "raadzaal"

DOEL

Begrijpen hoe polarisatie en wij-zij-denken snel kunnen groeien rond gevoelige thema's als religie en migratie. Oefenen met democratisch debat: standpunten formuleren, luisteren, onderhandelen, stemmen. En mensenrechten concreet maken: welke rechten botsen hier en hoe ga je daar fair mee om?

REFLECTIEVRAGEN

- B — Link met de echte wereld:
 - Denk je dat zo iets in het echt kan, of al is gebeurd?
 - Heb je discussies gehoord over moskeeën, kerken, synagogen of andere gebedshuizen? Welke argumenten lijken op wat we hier hoorden?
 - Hoe zou jij als jezelf reageren als dit in jouw stad of gemeente speelt?
- C — Mensenrechten en polarisatie:
 - Welke rechten spelen hier mee? (vrijheid van godsdienst, non-discriminatie, vrije meningsuiting...)
 - Waar zag je wij-zij-denken in het debat? Wie werd neergezet als "probleem" of "indringer"?
 - Welke enkelvoudige verhalen over moslims of "traditionele inwoners" kwamen langs?
 - Welke rollen probeerden bruggen te slaan of nuance te brengen, wat maakte dat moeilijk of moedig?

TIP

- Een co-begeleider is geen luxe. Voor een spel van deze omvang is het essentieel.
- Emotionele veiligheid. Er kunnen deelnemers in de groep zitten die zelf moslim zijn of die discriminatie hebben meegemaakt. Zeg vooraf duidelijk: kritiek in het spel gaat over rollen en argumenten, niet over echte personen in de ruimte. Maak ook de optie om als observator deel te nemen expliciet, niemand hoeft een rol op zich te nemen die te dichtbij komt.
- Burgemeester goed brieven. Kies iemand die zich comfortabel voelt met voorzitten. Loop de regels met hen door en geef hun expliciet vertrouwen: "Jij leidt, ik meng me zo weinig mogelijk."
- Hou de fantasie binnen de casus. Als deelnemers wilde complotten beginnen te verzinnen, mag je zachtjes terugkeren: "In de casus staat niks over X, laten we bij de feiten blijven."
- In de debrief niet opnieuw vechten. Zorg dat mensen weer als zichzelf spreken, niet als "Traditiepartij" of "Moslimvereniging". Focus op wat ze geleerd, gevoeld en gezien hebben, niet op wie gelijk had.
- Verbind met lokale context. Mogelijke afsluiter: "Welke spannende discussies over religie en zichtbaarheid spelen bij ons? Waar zie jij kansen om dialoog te versterken in plaats van kampen te kiezen?"

Bron: gebaseerd op "A Mosque in Sleepyville" uit COMPASS — Manual for Human Rights Education with Young People (Council of Europe, coe.int/compass).

Een moskee in Stillestad (Casus)

Hoort bij de methodiek Een moskee in Stillestad

● Wij-zij denken

Lees deze casus rustig vóór je in je rol kruipt. Onthou: deze feiten staan vast voor iedereen. De rest — wat de moskee zou betekenen, wie er bang voor is, wat een redelijk compromis is — daar gaat de vergadering zo meteen over.

1 DE SITUATIE

Stillestad is een stad van ongeveer 80.000 inwoners. De stad is de voorbije decennia diverser geworden. Een deel van de inwoners vindt dat vanzelfsprekend; een ander deel voelt zich ongemakkelijk of wantrouwig.

Op een verlaten stadsterrein — nu een hangplek met vandalisme en soms drugs — wil de moslinggemeenschap een nieuwe moskee bouwen.

Er komt protest. Daarom is er nu een open gemeenteraadsvergadering: burgers en verenigingen mogen spreken én meestemmen.

2 VOORSTEL & VRAAG

HET VOORSTEL — DE FEITEN

- De stad geeft de grond gratis.
- De stad betaalt 20% van de bouwkosten.
- Een privé-investeerder betaalt 70%.
- De moslinggemeenschap moet 10% zelf inzamelen.

DE CENTRALE VRAAG

Komt de moskee er?

- Ja, zoals voorgesteld?
- Nee?
- Of wel, maar met aanpassingen — bijvoorbeeld een andere locatie, andere financiering, of afspraken rond mobiliteit en overlast?

3 SPELREGELS

- De burgemeester leidt de vergadering.
- Wie wil spreken, steekt een hand op.
- Spreekbeurt = maximum 2 minuten.
- Na ongeveer 40 minuten wordt er gestemd.
- Je spreekt vanuit je rol, niet vanuit jezelf.

4 LINK MENSENRECHTEN

In deze casus spelen drie mensenrechten een rol:

- Vrijheid van godsdienst en levensovertuiging
- Verbod op discriminatie
- Vrijheid van meningsuiting en deelname aan het publieke debat

Soms botsen die rechten met elkaar of met andere belangen (overlast, veiligheid, gelijke behandeling van religies). Een goeie gemeenteraadsvergadering wikt en weegt — ze doet niet alsof één recht altijd voorgaat op het andere.

Een moskee in Stillestad (rolkaarten)

Hoort bij de methodiek Een moskee in Stillestad ● Wij-zij denken

Print deze pagina's vooraf. Knip de rolkaarten uit zodat elke deelnemer er één krijgt. Lees je rolkaart in stilte en kruip in die rol, ook als ze niet jouw eigen mening is. Dat is precies de bedoeling: voelen hoe een andere positie van binnenuit aanvoelt. Blad 1 van 4

ROL 1

Burgemeester (voorzitter)

Jij bent: de burgemeester van Stillestad. Jij leidt de vergadering.

Jouw doel: een ordelijk debat + beslissing (stemming).

Jouw stijl (kies): strikt / verbindend / politiek handig.

Jij bewaakt: tijd, beurt, respect.

Let op: je hebt macht door wie je het woord geeft en hoe je samenvat.

ROL 2

Raadslid "Traditiepartij"

Jij bent: gemeenteraadslid dat veel belang hecht aan traditie, rust en "eigen identiteit".

Jouw standpunt: eerder kritisch of voorzichtig.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "De stad verandert te snel; mensen voelen zich niet meer thuis."
- ☐ "We moeten eerst luisteren naar bezorgde buurtbewoners."
- ☐ "Waarom betaalt de stad mee? Dat is niet neutraal."
- ☐ "We willen zekerheid over overlast, parkeren, drukte."
- ☐ Compromis? Misschien, als er strenge voorwaarden zijn.

ROL 3

Raadslid "Populistenpartij"

Jij bent: raadslid dat hard inzet op veiligheid, 'eigen volk eerst', emoties.

Jouw standpunt: tegen, liefst volledig stopzetten.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "De stad heeft de eigen identiteit verwaarloosd."
- ☐ "We hebben recht op zekerheid en herkenbaarheid."
- ☐ "Veiligheid en sociale samenhang komen vóór symbolische projecten."
- ☐ "Waarom betaalt de stad mee als er bezuinigingen lopen op andere diensten?"
- ☐ Dit voorstel is met te weinig overleg met de bevolking tot stand gekomen."

Voel je je niet comfortabel met je rol? Laat het de begeleider weten, je kan ruilen of als observator deelnemen. Niemand hoeft een rol te spelen die te dichtbij komt.

Een moskee in Stillestad (rolkaarten)

Hoort bij de methodiek Een moskee in Stillestad ● Wij-zij denken

Print deze pagina's vooraf. Knip de rolkaarten uit zodat elke deelnemer er één krijgt. Lees je rolkaart in stilte en kruip in die rol, ook als ze niet jouw eigen mening is. Dat is precies de bedoeling: voelen hoe een andere positie van binnenuit aanvoelt. Blad 2 van 4

ROL 4

Raadslid "Diversiteitspartij"

Jij bent: raadslid dat inzet op gelijke rechten, inclusie en samenleven.
Jouw standpunt: eerder voor.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "Vrijheid van godsdienst geldt voor iedereen."
- ☐ "Deze mensen wonen hier al lang: dit is ook hún stad."
- ☐ "Een goede oplossing kan net overlast verminderen (beter dan informele gebedsruimtes)."
- ☐ "We moeten discriminatie actief tegengaan."
- ☐ Compromis? Ja, zolang rechten gerespecteerd blijven.

ROL 5

Moslimvereniging Stillestad (initiatiefnemers)

Jij bent: vertegenwoordiger van de moslimgemeenschap.
Jouw doel: toestemming voor een moskee, met respect en waardigheid.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "We willen een open gebouw, met dialoog en transparantie."
- ☐ "We betalen zelf mee en werken met een investeerder."
- ☐ "We willen net rust en structuur: geen overlast."
- ☐ "We zijn burgers van Stillestad: gelijke behandeling."
- ☐ Je bent burger van Stillestad, niet 'gast'. Je mag fier zijn op je gemeenschap, en je hoeft je niet altijd te verontschuldigen voor het feit dat de moskee er moet komen. Dit is een legitiem recht.

ROL 6

Vereniging "Verleden & Toekomst" (erfgoed / stadsbeeld)

Jij bent: een lokale vereniging die het karakter van de stad wil beschermen.
Jouw standpunt: twijfel of tegen, afhankelijk van locatie/uitzicht.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "Het stadsbeeld en de buurt moeten gerespecteerd worden."
- ☐ "Kan dit niet op een industrieterrein of andere plek?"
- ☐ "We willen inspraak en een architectuurwedstrijd."
- ☐ Compromis: ja, mits locatie/ontwerp aangepast.

Voel je je niet comfortabel met je rol? Laat het de begeleider weten, je kan ruilen of als observator deelnemen. Niemand hoeft een rol te spelen die te dichtbij komt.

Een moskee in Stillestad (rolkaarten)

Hoort bij de methodiek Een moskee in Stillestad ● Wij-zij denken

Print deze pagina's vooraf. Knip de rolkaarten uit zodat elke deelnemer er één krijgt. Lees je rolkaart in stilte en kruip in die rol, ook als ze niet jouw eigen mening is. Dat is precies de bedoeling: voelen hoe een andere positie van binnenuit aanvoelt. Blad 3 van 4

ROL 7

Jeugdgroep “Jonge Stemmen voor Mensenrechten”

Jij bent: een jeugdgroep die inzet op gelijkheid, dialoog, antidiscriminatie.
Jouw standpunt: eerder voor, maar met verbindende aanpak.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ “Mensenrechten zijn er net voor moeilijke discussies.”
- ☐ “Stop wij-zij-denken: jongeren willen samenleven.”
- ☐ “Organiseer dialoogmomenten i.p.v. te polariseren.”
- ☐ Extra voorstel: buurtinfo, open moskeedag, gezamenlijke afspraken.

ROL 8

Buurtcomité (tegen de moskee)

Jij bent: bezorgde buurtbewoner(s) die zich organiseren tegen het plan.
Jouw standpunt: tegen (of “niet hier, niet nu”).

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ “Wij zijn bang voor drukte, lawaai, verkeer.”
- ☐ “Waarom op deze plek? Wij dragen de gevolgen.”
- ☐ “We voelen ons niet gehoord.”
- ☐ Let op: je kan ook onbewust generaliseren → dat kan polarisatie versterken.

ROL 9

Twijfelende buurtbewoner (tussenin)

Jij bent: iemand die twijfelt en vooral rust wil.
Jouw doel: zekerheid, duidelijke afspraken, respect voor iedereen.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ “Wat verandert er concreet in mijn straat?”
- ☐ “Wie betaalt wat? En wat als het budget ontspoot?”
- ☐ “Welke afspraken komen er rond parking, uren, beheer?”
- ☐ Jij kan bruggen bouwen door vragen te stellen in plaats van te roepen.

Voel je je niet comfortabel met je rol? Laat het de begeleider weten, je kan ruilen of als observator deelnemen. Niemand hoeft een rol te spelen die te dichtbij komt.

Een moskee in Stillestad (rolkaarten)

Hoort bij de methodiek Een moskee in Stillestad ● Wij-zij denken

Print deze pagina's vooraf. Knip de rolkaarten uit zodat elke deelnemer er één krijgt. Lees je rolkaart in stilte en kruip in die rol, ook als ze niet jouw eigen mening is. Dat is precies de bedoeling: voelen hoe een andere positie van binnenuit aanvoelt. Blad 4 van 4

ROL 10



Lokale ondernemer / handelaar

Jij bent: iemand met een zaak in de buurt.
Jouw standpunt: pragmatisch.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "Meer passage kan goed zijn voor handel, maar niet als het chaos wordt."
- ☐ "Maak een mobiliteitsplan en duidelijke communicatie."
- ☐ "Een verloederd terrein opknappen is positief."
- ☐ Compromis: ja, als het goed georganiseerd is.

ROL 11



Politie / Veiligheidsadvies

Jij bent: iemand die veiligheidsinformatie moet duiden (zonder politiek te worden).
Jouw doel: feiten, geen sensatie.

KIES 3 ARGUMENTEN

- ☐ "Overlast hangt af van beheer en afspraken, niet enkel van het gebouw."
- ☐ "Stigmatisering werkt soms averechts."
- ☐ "We adviseren duidelijke contactpersoon, afspraken en meldpunt."
- ☐ Let op: je mag niet "alles garanderen".

ROL 12



Journalist / Observator

Jij bent: pers. Je observeert vooral.

Noteer: sterke quotes, wij-zij-taal, misinformatie, brugmomenten.

Schrijf achteraf 5 zinnen: "Wat is volgens ons het verhaal?"

Extra: je mag 1 vraag stellen aan elke groep tijdens het debat.

Voel je je niet comfortabel met je rol? Laat het de begeleider weten, je kan ruilen of als observator deelnemen. Niemand hoeft een rol te spelen die te dichtbij komt.



Samen door één deur

● Thema: Wij-zij denken



DUUR

± 90 minuten



GROEP

Minimaal 12
deelnemers (3 per
standpunt)



NODIG

Een ruimte verdeeld in een
kwadrant (vier zones), tape
om de assen te markeren,
een vooraf gekozen stelling
met 4 standpunten

DOEL

Een polariserend thema vier-dimensionaal verkennen in plaats van als pro-contra. Door deelnemers fysiek positie te laten innemen in een kwadrant en hen te laten bewegen wanneer ze argumenten horen die hen overtuigen wordt zichtbaar dat de meeste maatschappelijke kwesties geen twee maar minstens vier standpunten kennen. En dat van mening veranderen geen zwakte is, maar onderdeel van het leren.

VOORBEREIDING

Kies één polariserende stelling met vier verschillende standpunten — niet voor/tegen, maar vier echte alternatieven. Voorbeelden uit de EDUbox Wij-zij-denken:

- "Verdiene voetballers te veel?" → standpunten: Ja, ze worden overbetaald / Nee, marktwaarde rechtvaardigt het / Het probleem is niet voetbal maar ongelijkheid / Het is hun keuze om dat geld in te zetten voor goede doelen
- "Mogen we dieren eten?" → Ja, het is natuurlijk / Nee, dieren hebben rechten / Alleen als ze ethisch zijn opgegroeid / Alleen plantaardig is duurzaam

Verdeel de ruimte in een kwadrant (vier zones gemarkeerd met tape) met telkens één standpunt per zone.

STAPPENPLAN

1

Kader het kort: "In het nieuws lijken bijna alle debatten pro-contra. Maar in werkelijkheid zijn er bij elke kwestie meestal vier of meer geldige standpunten. Vandaag verkennen we er één. Jullie krijgen vier standpunten, één per hoek van de ruimte."

2

Lees de vier standpunten voor. Hang ze zichtbaar op of leg ze op de grond in elke zone. Geef de groep een minuut om ze te lezen.

3

Iedereen kiest een zone, die waar ze het meest mee instemmen. Niet té lang nadenken; kies en sta. Als je je in de eerste minuut nog niet zeker voelt, ga dan voorlopig in de zone die het dichtst klopt.

4

Elke zone krijgt 5 minuten om samen hun standpunt te onderbouwen: waarom kozen jullie deze? Welke argumenten? Wijs één spreekbuis per zone aan voor straks.

5

Elke spreekbuis presenteert 2 minuten lang het standpunt van zijn zone. Na elke presentatie: 15 seconden stilte. Iedereen mag in die stilte naar een ander standpunt verhuizen als ze zojuist iets gehoord hebben dat hen overtuigt.

6

Per zone (nu mogelijk met nieuwe mensen) 5 minuten doorpraten. Hoe is jullie standpunt veranderd? Waar kunnen jullie nu beter argumenteren?

7

De begeleider zegt: "Op het einde van de dag moet deze groep verder samenleven. Wat is één gemeenschappelijk inzicht waarmee we allemaal akkoord kunnen gaan?" Verzamel kort op een flap. Geen geforceerde consensus over de stelling, wel iets gedeelds dat overstijgt.



Samen door één deur

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 90 minuten



GROEP
Minimaal 12
deelnemers (3 per
standpunt)



NODIG
Een ruimte verdeeld in een
kwadrant (vier zones), tape
om de assen te markeren,
een vooraf gekozen stelling
met 4 standpunten

DOEL

Een polariserend thema vier-dimensionaal verkennen in plaats van als pro-contra. Door deelnemers fysiek positie te laten innemen in een kwadrant en hen te laten bewegen wanneer ze argumenten horen die hen overtuigen wordt zichtbaar dat de meeste maatschappelijke kwesties geen twee maar minstens vier standpunten kennen. En dat van mening veranderen geen zwakte is, maar onderdeel van het leren.

REFLECTIEVRAGEN

- Heb je tijdens het spel van zone gewisseld? Wat overtuigde je?
- Heb je bijna gewisseld maar het toch niet gedaan? Wat hield je tegen?
- Welk van de vier standpunten was het lastigst om te begrijpen en waarom?
- Wat heb je geleerd over hoe je je mening kan bijstellen zonder gezichtsverlies?
- Hoe verschilt deze werkvorm van een normaal debat tussen pro en contra?

TIP

De lege stilte van 15 seconden na elke presentatie is methodisch cruciaal. Vermijd dat de volgende spreker meteen begint, bewaak die stilte. Zonder die ademruimte gaat niemand verhuizen, en wordt de methodiek alsnog een rij toespraken in plaats van een levend gesprek tussen vier standpunten.

Bouwt voort op *Neem een standpunt, die werkt met een lijn (pro/contra)*, deze met een kwadrant (vier). Voor groepen die de lijn-versie kennen is dit de natuurlijke volgende stap.

Bron: gebaseerd op EDUbox Wij-zij-denken — VRT NWS, Hannah Arendt Instituut, Mediawijs, Tumult en Vlaams Vredesinstituut. Bewerking via "Constructief van mening verschillen" (Vlaams Vredesinstituut, 2025).



Power Flower

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Groep van
willekeurige grootte,
werkt individueel en
in duo's of trio's



NODIG
Een geprint Power Flower-
werkblad per deelnemer ·
pennen of stiften · ruimte
waar iedereen rustig en met
enige privacy kan werken

DOEL

Zichtbaar maken hoe ver of dichtbij iemand staat bij de dominante identiteit in de samenleving. Niet om te beoordelen, maar om bewust te maken van macht en kwetsbaarheid. Hoe meer je met de dominante identiteit overeenkomt, hoe meer onzichtbare voordelen je doorgaans hebt. De methodiek combineert persoonlijke reflectie met groepsbewustzijn.

VOORBEREIDING

Print het werkblad met de Power Flower: een bloem met 16 bloembladen, elk een identiteitscategorie. Huidskleur · gender · taal · religie of levensbeschouwing · opleidingsniveau · sociaal-economische klasse · seksuele oriëntatie · leeftijd · fysieke of mentale capaciteit · land van herkomst · woonplaats (stad/platteland) · familiestatus · gezinssamenstelling · juridische status · culturele achtergrond · genderidentiteit

Elke categorie heeft twee blaadjes: een binnenste (jouw eigen identiteit) en een buitenste (de dominante identiteit in de Vlaamse samenleving).

STAPPENPLAN

- 1 Vertel kort: "Een Power Flower is een bloem met 16 identiteitscategorieën. We vullen eerst samen de buitenste blaadjes in: wat is in onze samenleving de dominante identiteit voor elke categorie? Daarna vul je in stilte je eigen identiteit in op de binnenste blaadjes. Hoe meer overeenkomsten tussen jouw blaadje en het dominante, hoe meer onzichtbare voordelen je vaak hebt."
- 2 Loop categorie per categorie. Welke is de dominante identiteit in Vlaanderen vandaag? Bijvoorbeeld: "witte huidskleur, Nederlandstalig, christelijk of niet-religieus, hoger onderwijs, middenklasse, heteroseksueel, midden-leeftijd, geen beperking, geboren in België, stedelijk, gehuwd of relatie, kerngezin, Belgisch staatsburger, Vlaams-Belgisch, cisgender." Sommige categorieën zullen discussie geven, dat is OK. Schrijf samen wat de groep ziet als de dominante norm.
- 3 Geef 15 minuten stilte. Iedereen vult voor zichzelf de binnenste blaadjes in. Categorieën waar je niet uit komt mag je leeg laten.
- 4 Tel voor jezelf: hoeveel binnenste blaadjes komen overeen met het buitenste (= privilege)? Hoeveel niet (= kwetsbaarheid)? Kleur de matches in met één kleur, de mismatches met een andere.
- 5 Werk in groepjes van twee of drie. Bespreek aan de hand van:
 - Welke categorie was het moeilijkst om in te vullen, en waarom?
 - Welke categorie vind je voor jou persoonlijk het belangrijkste?
 - Voor de matches: heb je ooit gemerkt dat die je voordelen gaf zonder dat je het opmerkte?
 - Voor de mismatches: welke ervaring hangt daaraan vast?

Niemand moet alles delen. Wat je voor jezelf houdt, hou je voor jezelf.



Power Flower

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 60 minuten



GROEP
Groep van willekeurige grootte, werkt individueel en in duo's of trio's



NODIG
Een geprint Power Flower-werkblad per deelnemer · pennen of stiften · ruimte waar iedereen rustig en met enige privacy kan werken

DOEL

Zichtbaar maken hoe ver of dichtbij iemand staat bij de dominante identiteit in de samenleving. Niet om te beoordelen, maar om bewust te maken van macht en kwetsbaarheid. Hoe meer je met de dominante identiteit overeenkomt, hoe meer onzichtbare voordelen je doorgaans hebt. De methodiek combineert persoonlijke reflectie met groepsbewustzijn.

STAPPENPLAN

6

Geen rondvraag van inhoud, wel kort: hoe was het om deze oefening te doen? Vragen naar emoties en observaties, niet naar persoonlijke inhoud. Sommige deelnemers zullen iets zwaars hebben ontdekt; geef daar ruimte voor met respect en stilte als nodig.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke categorie heb je ingevuld zonder erbij na te denken? Welke kostte moeite?
- Welke match verbaasde je?
- Welke mismatch viel je op? Heeft die je leven gevormd?
- Wat doet het met je dat sommige van deze categorieën niet kunnen worden veranderd?
- Hoe verandert deze oefening hoe je naar mensen kijkt die meer mismatches hebben dan jij?

TIP

Deze methodiek raakt diep en kan ongemakkelijke gevoelens losmaken. Schuldgevoel bij wie veel matches heeft, woede of verdriet bij wie veel mismatches heeft. Drie veiligheidsregels:

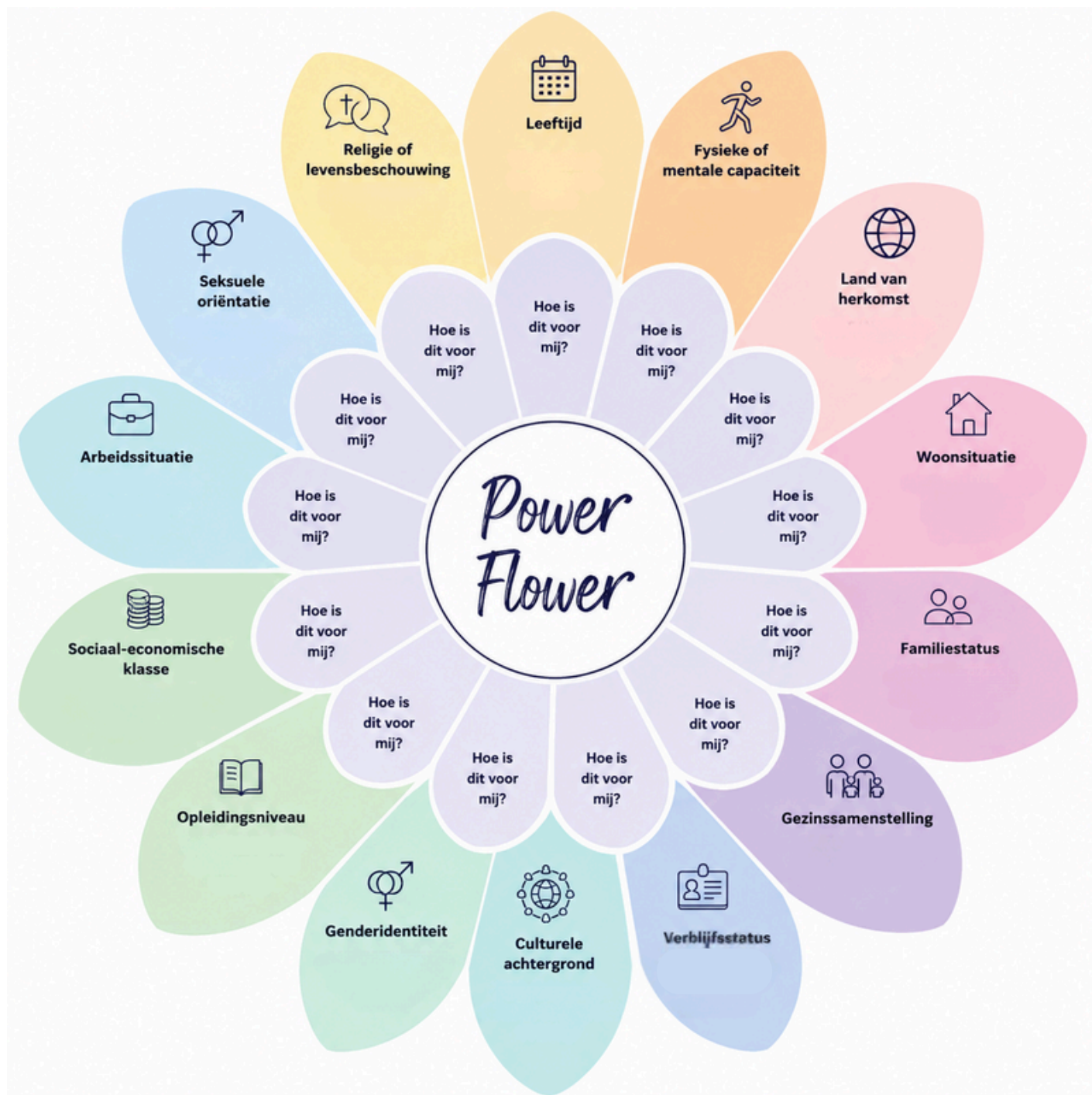
- Geen oordeel. Privilege is niet "schuldig zijn aan iets", het is een opgelegde positie. Je hebt het niet gekozen, je kunt het wel zien.
- Niemand moet delen. De Power Flower is in de eerste plaats voor jezelf. Wie alleen wil reflecteren, mag dat.
- Zorg voor tijd na afloop. Plan geen zwaar werkblok onmiddellijk hierna. Een pauze of een lichte energizer helpt het zware te laten landen.

Power Flower

Hoort bij de methodiek Power Flower

● Wij-zij denken

In de buitenste bloembladen noteer je samen met de groep wat binnen onze samenleving vaak als de dominante norm wordt beschouwd. In de binnenste bloembladen schrijf je jouw eigen identiteit. Door beide met elkaar te vergelijken, ontdek je op welke vlakken je dichter bij of verder af staat van die norm.



Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Het doel is niet om mensen in hokjes te plaatsen, maar om bewust stil te staan bij identiteit, verschillen, gelijkenissen en hoe die onze ervaringen kunnen beïnvloeden.



Burgerlijk zelfportret

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 45 minuten



GROEP
Individueel werk, daarna
plenair.



NODIG
Zelfportret-werkblad
per deelnemer, stiften,
een flap

DOEL

Jongeren laten nadenken over wie ze zijn als burger. Metaforen van het lichaam gebruiken (hoofd, hart, handen, voeten...) om denken, voelen, spreken en handelen met elkaar te verbinden. Hun eigen positie, zorgen en kleine stappen zichtbaar maken in één zelfportret.

STAPPENPLAN

- 1 Korte vraag aan de groep: "Wanneer voel jij: ik ben deel van de samenleving en ik heb hier iets over te zeggen?" Leg uit dat ze een zelfportret als burger gaan maken, met lichaamsdelen als metafoor (hoofd voor denken, hart voor wat raakt, handen voor doen, voeten voor de stappen die je zet.)
- 2 Laat de deelnemers op het werkblad sleutelwoorden en korte zinnen schrijven bij elk lichaamsdeel:
 - Hoofd: wat heb ik geleerd, gehoord, begrepen?
 - Ogen en oren: wat zie en hoor ik in mijn omgeving?
 - Hart en buik: wat raakt mij? Waar maak ik me zorgen om?
 - Mond: hoe en waar wil ik mijn stem gebruiken?
 - Handen: hoe wil ik met anderen omgaan? Met wie wil ik samenwerken?
 - Voeten: welke kleine stap wil ik zetten in de komende tijd?
- 3 Laat wie wil één of twee elementen delen, bijvoorbeeld één waarde bij Hart, één stap bij Voeten. Verzamel terugkerende woorden op een flap (waarden, zorgen, vormen van engagement). Laat iedereen op zijn blad de concrete volgende stap aanduiden — die mag klein zijn.

REFLECTIEVRAGEN

- In welk lichaamsdeel herkende jij jezelf het meest (hoofd, hart, handen, buik...)?
- Welke antwoorden waren makkelijk in te vullen? Welke moeilijk?
- Heeft dit iets veranderd aan hoe je jezelf ziet in discussies of bij onrecht?
- Als je je zelfportret over een jaar opnieuw zou maken — wat hoop je dat er anders is?

TIP

Combineer deze methodiek met Cirkels van zorg. Die methodiek vraagt voor wie je verantwoordelijk wil zijn; Burgerlijk zelfportret vraagt hoe je dat wil doen. Samen vormen ze een tweeluik: cirkels van zorg geven de kaart, het portret de route.

Bron: Facing History and Ourselves — Civic Self-Portrait (facinghistory.org): Facing History and Ourselves — Civic Self-Portrait (facinghistory.org)

Burgerlijk zelfportret

Hoort bij de methodiek Burgerlijk zelfportret

● Wij-zij denken

Vul deze portret-vragen voor jezelf in. Je hoeft niets te delen wat je niet wil — dit blad blijft bij jou. Schrijf in steekwoorden of korte zinnen. Sommige vakken zijn makkelijker dan andere; dat is normaal.

HOOFD

Wat heb ik dit jaar/deze week gelezen, gehoord of geleerd dat mij vragen heeft doen stellen over mijzelf of mijn gemeenschap?

OGEN

Wat heb ik gezien dat beïnvloedt hoe ik mij gedraag? Waar let ik tegenwoordig extra op?

OREN

Naar welke stemmen, bronnen of ideeën luister ik om te begrijpen wat er in de samenleving gebeurt en wat er moet gebeuren?

MOND

Hoe wil ik mijn stem gebruiken? Waarover wil ik mij uitspreken, en op welke manier?

HART

Waar geef ik het meest om in mijn omgeving of in de wereld? Wat raakt mij echt? Wat is mijn passie?

BUIKGEVOEL

Wat is mijn eerste gevoel of intuïtie over hoe ik zou moeten handelen? Waar maak ik mij zorgen over?

HANDEN

Hoe wil ik in actie komen in mijn buurt, school, organisatie of online? Met wie wil ik mij verbinden of samenwerken?

VOETEN

Wat zijn mijn dromen of hoop voor de toekomst van mijn gemeenschap? Wat zijn concrete stappen die ik kan zetten om daar naartoe te werken?





De rivier

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel of kleine
groepjes



NODIG
Groot papier met rivier,
stiften, post-its

DOEL

Deelnemers laten terugkijken op hun weg door het thema wij-zij-denken. Ze benoemen waar het vlot stroomde, waar het blokkeerde en waar iets in beweging kwam.

STAPPENPLAN

- 1 Teken een rivier op een groot vel. Links staat het begin van de sessie, rechts het einde.
- 2 Leg uit: "Deze rivier staat voor jouw weg door het thema vandaag."
- 3 Laat deelnemers zichzelf ergens op de rivier plaatsen met een woord, symbool of post-it.
- 4 Voeg symbolen toe:
 - Rotsen: waar liep ik vast?
 - Bruggen: waar kwam verbinding?
 - Stroming: wat bracht mij in beweging?
 - Oever: waar had ik afstand nodig?
- 5 Laat deelnemers kort delen wat ze tekenden of plakten.

REFLECTIEVRAGEN

- Waar stroomde het voor jou?
- Waar liep je vast?
- Welke brug heb je gezien of gebouwd?
- Waar wil je na vandaag verder over nadenken?

TIP

Laat tekenen en symbolen toe. Niet iedereen kan makkelijk verwoorden wat een sessie over wij-zij-denken heeft losgemaakt.

Bron: Gebaseerd op de T-Kit-methodiek The River



Boten op zee

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Flap met zee, boten op
post-its of kaartjes,
stiften

DOEL

Deelnemers laten inschatten waar ze zich bevinden na de sessie: dichtbij verbinding, nog in woelig water, op afstand, onderweg, vast of juist in beweging.

STAPPENPLAN

- 1 Teken een zee met enkele elementen: rustige haven, storm, eiland, rotsen, brug, open water.
- 2 Geef iedereen een klein bootje op papier of post-it.
- 3 Vraag: "Waar ligt jouw boot nu na deze sessie?"
- 4 Laat deelnemers hun boot plaatsen.
- 5 Wie wil, deelt kort: "Mijn boot ligt hier omdat..."

REFLECTIEVRAGEN

- Bevind jij je in rustig of woelig water?
- Wat waren de rotsen vandaag?
- Waar zag je een eiland of rustpunt?
- Wat heb je nodig om verder te varen?

TIP

Deze werkt goed na een intens gesprek. De metafoor maakt het makkelijker om spanning te benoemen zonder alles opnieuw inhoudelijk open te trekken.

Bron: Gebaseerd op de T-Kit-methodiek Boats on the Sea



Trein Naar Later

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 20 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Grote flap met trein en
wagons, post-its,
stiften

DOEL

Deelnemers laten vertalen wat ze leerden over wij-zij-denken naar concrete plekken in hun eigen leven. De oefening helpt om inzichten niet in de sessie te laten hangen, maar mee te nemen naar later.

STAPPENPLAN

- 1 Teken een trein met verschillende wagons. Geef elke wagon een plek of context:
 - Thuis
 - School of werk
 - Online
 - Vriendengroep
 - Jeugdwerking of buurt
- 2 Leg uit: "Deze trein vertrekt naar later. In elke wagon verzamelen we wat we willen meenemen om wij-zij-denken sneller te herkennen of zachter te maken."
- 3 Laat deelnemers individueel post-its invullen. Ze kiezen minstens twee wagons en schrijven per wagon één concrete actie of aandachtspunt.
- 4 Laat deelnemers hun post-its in de juiste wagon kleven. En bespreek per wagon kort wat terugkomt.

REFLECTIEVRAGEN

- In welke wagon zie jij het meeste wij-zij-denken terug?
- Waar kan jij zelf het makkelijkst iets kleins veranderen?
- Welke actie voelt haalbaar, niet te groot?
- Welke wagon blijft nog leeg of moeilijk, en wat zegt dat?

TIP

Stuur weg van grote beloftes. "Ik ga polarisatie stoppen" is te groot. "Ik stel eerst één vraag voor ik oordeel" is concreet genoeg.

Bron: Gebaseerd op de T-Kit-methodiek *Train to the Future*



Mijn Kleine Brug

● Thema: Wij-zij denken



DUUR
± 15 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Brugkaartjes of post-its, pennen

DOEL

Deelnemers formuleren één kleine, haalbare brugactie die ze na de sessie kunnen doen wanneer ze wij-zij-denken herkennen.

STAPPENPLAN

- 1 Leg uit: "Een brug hoeft niet groot te zijn. Soms is een brug één vraag, één gebaar of één moment waarop je niet meegaat in het kampdenken."
- 2 Geef iedereen een kaartje met de zin: Mijn kleine brug is...
- 3 Laat deelnemers individueel één concrete actie formuleren. Voorbeelden:
 - Ik vraag: "Wat bedoel je precies?"
 - Ik nodig iemand uit die stil blijft.
 - Ik deel niet meteen een polariserende post.
 - Ik check of er nog een ander verhaal is.
- 4 Laat deelnemers in duo's delen wat hun brug is.
- 5 Vraag plenair enkele voorbeelden. Verzamel ze op een flap: Kleine bruggen die we kunnen bouwen.
- 5 Sluit af door iedereen zijn kaartje mee te laten nemen of er een foto van te laten maken.

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer zou jij deze kleine brug kunnen gebruiken?
- Wat maakt deze brug haalbaar?
- Wat zou jou tegenhouden?
- Wie kan jou helpen om dit echt te doen?

TIP

Laat deelnemers hun brug klein genoeg maken. Een goede brugactie past in één moment en vraagt geen perfect gesprek.



KRITISCH DENKEN

Leer hoe je
informatie
onderzoekt,
aannames herkent
en met meer
nuance naar de
wereld kijkt.





Neem een standpunt

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 25 minuten



GROEP
Hele groep, in een ruimte
met een lange denkbeeldige
"lijn"



NODIG
twee A4'tjes, een
voorbereide lijst
stellingen

DOEL

Merkbaar maken hoe snel wij-zij-denken ontstaat, zelfs bij luchtige onderwerpen. De stap zetten van veilige, grappige stellingen naar zachtere gesprekken over polarisatie. Oefenen om te durven verschuiven — luisteren naar anderen en eventueel je positie herzien.

STAPPENPLAN

- 1 Hang aan de ene kant van de ruimte een A4 blad met "Helemaal eens", aan de andere "Helemaal oneens". Leg uit: bij elke stelling kiest iedereen een plek op de lijn, van heel overtuigd tot midden. Spreek drie regels af:
 - We reageren met "ik vind / ik voel / ik denk".
 - We lachen met de situatie, niet met elkaar.
 - Je mag van plek veranderen als je iets hoort dat je doet twijfelen.
- 2 Opwarmen met lichte stellingen. Begin met stellingen waar weinig op het spel staat, zodat iedereen het systeem snapt en het luchtig blijft. Voorbeelden:
 - "Marvel is beter dan DC."
 - "Friet eet je met veel saus, anders is het zonde."Bij elke stelling: lees voor, iedereen kiest een plek, 2 à 3 deelnemers lichten kort toe waarom. Vraag daarna: "Wil iemand nog verplaatsen na wat hij of zij gehoord heeft?"
- 3 De brug naar serieuze thema's. Maak de link expliciet: "We zagen net hoe we zelfs over friet en superhelden al in kampen terecht komen. Nu gaan we hetzelfde doen, maar met stellingen die dichterbij polarisatie en samenleven raken." Vraag eventueel hoe het voelde om jezelf zichtbaar te positioneren.
- 4 Stellingen met meer inhoud. Kies 3 à 4 stellingen die passen bij je doelgroep. Voorbeelden:
 - "Op sociale media wordt er te hard geoordeeld over mensen die anders denken."
 - "Over sommige onderwerpen kan je beter zwijgen in de klas of op het werk."
 - "Je moet álles kunnen zeggen, ook als het kwetsend is."
 - "Jongeren worden te weinig serieus genomen in politieke discussies."Volg telkens dezelfde stappen: voorlezen — iedereen kiest een plek — 3 à 4 verschillende posities krijgen het woord (ene kant, midden, andere kant) — vraag of iemand wil verschuiven na het horen van argumenten. Belangrijk: niemand moet spreken. Delen mag, moet niet.
- 5 Korte nabespreking. In de kring of nog op de lijn:
 - Hoe voelde het om je positie zichtbaar te tonen bij de stellingen?
 - Was er een moment waarop je wilde verplaatsen maar het niet durfde?
 - Heb je iemand gehoord die je écht aan het denken zette?
 - Wat leer je hieruit over hoe we in de samenleving over gevoelige thema's praten?Maak de link met polarisatie expliciet: "Ook in de samenleving staan mensen vaak in 'kampen'. Vandaag hebben we geoefend om daar bewust naar te kijken én te luisteren naar andere posities."



Neem een standpunt

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 25 minuten



GROEP
Hele groep, in een ruimte met een lange denkbeeldige "lijn"



NODIG
twee A4'tjes, een voorbereide lijst stellingen

DOEL

Merkbaar maken hoe snel wij-zij-denken ontstaat, zelfs bij luchtige onderwerpen. De stap zetten van veilige, grappige stellingen naar zachtere gesprekken over polarisatie. Oefenen om te durven verschuiven — luisteren naar anderen en eventueel je positie herzien.

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer voel jij de neiging om helemaal aan één kant te gaan staan?
- Wat helpt jou om toch open te blijven voor andere standpunten?
- Heb je ooit een mening veranderd na een gesprek? Wat maakte dat mogelijk?

TIP

Het hart van deze methodiek zit in stap 1 regel 3 en stap 4: je mag van plek veranderen. In een polariserende cultuur wordt van mening veranderen vaak afgedaan als zwakte ("geen ruggengraat"). Benoem dat actief: van plek veranderen is geen zwakte, het is een teken dat je luistert en durft herdenken. Dat is precies waar polarisatie geen vat op krijgt.

Een leuke variant: laat jongeren in stap 2 zelf een "gekke" opwarmstelling bedenken. Dat geeft hen mede-eigenaarschap over het spel en je krijgt vaak verrassend goeie stellingen.



Beschrijf de foto

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 25 minuten



GROEP

Hele groep, één persoon als "bron" + de rest als vragenstellers



NODIG

Enkele aantrekkelijke foto's geprint op A4

DOEL

Ervaren hoe wij beelden van de werkelijkheid construeren via vragen, aannames en interpretaties. Bewust worden van welke informatie we krijgen, welke we missen, en welke we onbewust invullen. Een eerste opwarmer voor het thema kritisch denken, voorbereidend werk op hoe nieuws, geruchten en sociale media bij ons binnenkomen.

STAPPENPLAN

- 1 Nodig één deelnemer uit om naar een foto te kijken, zorg dat de rest hem niet kan zien. Geef de persoon een minuut om de foto rustig te bekijken.
- 2 De anderen mogen vragen stellen om een beeld in hun hoofd te vormen van wat er op de foto staat. De "bron" antwoordt zo precies mogelijk, maar mag niets uit zichzelf bijgeven; alleen op vragen reageren.
- 3 Na 5 à 10 minuten (afhankelijk van de dynamiek) toon je de foto aan iedereen. Vraag: "Was dit wat jullie zich hadden voorgesteld?" Laat een paar mensen kort schetsen wat ze in hun hoofd hadden, voor ze het beeld zagen.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke informatie ontbrak en hoe heb je die onbewust ingevuld?
- Welke informatie hebben verschillende mensen verschillend geïnterpreteerd?
- Hoe lijkt dit op hoe nieuws of geruchten zich verspreiden?
- Welke vraag had je moeten stellen die je niet stelde?

TIP

Kies beelden die echt iets verbergen, een fragment dat zonder context twijfelachtig is (bv. een handgebaar dat agressief of vriendelijk kan zijn). Hoe meer interpretatie-ruimte, hoe rijker de oefening.

Variatie op spel! Bij de eerste foto: laat de groep zo veel mogelijk vragen stellen in 3 minuten. Bij de tweede: dwing tot één vraag per persoon. Wat verschilt aan het mentale beeld?

Eindig met de meta-vraag: "In hoeveel andere situaties in je leven krijg je informatie via één bron en moet je zelf invullen wat je niet weet?" (denk: nieuwsberichten, geruchten op school, screenshots zonder context op Instagram). Dat is de brug naar de rest van het Kritisch denken-blok.



Het web tussen ons

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 15 minuten



GROEP

Hele groep in een kring (8 tot 20 personen werkt best)



NODIG

één bol dun touw of wol

DOEL

Letterlijk en fysiek voelbaar maken hoeveel verbindingen er al tussen mensen bestaan — voordat we het over polarisatie hebben. Een warm, activerend startpunt dat de groep meteen samen-zet rond het thema: we zijn meer verbonden dan we vaak denken; polarisatie probeert net die verbindingen te breken.

STAPPENPLAN

- 1 Iedereen in een kring. Leg kort uit: "We gaan een web maken met dit touw. Iedereen voegt één verbinding toe."
- 2 De eerste worp. Pak de bol touw vast. Noem één ding dat jou met deze groep of met andere mensen verbindt — een gedeelde plek (de school, de buurt), een interesse, een waarde, een ervaring. Hou het uiteinde van het touw vast en gooi de bol naar iemand anders.
- 3 Het web groeit. Wie het touw vangt, noemt op zijn beurt iets dat hem of haar met iemand anders verbindt (in de groep, in de wereld, met hun familie of vrienden). Houdt het touw vast en gooit door. Ga door tot iedereen aan de beurt is geweest, eventueel meerdere keren als de groep klein is. Help mensen met voorbeelden als ze blokken: "een waarde, een passie, een hobby, een plek, iemand die belangrijk voor je is..."
- 4 Als iedereen vasthoudt, stop. Laat de groep even in stilte naar het web kijken — voelen hoeveel verbindingen er nu zichtbaar zijn. Geef het een paar seconden.
- 5 Korte reflectie (staand, touw nog vast). Wat zie je als je naar dit web kijkt?
 - Welke verbinding noemde iemand anders, die jou verraste?
 - Brug naar het thema: Polarisatie probeert juist dit soort verbindingen te breken — door wij-zij-verhalen, door schreeuwen in plaats van luisteren, door anderen te reduceren tot één label. Bewust zien dat de verbindingen er zijn, is een eerste stap.Laat iedereen voorzichtig het touw loslaten zodat het web zichtbaar op de grond komt te liggen.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om mee te bouwen aan het web?
- Welke verbinding die jij noemde, had je nooit eerder bewust opgemerkt?
- Waar zie jij dat polarisatie verbindingen probeert te breken?

TIP

Voor groepen die elkaar nog niet kennen: hou de prompts heel licht (een gemeenschappelijke plek, een interesse). Voor groepen die elkaar wel kennen: durf dieper (een waarde, iets waar je in gelooft).



Bronnendief

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 5 minuten



GROEP
4 of meer deelnemers
(leuker vanaf 8)



NODIG
bronkaartjes (één per
persoon)

DOEL

Op een speelse, fysieke manier laten ervaren hoe gemakkelijk we andermans bronnen overnemen, vaak zonder erbij stil te staan. Een korte opener die direct illustreert hoe informatie zich verspreidt en hoe snel we de oorsprong uit het oog verliezen.

STAPPENPLAN

- 1 Elke deelnemer krijgt één bronkaartje bv: "VRT NWS", "TikTok", "Knack", "mijn oom op Facebook", "een influencer die ik volg", "een wetenschappelijke studie", "een meme op Instagram", "een column in De Standaard". Dat is jouw bron voor de eerstvolgende ontmoeting.
- 2 Loop rond en wanneer je iemand tegenkomt, geef een hand en groet: "Hallo, ik ben ... en mijn bron is [VRT NWS]." De ander groet terug met zijn of haar naam en bron.
- 3 Bij het loslaten van de hand wissel je van bron. Je loopt verder met de bron van de ander, die wordt nu jouw bron voor de volgende ontmoeting.
- 4 Speel 3 à 5 minuten door — totdat iedereen meermaals heeft uitgewisseld.
- 5 Stop op signaal. Iedereen bevriest met de bron die ze op dat moment hebben.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoe voelde het om met een bron rond te lopen die niet "van jou" was?
- Heb je jezelf erop betrappt dat je een bron presenteerde alsof die écht jouw bron was?
- Wat zou jij voortaan kunnen doen vóór je iets deelt, een korte check?

TIP

Voor de bronkaartjes: kies een gemengde set van betrouwbare bronnen, sociale media-accounts, "iemand uit mijn omgeving" en vage uitdrukkingen. De mix is precies waar het om gaat, sommige bronnen voelen betrouwbaarder dan andere, maar in het spel raken ze allemaal door elkaar.

Drie zwaardere varianten voor groepen die de basis door hebben:

- De Meningendief: in plaats van bronnen ruilen jullie meningen over een actueel debat. Iedereen krijgt een korte stelling. Confronterend: hoe voelt het om iemand anders' mening te moeten "dragen"?
- De Feitendief: kaartjes met feiten (deels waar, deels half-waar, deels fout). Sluit aan bij Echt of nep?
- De Eigenschapdief: kaartjes met persoonlijkheidskenmerken ("rustig", "chaotisch", "creatief"). Werkt als zachte instap.

Bron: geïnspireerd op JINT SONAR, De Namendief.



Media Bingo

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 15 minuten



GROEP

6 tot 30 deelnemers



NODIG

Bingokaarten, pennen,
lijst met begrippen en
voorbeelden

DOEL

Jongeren op een speelse manier laten kennismaken met begrippen rond mediawijsheid, fake news en online beïnvloeding. Ze leren sneller herkennen welke signalen erop wijzen dat een bericht misleidend, polariserend of onbetrouwbaar kan zijn.

STAPPENPLAN

- 1 Geef elke deelnemer of elk duo een bingokaart met begrippen rond online informatie. (Zie werkblad)
- 2 Leg uit: "Ik lees straks een omschrijving, voorbeeld of situatie voor. Denk je dat je weet welk begrip erbij hoort? Kruis dat vakje aan."
- 3 Lees één voor één korte clues voor of toon krantenkoppen. Bijvoorbeeld:
 - "Een titel die vooral gemaakt is om jou te laten klikken, vaak met sterke emotie of overdrijving." → clickbait
 - "Een bericht dat eruitziet als nieuws, maar bewust fout of misleidend is." → fake news
 - "Een online omgeving waarin je vooral meningen ziet die lijken op wat je al dacht." → echo-kamer
- 4 Wie een rij, kolom of diagonaal vol heeft, roept "Bingo"

REFLECTIEVRAGEN

- Welk begrip kende je al? Welk was nieuw?
- Welke online truc werkt bij jou het snelst: emotie, schok, humor, boosheid, herkenning?
- Wat wil je voortaan checken vóór je iets deelt of gelooft?

TIP

Gebruik in de eerste ronde luchtige voorbeelden. Bijvoorbeeld een overdreven kop over frieten, sport of beroemdheden. Schakel pas daarna naar maatschappelijkere voorbeelden. Zo blijft het een ijsbreker en geen zwaar debat.

Bron: Gebaseerd op UnfakeSoMe Games – Social Media Simulation: Bingo, SALTO-YOUTH Toolbox.

Media Bingo

Hoort bij de methodiek Media Bingo

● Kritisch denken

Laat de deelnemers begrippen aankruisen op hun bingokaart terwijl begeleider korte omschrijvingen of voorbeelden voorleest. Wie een rij, kolom of diagonaal vol heeft, roept "Bingo".

Begrip	Clue
Deepfake	Beeld of geluid waarin iemand iets lijkt te zeggen of doen, maar dat digitaal gemaakt of aangepast is.
Complottheorie	Een verhaal waarin een geheime groep achter alles zou zitten.
Influencer	Iemand online die invloed heeft op wat anderen denken, kopen of delen.
Trol	Iemand die online expres provoceert om ruzie of boosheid uit te lokken.
Screenshot	Een afbeelding van een scherm, vaak zonder wat ervoor of erna kwam.
Mening	Wat iemand vindt, voelt of gelooft.
Emotionele taal	Woorden die vooral boosheid, angst of verontwaardiging oproepen.
Feit	Iets dat je kunt controleren met bewijs, cijfers of bronnen.
Factcheck	Controleren of informatie klopt door bron, datum, bewijs en tweede bron na te gaan.
Manipulatie	Iemand bewust een kant op sturen met misleidende of onvolledige informatie.
Hoax	Een vals schrikbericht dat mensen doorsturen alsof het waar is.
Betrouwbaar	Informatie waarvan je weet wie ze geeft, waarop ze steunt en waar je ze kunt nakijken.
Halve waarheid	Iets dat deels klopt, maar belangrijke context weglaat waardoor je een verkeerd beeld krijgt.

Media Bingo

Hoort bij de methodiek Media Bingo

● Kritisch denken

Lees één voor één korte clues voor. Toon bij sommige begrippen ook een voorbeeld, zoals een krantenkop, meme, screenshot of socialmediapost. Laat deelnemers het begrip aankruisen dat volgens hen past.

Fake news	Clickbait	Deepfake	Complottheorie
Influencer	Trol	Screenshot	Mening
Emotionele taal	Feit	Echo-kamer	Factcheck
Manipulatie	Hoax	Betrouwbaar	Halve waarheid



Echt of nep?

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Hele groep, werkt in duo's of groepjes van 3 à 4



NODIG
Een gemixte set van 6 à 10 nieuwsberichten, pennen en papier, fact-check werkblad

DOEL

Kritisch denken oefenen door echt nieuws van nepnieuws te leren onderscheiden. Inzicht krijgen in hoe desinformatie wij-zij-denken voedt, vaak gericht op specifieke groepen en gevoelige thema's. Een paar concrete fact-check-vaardigheden meegeven die deelnemers meteen zelf kunnen gebruiken.

STAPPENPLAN

- 1 Verdeel in duo's of kleine groepjes. Iedereen krijgt dezelfde berichten en het Fact-check werkblad (zie volgende pagina). Elk groepje loopt voor elk bericht de 6 stappen door en bepaalt: echt of nep? Belangrijk: laat hen niet alleen raden, maar de argumenten kort opschrijven op het werkblad
- 2 Loop de berichten één voor één plenair door. Onthul echt of nep. Vraag voor elk bericht aan de groepjes om hun argumentatie te delen: welke clues hebben ze gespot, welke hebben ze gemist? Welke stap van het werkblad bracht hen op het juiste spoor?
- 3 Vat samen welke vaardigheden je nodig hebt om nieuws te checken. Het werkblad geeft 6 stappen maar je moet minstens de volgende zaken nagaan:
 - Bron: wie publiceert dit? Bestaat de afzender? Klopt de URL?
 - Datum: is het bericht recent, of wordt iets ouds gerecycleerd in een nieuwe context?
 - Tweede bron: komt dit verhaal ook ergens anders voor? Vermelden andere journalisten het?

Vermeld kort hoe algoritmes ervoor zorgen dat we vooral berichten zien die onze eigen mening bevestigen (echo kamer). Daarom is fake nieuws extra effectief: het past in een verhaal dat we al geneigd zijn te geloven.

REFLECTIEVRAGEN

- Wat was het laatste bericht dat je deelde zonder te checken?
- Hoe beïnvloedt fake nieuws je beeld van bepaalde groepen of thema's?
- Welke rol spelen sociale media in het versterken van wij-zij-denken?

TIP

Kies actuele, herkenbare voorbeelden uit de leefwereld van je deelnemers. Jongeren reageren sterker op een Instagram- of TikTok-fragment dan op een krantenkop.

Echt of nep?

Hoort bij de methodiek Echt of nep?

● Kritisch denken

Stap 1 — Check de bron

- Wat is de naam van de website, krant of het account dat het bericht publiceerde?
- Staat deze bron bekend om feitelijke berichtgeving?
- Heeft deze bron in het verleden desinformatie verspreid?
- Vind je hetzelfde bericht ook op andere betrouwbare nieuwssites?

Stap 2 — Check de auteur

- Wie schreef het artikel? (Check de naam/byline)
- Schrijft deze auteur doorgaans feitelijke berichten?
- Vind je info over zijn/haar opleiding of eerder werk?
- Is de auteur verbonden aan een organisatie die het bericht kan kleuren?

Stap 3 — Bekijk de datum

- Wanneer werd het bericht gepubliceerd?
- Is de info verouderd? (Bevestigen of weerleggen nieuwere berichten het?)
- Is het bericht herpubliceerd of bewerkt zonder duidelijke update?

Stap 4 — Analyseer de inhoud

- Wat is de hoofdclaim?
- Geeft het bericht bewijs? (data, experts, onderzoek, foto's, links)
- Zie je rode vlaggen? (sensationele taal, complottheorieën, geen bronnen)
- Vermeldt het bericht waar het gebeurde? Kan je dat via lokale bronnen verifiëren?

Stap 5 — Vergelijk met andere bronnen

- Vind je hetzelfde verhaal op meerdere betrouwbare nieuwssites?
- Hebben fact-checkers het onderzocht? (bv. Knack Factcheck, Factcheck Vlaanderen, EUvsDisinfo)
- Is er een officiële reactie van experts, overheid of onderzoekers?

Stap 6 — Beslis

- Ondersteunt het bewijs de claim?
- Conclusie: is dit bericht WAAR of VALS? Of zit het ergens TUSSENIN (deels waar)?

Echt of nep?

Hoort bij de methodiek Echt of nep?

● Kritisch denken

Gebruik deze checklist om een bericht, artikel of sociale media post te onderzoeken vóór je beslist of het waar of vals is

Kop / claim	Bron op kaart	Datum op kaart	Korte kaarttekst	
Australië wil minimumleeftijd voor sociale media vastleggen	VRT NWS	10 sep. 2024	Australië wil een minimumleeftijd van 14 à 16 jaar voor sociale media zoals TikTok, Instagram en Facebook.	
Kazou wil gsm's verbieden op vakanties voor kinderen jonger dan 13	VRT NWS	30 aug. 2024	Jeugdorganisatie Kazou wil dat kinderen jonger dan 13 geen gsm meenemen op vakantie, omdat snelle berichtjes soms onnodige paniek veroorzaken.	
"Facebook is voor oude mensen"	Knack Factcheck	29 jan. 2019	Cijfers tonen dat Facebook minder populair is bij jonge tieners dan vroeger, maar de conclusie vraagt nuance.	
Vier op de tien jongeren twijfelen aan betrouwbaar nieuws op sociale media	Nieuwsbarometer / MediaSpecs	2025	Jongeren komen vaak nieuws tegen op sociale media, maar een groot deel twijfelt aan de betrouwbaarheid ervan.	

Echt of nep?

Hoort bij de methodiek Echt of nep?

● Kritisch denken

Gebruik deze checklist om een bericht, artikel of sociale media post te onderzoeken vóór je beslist of het waar of vals is

Kop / claim	Bron op kaart	Datum op kaart	Korte kaarttekst
Franse leerkracht krijgt inzinking in klas	TikTok / X	dec. 2025	Een video toont zagezegd een leerkracht die het lesgeven niet meer aankan. De beelden gaan viraal.
Klimaatverandering is een hoax om mensen vrijheid af te nemen	Online claim	Geen duidelijke datum	De claim zegt dat klimaatverandering verzonnen is door machtige groepen om mensen te controleren.
In Duitsland zijn kinderen gestorven door mondmaskers	Sociale media / actiebrief	2020	Er wordt beweerd dat kinderen in Duitsland overleden zijn door het dragen van mondmaskers.





Hetzelfde verhaal, andere bril

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 30 minuten



GROEP
In duo's, daarna plenair



NODIG
Een geprint sprookje
per duo, kies een
wijdverspreide
klassieker

DOEL

Snel leren schakelen tussen perspectieven, en ontdekken hoe één verhaal radicaal anders klinkt afhankelijk van wie het vertelt. Een directe oefening in kritisch lezen van bronnen: elk verhaal komt van ergens, en die positie kleurt wat je hoort.

STAPPENPLAN

1

Geef elk duo een geprint sprookje (bv. Roodkapje, Assepoester, De drie biggetjes). Vraag iedereen om het rustig door te nemen, niet om het uit het hoofd te leren, gewoon de hoofdlijnen te kennen.

2

Eén persoon van het duo vertelt het verhaal hardop in de derde persoon, zoals een neutrale verteller. ("Er was eens een meisje dat Roodkapje heette..."). De ander luistert.

3

Om de paar minuten roept de begeleider een nieuwe "bril" (een andere verteller-positie). Bij elke nieuwe bril start het verhaal opnieuw, en vertelt nu de andere persoon van het duo. Gebruik 3 à 5 brillen, kies er zoveel als je tijd hebt:

- In de eerste persoon als hoofdpersoonage. "Ik liep door het bos, mijn mandje aan de arm..." Vertel als Roodkapje, of als de wolf.
- In de eerste persoon als bijfiguur. Vertel het als de jager, de grootmoeder, of de moeder die thuis bleef.
- In de eerste persoon als toevallige getuige. "Ik was net een walnoot aan het oprapen toen ik haar zag passeren..." Een vogel, een passant, iemand die het van veraf zag.
- In de eerste persoon als decor-element. Vertel het verhaal als het bos, het huisje, de deur of de rivier. Dit is het meest verrassende perspectief — laat het bewust komen.

4

Roep iedereen terug in de kring en bespreek wat opviel.

REFLECTIEVRAGEN

- Hoeveel verschillende verhalen kunnen er bestaan over hetzelfde gebeuren?
- Wat veranderde aan het verhaal toen je van "bril" wisselde. Niet alleen wie sprak, maar ook wat belangrijk leek?
- In echte discussies horen we vaak één verhaal, verteld vanuit één positie. Welke andere "brillen" worden meestal vergeten?

TIP

De decor-bril (vertel als het bos, of de deur) lijkt gek maar is goud waard: ze dwingt deelnemers volledig uit hun gewoonte-perspectief. Hou hem voor het einde, als de groep al wat warm is.



Propaganda definiëren

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 40 minuten



GROEP

Hele groep, met klein-groepswork



NODIG

Werkblad met definities, pen en papier, een bord

DOEL

Jongeren leren wat propaganda is én hoe ze die herkennen in media, reclame, nieuws en sociale media. Propaganda heeft geen eenduidige definitie, maar alle definities delen drie kernideeën: het is opzettelijk, strategisch, en het probeert gevoelens, gedachten of gedrag te beïnvloeden.

STAPPENPLAN

1

Deel twee à drie definities met de groep (zie werkblad). Vraag:

- Wat valt je op aan deze definities?
 - Welke woorden komen telkens terug? (beïnvloeden, emoties, doelpubliek, strategisch...)
- Laat de deelnemers in groepjes één korte zin formuleren die volgens hen propaganda beschrijft.

2

Geef de groepjes 5 à 7 minuten om op basis van de definities én de voorbeelden uit de actualiteit een eigen definitie op te stellen. Twee gids-vragen:

- Wat moet er zéker in de definitie staan?
- Wat maakt een boodschap propaganda en wat niet (kunst, reclame, journalistiek)?

Laat elk groepje hun definitie kort voorlezen. Schrijf de kernwoorden op het bord en kijk welke overlap er is.

3

Leid een kort plenair gesprek:

- Waarom verandert de definitie van propaganda over tijd en context?
- Is propaganda altijd slecht? Waarom (niet)?
- Kan iets tegelijk kunst, reclame én propaganda zijn?

REFLECTIEVRAGEN

- Welke emoties probeert propaganda op te roepen?
- Hoe verschilt propaganda van informatie?
- In hoeverre beïnvloeden onze eigen overtuigingen wat we als propaganda zien?

TIP

Maak op het einde van de sessie samen een poster met de kernwoorden uit jullie definities, hang die op voor de volgende sessie.

Bron: Mind Over Media — Media Education Lab (propaganda.mediaeducationlab.com)

Propaganda definiëren

Hoort bij de methodiek Propaganda definiëren ● Kritisch denken

Hieronder staan acht definities van propaganda, geschreven door verschillende auteurs over een periode van bijna 80 jaar. Lees ze rustig door en zoek de woorden die telkens terugkeren. Gebruik ze als startpunt voor jullie eigen definitie.

Propaganda is een middel waarmee grote aantallen mensen aangezet worden om samen actie te ondernemen. -- Bruce Lannes Smith & Harold Lasswell, Propaganda, Communication and Public Opinion, 1946

Propaganda is een vorm van informatie die inspeelt op onze onzekerheden en angsten. -- Jacques Ellul, Propaganda: The Formation of Men's Attitudes, 1962

Propaganda is een opzettelijke, systematische poging om percepties te vormen, gedachten te manipuleren, en gedrag te sturen, om tot een respons te komen die in de kaart speelt van de propagandist.

Propaganda is opzettelijk ontworpen communicatie die een emotionele, ogenblikkelijke en zwart-witte reactie opwekt. -- Neil Postman, Technopoly, 1994

Propaganda is een manier van doelgericht overtuigen, die probeert de emoties, attitudes, opinies en acties van een bepaald doelpubliek te beïnvloeden voor ideologische, politieke of commerciële doeleinden, door het gecontroleerd overbrengen van eenzijdige (al dan niet feitelijke) boodschappen via massamedia en rechtstreekse communicatie.

Propaganda staat onverschillig tegenover waarheid en waarachtigheid, kennis en begrip; het is een vorm van strategische communicatie die eender welke middelen gebruikt om zijn doel te bereiken. -- Walter Cunningham, The Idea of Propaganda, 2002

Propaganda is een vorm van communicatie gericht op het beïnvloeden van de houding van een populatie ten voordele van een bepaalde zaak of opinie. -- Wikipedia, Engelstalig artikel over propaganda, 2008

Propaganda neemt allerlei vormen aan. Het is strategisch en opzettelijk, met als doel het beïnvloeden van houdingen, opinies en gedragingen. Propaganda kan gunstig of schadelijk zijn, en kan waarheid, halve waarheden of leugens gebruiken. Om zijn doel te bereiken doet propaganda beroep op onze diepste waarden, angsten, hoop en dromen.



Propaganda herkennen

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 40 minuten



GROEP
Hele groep, met klein-
groepswork



NODIG
4 à 6 voorbeelden van
mogelijke
propaganda, print of
projectie

DOEL

Leren onderscheiden wanneer een boodschap propaganda is en wanneer niet én ontdekken dat dat onderscheid niet zwart-wit is. Verschillende mensen zien hetzelfde beeld anders. Inzicht krijgen in hoe propaganda werkt in een gepolariseerde samenleving, vooral op sociale media waar boodschappen sneller circuleren dan we ze kritisch kunnen lezen.

STAPPENPLAN

1

Begin met één boodschap (poster, meme, video). Vraag iedereen individueel:

- Is dit propaganda? Ja / Nee / Twijfel.
- Waarom denk je dat?

Laat hen kort opschrijven, voor groepsdruk hun antwoord beïnvloedt.

2

Per groepje van 3 à 4: vergelijk antwoorden en argumenten. Zoek overeenkomsten en verschillen — waar verschillen jullie het meest van elkaar?

3

Plenaire bespreking. Bespreek samen:

- Wat maakt dat sommigen dit propaganda vinden en anderen niet?
- Welke kenmerken zijn doorslaggevend?

4

Schrijf de kenmerken op die telkens terugkeren wanneer iets propaganda wordt genoemd:

- sterke emotie of dramatisering
- duidelijke bedoeling om te beïnvloeden
- simplificatie van een complex onderwerp
- vijandbeeld of stereotypering
- eenzijdige weergave van feiten

Die lijst wordt jullie eigen propaganda-detector die deelnemers buiten de sessie kunnen blijven gebruiken.

REFLECTIEVRAGEN

- Waarom kunnen twee mensen hetzelfde beeld totaal anders beoordelen?
- Wat betekent dit voor discussies in een gepolariseerde samenleving?
- Welke boodschappen heb jij deze week gezien die voldoen aan kenmerken uit jullie lijst?

TIP

Wees voorzichtig met politieke voorbeelden. Dit trekt het gesprek snel weg van het mechanisme van propaganda en richting het partijgevoel van de deelnemers. Kies in plaats daarvan:

- Historische voorbeelden (WO II, oude reclame)
- Commerciële voorbeelden (cosmetica, snel-eten, fitness) is herkenbaar en minder geladen
- Onschadelijke politieke voorbeelden (verkeersveiligheidscampagnes, tegen-roken-campagnes) is instruerend en niet partijgebonden

Bron: geïnspireerd op Mind Over Media (Media Education Lab) — propaganda.mediaeducationlab.com



Enkelvoudig verhaal

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 60 minuten



GROEP

Hele groep, plenair met momenten van persoonlijke reflectie



NODIG

Beamer of scherm met geluid, een groot flapvel met drie voorbereide kolommen, pennen en stiften

DOEL

De deelnemers laten begrijpen wat een enkelvoudig verhaal (single story) is, en hoe ze het herkennen — zowel in de buitenwereld als bij zichzelf. Oefenen om bewust ontbrekende verhalen te zien en te benoemen.

STAPPENPLAN

1

Vertel kort wat jullie gaan doen: "We gaan kijken naar een TED Talk over het gevaar van één verhaal over mensen of groepen. Een enkelvoudig verhaal betekent: één dominant beeld over een groep dat alle andere verhalen wegduwt." Vraag eerst aan de groep: "Welke zinnen hoor je vaak als enkelvoudige verhalen?" (bv. "jongeren zijn lui", "vluchtelingen zijn een probleem", "moslims zijn...", "boeren zijn..."). Noteer 2 à 3 voorbeelden op een flap — nog geen discussie, gewoon als startpunt.

2

Speel (een deel van) *The Danger of a Single Story* af van Chimamanda Ngozi Adichie.

Vraag de deelnemers vooraf om tijdens het kijken te letten op twee dingen:

- momenten waar iemand tot één beeld wordt gemaakt (Afrika, Mexicanen, Adichie's eigen familie, haar Amerikaanse roommate...)
- momenten waar dat beeld doorbroken of genuanceerd wordt

Ze hoeven nog niets te noteren — gewoon kijken en luisteren.

3

Plenair, wat is een enkelvoudig verhaal? Na de video, meteen in gesprek met de hele groep:

- "Welke scène of zin is jou het meest bijgebleven?"
- "Kun je een voorbeeld uit de talk noemen waar iemand in één verhaal werd vastgezet?"

Schrijf samen een definitie op de flap: Enkelvoudig verhaal = één herhaald verhaal over een groep dat mensen platslaat tot één beeld en andere verhalen onzichtbaar maakt. Laat 2 à 3 deelnemers in eigen woorden uitleggen wat zij eronder verstaan.

4

Werk plenair met de drie voorbereide kolommen.

Voor 2 à 3 voorbeelden uit de talk:

- Kolom 1 — Situatie: welke concrete situatie uit de talk? (bv. de Amerikaanse roommate)
- Kolom 2 — Enkelvoudig verhaal: welk dominant verhaal zit erachter? (Afrika = armoede, ziekte, oorlog...)
- Kolom 3 — Welke andere verhalen ontbreken? (de schrijfster zelf, de moderne stad, de complexiteit van levens...)

5

Plenair eigen voorbeelden verzamelen. Maak de stap naar de eigen leefwereld:

- "Heb je zelf ooit gemerkt dat mensen maar één verhaal over jou of jouw groep hadden? Wil iemand een voorbeeld delen?"
- "Over welke groep heb jij gemerkt dat jezelf geneigd was om maar één verhaal te geloven?"

Zet voorbeelden in dezelfde tabel of begin een nieuwe flap "Enkelvoudige verhalen in ons eigen leven". Welke andere verhalen zouden we erbij moeten vertellen? Belangrijk: geen naming & shaming van individuen — focus op de mechaniek van het enkelvoudig verhaal, niet op wie het verteld heeft.



Enkelvoudig verhaal

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 60 minuten



GROEP

Hele groep, plenair met momenten van persoonlijke reflectie



NODIG

Beamer of scherm met geluid, een groot flapvel met drie voorbereide kolommen, pennen en stiften

DOEL

De deelnemers laten begrijpen wat een enkelvoudig verhaal (single story) is, en hoe ze het herkennen — zowel in de buitenwereld als bij zichzelf. Oefenen om bewust ontbrekende verhalen te zien en te benoemen.

STAPPENPLAN

6

Vraag: "Welk voorbeeld maakte voor jou het gevaar van het enkelvoudig verhaal het duidelijkst?" Noteer op de flap. Laat iedereen daarna individueel één zin afmaken, mondeling of op een post-it: "Na deze oefening wil ik alerter zijn voor enkelvoudige verhalen over..."
Sluit expliciet af met: "Polarisatie wordt sterker als één verhaal over 'zij' steeds herhaald wordt. Hoe meer verschillende verhalen we kennen, hoe moeilijker het wordt om een hele groep in één hokje te duwen."

REFLECTIEVRAGEN

- Welk voorbeeld uit de TED Talk raakte jou het meest, en waarom?
- Wanneer heb jij gemerkt dat mensen maar één verhaal over jou hadden?
- Heb je zelf al eens gemerkt dat je een groep vooral via één verhaal zag?
- Wat kan jou helpen om bewust op zoek te gaan naar meerdere verhalen, vooral als het over "gevoelige" groepen gaat?

TIP

Gebruik vanaf nu expliciet de termen "enkelvoudig verhaal", "dominant verhaal" en "meervoudige verhalen" in latere sessies. Kom telkens terug op deze bril "is dit niet weer een enkelvoudig verhaal?" dan wordt het een gedeeld kompas voor de hele groep, in plaats van een eenmalig inzicht.

Bron: Chimamanda Ngozi Adichie, "The Danger of a Single Story", TED Talk 2009 (ted.com).



De Conflicttrap

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 30 minuten



GROEP
Hele groep, plenair



NODIG
Werkblad, één of twee
voorbeeldcasussen, een
flap of bord

DOEL

De opbouw van een conflict herkennen en tijdig leren ingrijpen, vóór het escaleert. De methodiek werkt op het niveau van individueel of interpersoonlijk conflict (een ruzie tussen twee mensen, een spanning in een vriendengroep).

STAPPENPLAN

- 1 Teken de conflicttrap op een flap of toon het werkblad. Vier treden, van laag naar hoog:
Trede 1: Misverstand
Signalen: "Wacht, wat zei je?" — iemand reageert sterker dan verwacht — iets wordt verkeerd gehoord of begrepen. Interventie: stop, vraag om verduidelijking, vat samen wat je hoorde.
Trede 2: Oordeel
Signalen: een interpretatie wordt een conclusie over de persoon. "Hij doet dat altijd." "Zij is zo."
Generalisaties beginnen. Interventie: terug naar de concrete situatie. "Wat gebeurde er precies?"
Trede 3: Wantrouwen
Signalen: je gaat er niet meer van uit dat de ander goed bedoelt. Aannames over motieven, verdediging vooraf, scepsis in lichaamstaal. Interventie: directe check — "ik merk dat ik denk dat jij..., klopt dat?" Tijd nemen. Niet via derden praten over de ander.
Trede 4: Vijanddenken
Signalen: de ander wordt een vijand, geen mens meer. Ontmenselijking, kampen vormen, "wij versus zij"-taal, derden inschakelen voor steun. Interventie: externe bemiddelaar betrekken, time-out, zoeken naar wat nog werkt (gedeelde belangen, gemeenschappelijke geschiedenis).
- 2 Bespreek samen een herkenbare casus — bijvoorbeeld een conflict tussen burens, een discussie op school, een ruzie in een vriendengroep. Plaats het conflict samen op de trap: waar begon het, hoe escaleerde het, op welke trede zit het nu?
- 3 Laat de deelnemers individueel of in duo's nadenken over een conflict dat zij kennen — uit eigen ervaring of uit hun omgeving. Op welke trede zat het? Wanneer schoof het op?
- 4 Bespreek samen waar in het proces men had kunnen ingrijpen, en waar nog herstel mogelijk was. Drie soorten gesprek hier:
 - Voor jezelf: wat herken je als je over de trap omhoogklimt?
 - Tegenover de ander: hoe spreek je iemand aan die op trede 3 of 4 zit?
 - Voor de groep: hoe stop je groepsdynamiek die richting vijanddenken duwt?

REFLECTIEVRAGEN

- Welke signalen wil je in de toekomst beter opvangen?
- Hoe kan jij bijdragen aan het voorkómen van verdere escalatie?
- Welke rol speelt taal en houding bij het op- of afklimmen van de trap?

TIP

Gebruik eenvoudige, herkenbare voorbeelden uit de leefwereld van je groep (klasgenoot die altijd te laat is, ouders die over hetzelfde struikelen). Vermijd grote actualiteitsthema's die staan zo geladen dat de groep eerder over inhoud gaat ruziën dan over het mechanisme van de trap.

De Conflicttrap

Hoort bij de methodiek De Conflicttrap

● Kritisch denken

Een conflict klimt zelden in een stap omhoog: het stijgt geleidelijk van misverstand tot vijanddenken. Lees per trede welke signalen je herkent (links) en welke ingrepen er nog mogelijk zijn (rechts). Hoe hoger de trede, hoe moeilijker de afdaling

REPARATIE

ESCALATIE

4

VIJANDDENKEN

De ander is geen mens meer, maar een vijand.

SIGNALEN

Ontmenselijking, kampen vormen, "wij vs zij"-taal, derden inschakelen

INTERVENTIE

Externe bemiddelaar, time-out, zoek wat nog werkt (gedeelde geschiedenis).

3

WANTROUWEN

Je gaat er niet meer van uit dat de ander goed bedoelt.

SIGNALEN

Aannames over motieven, verdediging vooraf, sceptische lichaamstaal.

INTERVENTIE

Directe check: "ik denk dat jij.... klopt dat?..... Tijd nemen, niet via derden.

2

OORDEEL

Een interpretatie wordt een conclusie over de persoon.

SIGNALEN

Hij doet dat altijd. "Zij is zo. Generalisaties beginnen.

INTERVENTIE

Terug naar de concrete situatie: Wat gebeurde er precies?

1

MISVERSTAND

Iets wordt verkeerd gehoord of begrepen.

SIGNALEN

Wacht, wat zei je?
"Iemand reageert sterker dan verwacht.

INTERVENTIE

Stop, vraag verduidelijking, vat samen wat je hoorde.

DRIE NIVEAUS VAN INGRIJPEN

Voor jezelf: wat herken je bij jezelf?
Tegen de ander: hoe spreek je aan?
In de groep: hoe stop je escalerende dynamiek?



Brede blik op beeld

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 40 minuten



GROEP

Hele groep, individueel
kiezen + plenair
bespreken



NODIG

8 à 12 foto's, post-its in twee
kleuren, stiften, flipchart en
een smartphone per
deelnemer

DOEL

Laten ontdekken hoe beelden onze kijk op gebeurtenissen, groepen en wij-zij-frames beïnvloeden — en hoe verbazingwekkend snel we vanuit één foto beginnen invullen wat we niet weten. Concreet oefenen om die automatische invulling te zien als wat ze is: een aanname, geen waarneming.

STAPPENPLAN

- 1 Leg alle foto's verspreid op de grond of op tafels. Vraag iedereen om in stilte rond te lopen en één beeld te kiezen dat hen het meest raakt. Bij hun gekozen foto schrijven ze op een post-it (kleur 1):
 - Eén woord voor hun gevoel.
 - Eén zin: "Ik denk dat deze foto gaat over..."
- 2 Laat hen de QR-code scannen en het echte verhaal opzoeken. Op een tweede post-it (kleur 2) noteren ze:
 - Klopte mijn eerste inschatting, of zat ik ernaast?
 - Welke details in de foto hebben me op het verkeerde been gezet?
- 3 Vraag een paar voorbeelden van "waar zat je er helemaal naast?". Noteer op een flap twee kolommen:
 - "Wat we zelf invullen" (eerste reactie zonder context)
 - "Wat we pas weten met context" (na de reality check)Bespreek samen:
 - Welke rol spelen emoties bij onze eerste lezing van een beeld?
 - Hoe kunnen media (on)bewust polarisatie versterken door één bepaalde foto te kiezen?
 - In welke situaties (nieuws, sociale media, Instagram-stories) doe je deze invulling vaakst?
- 4 Laat iedereen één zin aanvullen: "Vanaf nu ga ik bij beelden meer letten op..." (de context, de bron, wat er níét getoond wordt, mijn eigen aannames, mijn snelle gevoel...) Verzamel die zinnen op een flap met de titel "Onze afspraken als kritische beeldkijkers". Hang die op — bij voorkeur op een plek waar de groep vaak komt — als blijvende herinnering.

REFLECTIEVRAGEN

- In hoeverre klopte jouw eerste invulling met het echte verhaal achter de foto?
- Welke aannames merkte je bij jezelf op basis van één beeld?
- Wat zegt deze oefening over hoe gemakkelijk beelden wij-zij-denken kunnen versterken?
- Welke ene strategie wil je voortaan gebruiken bij beelden in nieuws en sociale media?

TIP

Zorg dat je de context van elke foto vooraf zelf goed kent. Als een deelnemer iets persoonlijk raakt of een gevoelig detail blootlegt (bijvoorbeeld een foto die religieus of etnisch gevoelig ligt), moet jij rustig en accuraat kunnen kaderen. Onvoorbereide reality-check kan averechts werken.

Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen

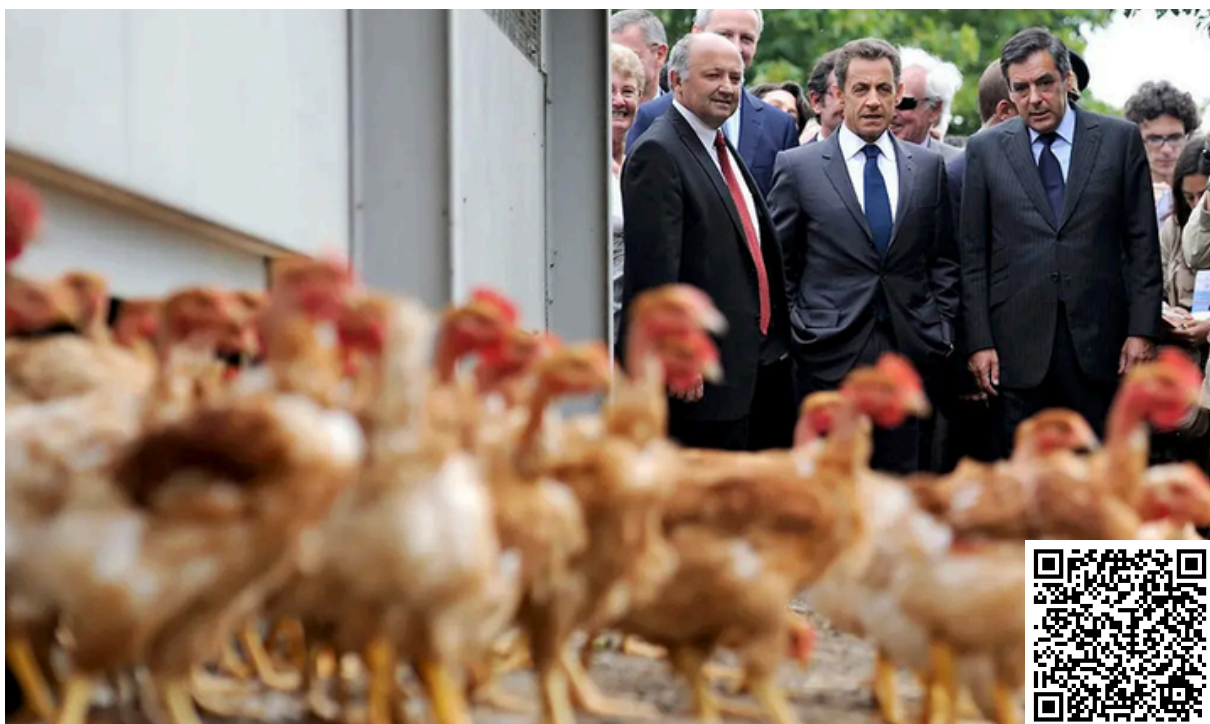


Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen

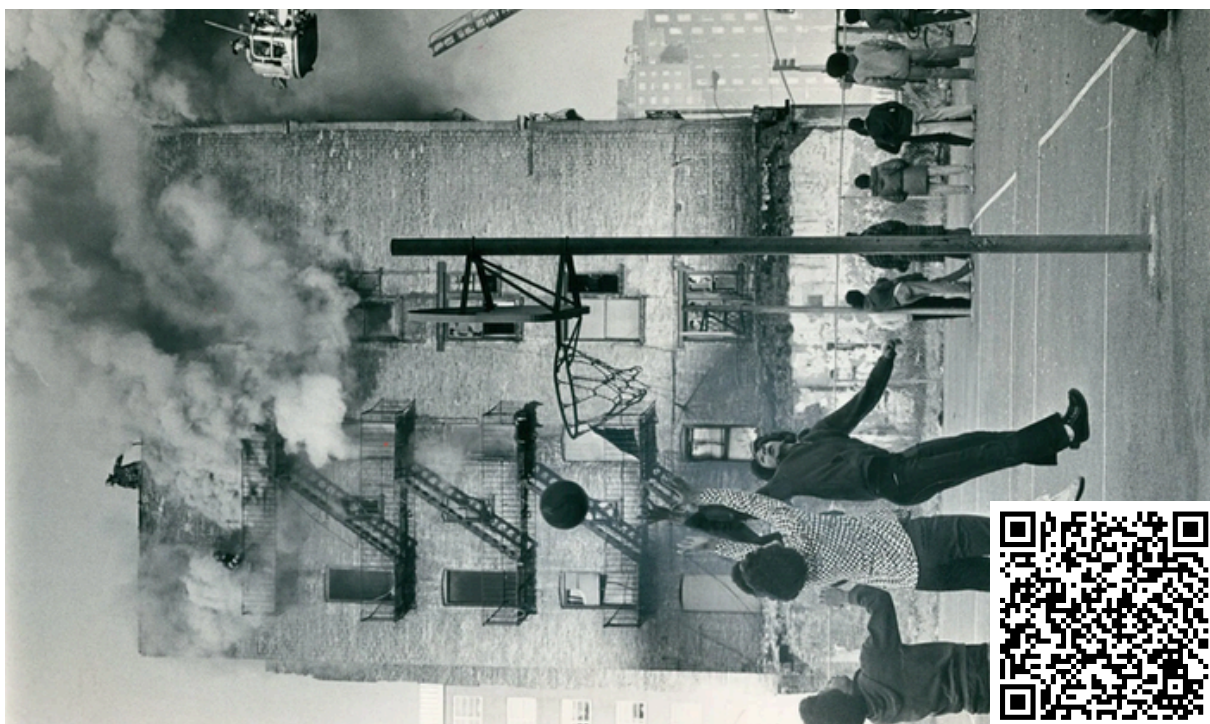


Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen

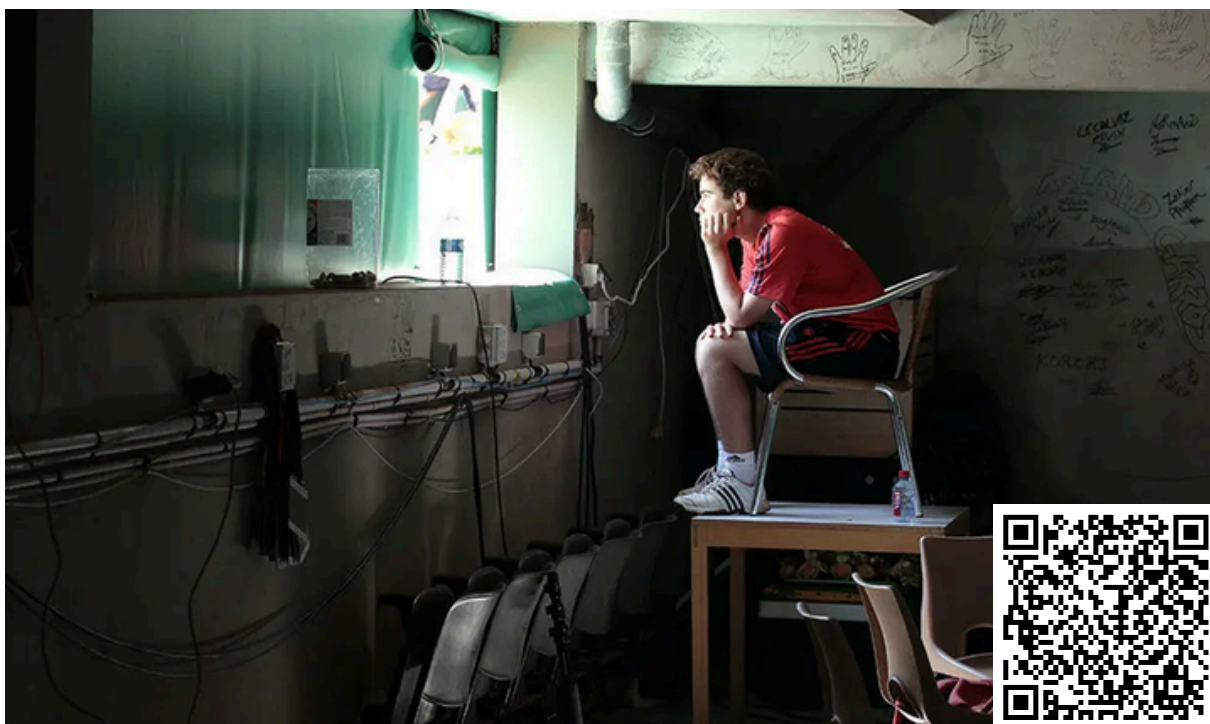


Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen



Brede blik op beeld

Hoort bij de methodiek Brede blik op beeld

● Kritisch denken

Op de volgende pagina's vind je zorgvuldig gekozen foto's. Elk beeld is dubbelzinnig: zonder context kan je er meerdere verhalen in zien. Achter de QR-code op elke foto schuilt het echte verhaal. Verdeel de foto's vooraf over je werkruimte — op de grond, op tafels, aan de muur — en zorg dat alle deelnemers vrij kunnen rondlopen om te kiezen





1 thema, 3 sporen

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

In groepjes van 3 à 4,
met plenaire vergelijking



NODIG

Eén gekozen thema, toegang
tot verschillende soorten
bronnen, werkbladen
pennen en stiften, een flap

DOEL

De jongeren laten ervaren dat een thema er totaal anders uitziet afhankelijk van de bron. Het onderscheid leren maken tussen feiten, ervaringsverhalen en meningen. En vooral: enkelvoudige verhalen doorprikken door bewust meerdere perspectieven naast elkaar te leggen.

STAPPENPLAN

1

Kies samen één concreet thema dat leeft bij de groep — of geef twee à drie opties waaruit ze kiezen. Kader het kort: "We gaan niet bewijzen wie gelijk heeft, maar kijken hoe verschillende bronnen ons beeld kleuren."

2

Verdeel de drie onderzoekssporen. Werk in groepjes van 3 à 4. Geef elk groepje één van de drie sporen — of laat elk groepje alle drie de sporen doorlopen als je meer tijd hebt.

Spoor 1: Feiten & context. Zoek 1 à 2 bronnen die vooral feiten geven: cijfers, achtergrond, uitleg van wetten of regels, neutrale verklaring. Noteer:

- Wat zijn de belangrijkste feiten of cijfers?
- Wat weten we nu (redelijk) zeker?

Spoor 2: Verhalen van mensen. Zoek 1 à 2 persoonlijke getuigenissen: interview, blog, video van iemand die dit meemaakt. Noteer:

- Wie spreekt hier? Wie is deze persoon of groep?
- Wat maakt deze persoon mee? Welke emoties hoor je?
- Wat begrijp je beter dóór dit verhaal?

Spoor 3: Meningen & framing. Zoek 1 à 2 opiniebronnen: column, sociale media post, debatfragment, commentaar. Noteer:

- Wie spreekt hier? (columnist, politicus, influencer...)
- Welk standpunt neemt deze bron in?
- Welke woorden, beelden of "wij-zij"-taal vallen op? ("bedreiging", "slachtoffers", "echte Vlaming"...)

3

Breng de groepjes samen en laat hen de drie kolommen naast elkaar leggen. Bespreek plenair:

- Wat wisten jullie alleen op basis van de feiten-bronnen?
- Wat bracht het persoonlijke verhaal erbij dat je niet zag in de feiten?
- Wat doen de opinies en sociale media-posts met hoe je naar het thema kijkt?
- Waar zie je overdrijving of framing? Waar zie je nuance?

Schrijf op een flap drie kolommen: "Wat is feitelijk?" — "Wat is ervaring of gevoel?" — "Wat is mening of frame?" Laat jongeren voorbeelden roepen en vul samen in.

REFLECTIEVRAGEN

- Op welk spoor vertrouw jij spontaan het meest: feiten, verhalen, of meningen? Waarom?
- Wat gebeurt er in een samenleving die bijna alleen maar op één type bron steunt?
- Welke gewoonte wil jij meenemen na vandaag?

TIP

Kies het thema niet te groot. Eén concrete situatie werkt beter dan "migratie in Europa" bijvoorbeeld "de opvangcrisis in Brussel 2024" of "de discussie rond windmolens in onze gemeente". Een te breed thema verdrinkt deelnemers in een zee aan bronnen.

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

Vul dit werkblad samen in voor jullie groepje. Zoek 1 à 2 bronnen die vooral feiten geven: cijfers, achtergrond, uitleg van wetten of regels. Noteer kort en concreet.

SPOOR 1 – FEITEN & CONTEXT

BRON(NEN)

Welke bron(nen) hebben jullie gebruikt? Noteer titel + datum + waar je het vond.

WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE FEITEN OF CIJFERS?

WAT WEET JE NU (REDELIJK) ZEKER?

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

Zoek 1 à 2 persoonlijke verhalen: een getuigenis, een interview, een blog of video van iemand die dit thema zelf meemaakt. Niet wat anderen erover zeggen, maar wat de persoon zelf vertelt

SPOOR 2 – VERHALEN VAN MENSEN

BRON(NEN)

Welke verhalen hebben jullie gevonden? Noteer naam + medium + datum.

WIE SPREEKT HIER?

Wie is deze persoon of groep? Wat is hun achtergrond?

WAT MAAKT DEZE PERSOON MEE? WELKE EMOTIES HOOR JE?

WAT BEGRIJP JE BETER DÓÓR DIT VERHAAL?

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

Zoek 1 à 2 opiniebronnen: een column, een sociale media-post, een debatfragment, een commentaar. Niet wat objectief is, maar wat iemand vindt — en hoe hij of zij het brengt

SPOOR 3 – MENINGEN & FRAMING

BRON(NEN)

Welke opiniebronnen hebben jullie gekozen? Titel, auteur, platform.

WIE SPREEKT HIER?

Columnist, politicus, influencer, vlogger...?

WELK STANDPUNT NEEMT DEZE BRON IN?

WELKE WOORDEN, BEELDEN OF "WIJ-ZIJ"- TAAL VALLen OP?

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

Leg de drie werkbladen naast elkaar. Wat zien jullie nu, vergeleken bij elkaar? Vul deze vier vakken samen in."

KORTE VERGELIJKING

**EÉN DING DAT JE ALLEEN UIT DE FEITEN-
BRONNEN LEERDE**

**EÉN INZICHT DAT JE VOORAL UIT DE
PERSOONLIJKE VERHALEN HAALDE**

**EÉN VOORBEELD VAN FRAMING DIE JE IN DE
MENINGSBRONNEN ZAG**

**WAT IS ER VERANDERD IN HOE JIJ NAAR DIT
THEMA KIJKT NA DEZE OEFENING?**

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

In december 2024 voerde Australië een verbod in op sociale media voor jongeren onder de 16. Boetes voor platforms die zich niet houden aan de leeftijdsgrens kunnen oplopen tot tientallen miljoenen. In België en de rest van Europa loopt er een vergelijkbaar debat. Vandaag onderzoeken jullie drie sporen rond deze vraag: moeten we sociale media beperken voor jongeren onder de 16?

SOCIALE MEDIA BAN SPOOR 1 — FEITEN & CONTEXT

Social media ban

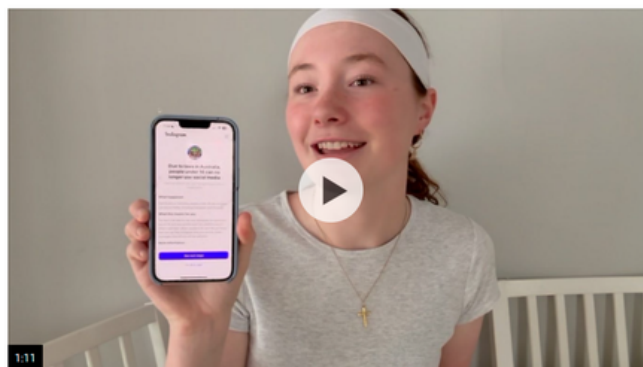


Australia has banned social media for kids under 16. How will it work?

4 days ago

Share Save

Helen Livingstone
Sydney



Under-16s in Australia are now banned from using major social media services including Tiktok, X, Facebook, Instagram, YouTube, Snapchat and Threads.

When enacted, new accounts and existing profiles are being deactivated.

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

In december 2024 voerde Australië een verbod in op sociale media voor jongeren onder de 16. Boetes voor platforms die zich niet houden aan de leeftijdsgrens kunnen oplopen tot tientallen miljoenen. In België en de rest van Europa loopt er een vergelijkbaar debat. Vandaag onderzoeken jullie drie sporen rond deze vraag: moeten we sociale media beperken voor jongeren onder de 16?

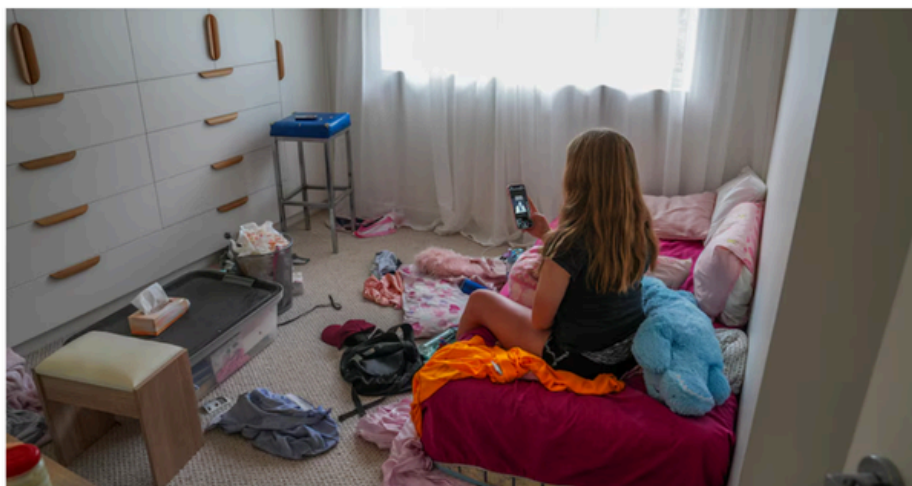
SOCIALE MEDIA BAN SPOOR 2 – VERHALEN VAN MENSEN

**Australia's grand social media experiment is finally live.
Teens say nothing has changed**

By political reporter Maani Truu

Social Media

Wed 10 Dec



Luna Dizon
STUDENT

"Pointless": Australia enforces social media ban as teens doubt its effectiveness

1 thema, 3 sporen

Hoort bij de methodiek 1 thema, 3 sporen

● Kritisch denken

In december 2024 voerde Australië een verbod in op sociale media voor jongeren onder de 16. Boetes voor platforms die zich niet houden aan de leeftijdsgrens kunnen oplopen tot tientallen miljoenen. In België en de rest van Europa loopt er een vergelijkbaar debat. Vandaag onderzoeken jullie drie sporen rond deze vraag: moeten we sociale media beperken voor jongeren onder de 16?

SOCIALE MEDIA BAN SPOOR 3 – MENINGEN & FRAMING



'Curiosity requires guidance, not secrecy', says psychologist on social media bans for teens



The social media ban won't work

On 26 November 2024, I spoke about how prohibition won't make social media platforms safer.

Prohibition doesn't work.

Prohibition is not how you make social media platforms safer or empower young Australians to navigate the online world.

The social media ban is not going to resolve the root causes of online harm. It's simply not going to work. All of us use platforms and greater transparency for users, but this bill provides neither.

Let's not forget how rushed the process has been.

The government allowed for a consultation period on the bill for 24 hours. The Senate hearing for the bill was only three days after the bill was introduced. We absolutely need to protect young people online and selling of their data.

A blanket ban, though, is not the way to do it.

The recent parliamentary inquiry into social media heard over and over that an age ban will not make social media safe and it will have unintended consequences for young people. Yet here we are again, with the government and the coalition ramming this bill through in the final sitting week of the year.

Why won't it work? This bill inserts a new definition of 'age-restricted social media platforms' which effectively puts a t





Propaganda technieken

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 40 minuten



GROEP

Hele groep, met klein-groepswork



NODIG

een overzicht van zes propaganda-technieken (zie stap 1), 4 à 6 voorbeelden, een flipchart of bord

DOEL

Leren herkennen welke technieken propaganda gebruikt om mensen te beïnvloeden — en inzicht krijgen in hoe die technieken polarisatie kunnen versterken. Een directe doe-oefening die volgt op het concept Propaganda definiëren en de praktijk Propaganda herkennen.

STAPPENPLAN

1

Introductie van zes technieken. Schrijf op het bord een korte lijst van veelvoorkomende technieken, elk in één zin uitgelegd:

- Inspelen op emoties: angst, trots, verontwaardiging of medeleven gebruiken in plaats van argumenten.
- Herhaling: dezelfde slogan of zin telkens weer brengen tot ze "waar" gaat klinken.
- Vijandbeeld: een groep of persoon neerzetten als de oorzaak van het probleem.
- Beroep op autoriteit: een expert of bekende persoon laten spreken, of het die uitsluiten.
- Simplificatie: een complex probleem terugbrengen tot één oorzaak of één oplossing.
- Stereotypering: een hele groep voorstellen via één beeld of één eigenschap.

Geef voor elke techniek één klein voorbeeld (een slogan, een poster die iedereen kent). Houd het kort — de echte analyse komt in stap 2.

2

Geef elk groepje (3 à 4) één voorbeeld. Drie vragen:

- Welke techniek(en) herken je?
- Wat is het effect op de kijker?
- Wat wil de maker dat je voelt of denkt?

Laat groepjes hun observaties kort opschrijven.

3

Laat elk groepje hun analyse delen. Noteer op het bord welke technieken het meest voorkomen.

4

Bespreek samen:

- Welke technieken werken sneller dan andere? (vaak: emoties + simplificatie)
- Waarom zijn emoties meestal krachtiger dan feiten? (omdat ze niet door je kritisch denken moeten passeren, ze raken je direct.)
- Wanneer wordt een techniek manipulatief, en wanneer is ze gewoon "communicatie"?
- Welke technieken voeden specifiek wij-zij-denken? (vijandbeeld, stereotypering)

REFLECTIEVRAGEN

- Wanneer wordt een techniek manipulatief? Waar trek jij de grens?
- Hoe dragen deze technieken bij aan polarisatie in publieke debatten?
- Wat verandert er aan een boodschap wanneer je de techniek bewust herkent?

TIP

Bewaar de zes-technieken-lijst zichtbaar in de ruimte, ook in volgende sessies. Dan wordt het een gedeeld kompas in plaats van een eenmalig inzicht.

Bron: Mind Over Media — Media Education Lab (propaganda.mediaeducationlab.com).



Socratische dialoog

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 50 minuten



GROEP

: 8 tot 15 deelnemers (in een kring)



NODIG

een vooraf gekozen stelling, plek waar iedereen elkaar kan zien, pen en papier om aantekeningen te maken

DOEL

Samen kritisch onderzoeken wat de groep eigenlijk over een onderwerp denkt zonder dat het een debat wordt waarin iemand "wint". De socratische dialoog leert deelnemers vragen stellen die verhelderen in plaats van overtuigen, en luisteren in plaats van overschreeuwen. De methodiek werkt heel sterk bij gevoelige maatschappelijke thema's (kolonisatie, oorlog, racisme, gender, religie...) waarover een normaal gesprek snel kan verharderen.

VOORBEREIDING

Kies vooraf één concrete stelling, casus of filosofische vraag. Voorbeelden: "Is vrijheid van meningsuiting absoluut?", "Mag je iemand uitsluiten omwille van hun mening?" Het thema moet uitdagend zijn voor de groep, niet té gemakkelijk en niet té gepolariseerd.

STAPPENPLAN

- 1 Vertel: "Vandaag onderzoeken we samen een stelling. Het is geen debat, niemand moet winnen. We gaan vragen stellen aan elkaar om beter te begrijpen wat we eigenlijk denken. Ikzelf, als begeleider, deel mijn eigen mening niet, ik luister en vraag door." Schrijf de stelling op een flap.
- 2 Vraag elke deelnemer kort (één à twee zinnen) hun eerste reactie op de stelling. Geen oordeel, geen discussie nog. Iedereen krijgt het woord, ook wie twijfelt of "ik weet het niet" zegt.
- 3 Nu wordt de begeleider socratisch. Bij elke uitspraak van een deelnemer kies je één van vijf vraagtypes om door te vragen en je nodigt anderen uit om vragen toe te voegen:
 - Vragen naar helderheid: "Kun je een voorbeeld geven? Wat bedoel je precies met...? Kun je dat anders zeggen?"
 - Vragen naar redenen en bewijzen: "Waarom is dat zo? Hoe weet je dat? Wat onderbouwt dat?"
 - Vragen naar alternatieve perspectieven: "Kan het tegendeel waar zijn? Hoe zou iemand die hier anders over denkt dit zien? Zijn er andere mogelijkheden?"
 - Vragen naar gevolgen: "Als dat klopt, wat betekent dat dan voor...? Hoe past dat in wat je daarnet zei?"
 - Vragen die het gesprek afronden: "Was dit gesprek zinvol? Begrijpen we het beter? Welke vragen kwamen niet aan bod?"

Je hoeft niet alle vijf in elke ronde te gebruiken, kies wat past. Maar zorg dat het gesprek niet blijft hangen in alleen helderheid of alleen redenen.

- 4 Na 20 à 30 minuten van vragen en doorvragen: stop het gesprek. Vraag: "Wat zien we nu beter dan toen we begonnen? Welke verschillen ontdek je in hoe wij hier verschillend over denken?"
- 5 Vraag iedereen één zin: "Eén inzicht dat ik vandaag meeneem is...". Niemand moet, wie wil mag. Geen consensus opleggen, een goede socratische dialoog eindigt vaak met meer vragen dan ze begon. Dat is geen mislukking; dat is de bedoeling.



Socratische dialoog

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 50 minuten



GROEP
: 8 tot 15 deelnemers (in
een kring)



NODIG
een vooraf gekozen stelling,
plek waar iedereen elkaar
kan zien, pen en papier om
aantekeningen te maken

DOEL

Samen kritisch onderzoeken wat de groep eigenlijk over een onderwerp denkt zonder dat het een debat wordt waarin iemand "wint". De socratische dialoog leert deelnemers vragen stellen die verhelderen in plaats van overtuigen, en luisteren in plaats van overschreeuwen. De methodiek werkt heel sterk bij gevoelige maatschappelijke thema's (kolonisatie, oorlog, racisme, gender, religie...) waarover een normaal gesprek snel kan verharderen.

VOORBEREIDING

Kies vooraf één concrete stelling, casus of filosofische vraag. Voorbeelden: "Is vrijheid van meningsuiting absoluut?", "Mag je iemand uitsluiten omwille van hun mening?" Het thema moet uitdagend zijn voor de groep, niet té gemakkelijk en niet té gepolariseerd.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke van de vijf vraagtypes was het lastigst om te stellen?
- Was er een moment waarop je dacht "oh, daar had ik nog niet zo over nagedacht"?
- Voelde het anders dan een gewone discussie? Hoe?
- Welke vraag wil je voortaan vaker stellen in eigen gesprekken?

TIP

De grondhouding van de begeleider maakt veel uit. Vermijd je eigen mening te delen, zelfs als je het echt ergens mee oneens bent. Je rol is de vraag onderhouden, niet het antwoord brengen. Dat voelt aanvankelijk ongemakkelijk, vooral als de groep richting iets gaat dat jij oppervlakkig vindt. Maar de discipline van luisteren en doorvragen is precies wat de methodiek krachtig maakt.

Bouwt mooi voort op Krachtige vragen, die methodiek leert deelnemers zelf vragen stellen, deze methodiek brengt het hele gesprek in die modus.

Bron: gebaseerd op *BurgerschapsReflex* — Eef Cornelissen, Ama Amitai, Laura Van den Broeck en Jelle De Schrijver (Odisee Hogeschool, onderzoekskern *ExploRatio*). Bewerking uit Vlaams Vredesinstituut, "Constructief van mening verschillen" (2025).



Wat doe jij na vandaag?

Thema: Kritisch denken



DUUR

± 20 minuten



GROEP

Hele groep, individueel werk
gevolgd door plenair



NODIG

A4'tjes per deelnemer,
stiften, post-its, een
groot flapvel

DOEL

Deelnemers laten benoemen wat zij persoonlijk meenemen uit het traject. Hen uitdagen om minstens één concrete stap te formuleren voor na vandaag.

STAPPENPLAN

- 1 Vraag de deelnemers om even te bladeren in hun hoofd: "Denk terug aan alles wat we gedaan hebben rond polarisatie, wij-zij-denken, grenzen, luisteren, verhalen... Welke momenten, zinnen of oefeningen blijven bij jou hangen?" Geef 2 à 3 minuten stille denktijd. Op het bord vier kapstokken om hun gedachten te ordenen:
 - Emoties die ik voelde
 - Inzichten die me bijbleven
 - Gesprekken die me raakten
 - Oefeningen die ik niet vergeet
- 2 Aanzetten tot een persoonlijke uitdaging. Deel A4-tjes uit. Schrijf drie zin-beginnetjes op het bord:
 - "Iets wat ik anders wil doen in gesprekken is..."
 - "Als ik polarisatie zie in mijn omgeving, dan wil ik voortaan..."
 - "Eén kleine stap die ik de komende maand echt ga zetten, is..."Vraag: "Kies minstens één van deze zinnen en maak hem af. Twee invullen mag ook." Belangrijk – concreet schrijven. Niet "vriendelijker zijn", maar "in de klas één iemand die niet aan het woord komt, actief uitnodigen in het gesprek". Stuur er expliciet op aan: hoe specifiek, hoe groter de kans dat het ook echt gebeurt.
- 3 Laat wie wil zijn uitdaging anoniem op een post-it schrijven en ophangen op een flap. Twee mogelijke koppen voor de wall:
 - "Wat ik meeneem uit dit traject is..."
 - "Mijn uitdaging voor de komende weken is..."Lees als begeleider er een paar hardop voor (zonder namen). Vraag de groep: "Wat valt op? Zijn er thema's die vaak terugkomen – meer luisteren, minder snel oordelen, bepaalde gesprekken aangaan, eigen online gedrag...?"

REFLECTIEVRAGEN

- Wat heb je nodig (van vrienden, jeugdwerk, school, thuis) om dit vol te houden?
- Hoe zou je jezelf eraan kunnen herinneren? (een notitie op je gsm, een sticker, een buddy, ...)
- Als je over een paar maanden terugkijkt; waaraan zou je merken dat er écht iets veranderd is?

TIP

Een mooi alternatief: laat iedereen hun uitdaging in een brief aan zichzelf opschrijven. Stop de brief in een envelop, zet er een datum op (bv. "drie maanden vanaf nu"), verzamel de enveloppen en bewaar ze. Op de afgesproken datum stuur je ze terug per post.

Of maak gebruik van futureme.org om een mail naar jezelf in de toekomst te versturen. Gratis en te gebruiken zonder account.



Ons check-reflex

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Hele groep



NODIG
Flap of bord, stiften

DOEL

Samen drie korte checks formuleren die de groep wil onthouden vóór ze informatie gelooft, deelt of erop reageert.

STAPPENPLAN

- 1 Leg kort uit:
Kritisch denken betekent niet dat je alles moet wantrouwen. Het betekent dat je even vertraagt vóór je iets gelooft, deelt of erop reageert.
- 2 Schrijf op het bord:
Voor we iets geloven, delen of beantwoorden, checken we...
- 3 Laat deelnemers roepen welke checks belangrijk zijn. Noteer alles kort op de flap. Bijvoorbeeld: bron, datum, tweede bron, context, emotie, bewijs, wie wint hierbij, wat ontbreekt er?
- 4 Kies samen de drie belangrijkste checks. Maak er korte zinnen van, bijvoorbeeld:
 - Wie zegt dit?
 - Wat ontbreekt er?
 - Waarom raakt dit mij?
- 5 Lees de drie checks samen hardop voor. Hang de flap eventueel op of laat deelnemers er een foto van nemen.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke check vergeten we het snelst?
- Welke check zou online ruzies kunnen voorkomen?
- Welke van deze drie wil jij persoonlijk vaker gebruiken?

TIP

Maak de checks kort en spreektaalachtig. Zinnen als "Eerst bron, dan boos" of "Screenshot is geen bewijs" blijven beter hangen dan lange formuleringen.

Wil je deelnemers persoonlijker laten afsluiten? Laat hen dan elk één persoonlijke check-reflex formuleren: één zin die zij zelf willen onthouden vóór ze iets geloven, delen of beantwoorden.



Voor en na doos

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 15 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Twee dozen of
enveloppen, kaartjes,
pennen

DOEL

Zichtbaar maken of het denken van deelnemers verschoven is tijdens de sessie. Niet om te meten wie “juist” denkt, maar om verandering, nuance en nieuwe vragen zichtbaar te maken.

STAPPENPLAN

- 1 Zet aan het begin van de sessie een doos klaar met de titel: Vooraf dacht ik...
- 2 Laat deelnemers vóór de inhoudelijke oefening één zin invullen over het thema. Bijvoorbeeld: “Over fake news dacht ik...” of “Over complottheorieën dacht ik...”
- 3 Aan het einde geef je opnieuw een kaartje met de zin: Nu denk ik...
- 4 Laat deelnemers hun tweede kaartje invullen en in een tweede doos steken.
- 5 Trek enkele kaartjes uit beide dozen en lees ze anoniem voor. Bespreek: wat is verschoven, wat is scherper geworden, welke vragen blijven?

REFLECTIEVRAGEN

- Wat is er veranderd in hoe je naar het thema kijkt?
- Welke gedachte is genuanceerder geworden?
- Welke vraag is erbij gekomen?

TIP

Gebruik deze methodiek bij een duidelijk afgebakend thema zoals fake news, enkelvoudige verhalen of propaganda. Dan wordt de verschuiving concreter.



Telegram

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 10 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Kaartjes of post-its,
pennen, flap

DOEL

Deelnemers vatten kort samen wat ze geleerd hebben, waar ze nog over twijfelen en welke kritische actie ze willen meenemen.

STAPPENPLAN

- 1 Leg uit dat een telegram kort is: geen lange uitleg, alleen de kern.
- 2 Schrijf drie woorden op het bord:
Feit - Twijfel - Actie
- 3 Laat deelnemers bij elk woord één korte zin of enkele woorden schrijven:
 - Feit: iets dat ik nu beter begrijp.
 - Twijfel: iets waar ik nog vragen bij heb.
 - Actie: iets wat ik voortaan wil doen.
- 4 Laat deelnemers hun telegram in duo's delen.
- 5 Vraag enkele vrijwilligers om hun drie woorden of zinnen plenair te delen.

REFLECTIEVRAGEN

- Welke twijfel is belangrijk om mee te nemen?
- Welke actie is klein genoeg om echt te doen?
- Wat helpt jou om kritisch te blijven denken?

TIP

Hou het strak. Deze methodiek werkt omdat ze kort is. Laat deelnemers geen lange uitleg schrijven.



Schatkist, rugzak en vuilnisbak

Thema: Kritisch denken



DUUR
± 15 minuten



GROEP
Individueel, daarna plenair



NODIG
Drie flappen: schatkist,
rugzak, vuilnisbak;
post-its; pennen

DOEL

Deelnemers laten terugblikken op wat waardevol was, wat ze willen meenemen en wat ze willen loslaten of anders aanpakken in hun kritisch denken.

STAPPENPLAN

- 1 Teken of leg drie symbolen klaar: een schatkist, een rugzak en een vuilnisbak
- 2 Leg kort uit:
 - Schatkist: wat was waardevol of interessant?
 - Rugzak: wat neem je mee voor later?
 - Vuilnisbak: welke gedachte, gewoonte of aanname wil je achterlaten?
- 3 Geef iedereen drie post-its. Laat deelnemers per symbool één antwoord schrijven.
- 4 Laat iedereen de post-its op de juiste plek kleven. Dit mag anoniem.
- 5 Lees enkele post-its hardop voor en vraag: "Wat valt op als groep?"

REFLECTIEVRAGEN

- Welke kritische reflex neem je mee in je rugzak?
- Welke snelle conclusie, aanname of gewoonte mag in de vuilnisbak?
- Wat zie je terugkomen bij anderen?

TIP

Maak duidelijk dat de vuilnisbak niet bedoeld is om mensen of meningen weg te gooien. Het gaat om gewoontes die niet helpen, zoals te snel delen, te snel oordelen of alleen bronnen geloven die je eigen mening bevestigen.



REFERENTIES

Een overzicht van
bronnen,
literatuur en
inspiratie die aan
de basis van dit
werk liggen.



— R E F E R E N T I E S

Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.

Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. A. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook.
<https://doi.org/10.1126/science.aaa1160>

Beelen, S., De Maeyer, J., Dewaele, C., Grymonprez, H., & Mathijssen, C. (2014). *Reach Out: Praktijkboek voor outreachend werken*. Lannoo Campus.

Berghof Foundation. (2012). *Berghof Glossary*.
https://berghof-foundation.org/files/publications/glossary_2012_complete.pdf

Berghof Foundation. (2021). *Peace Education Meets Religion*.
<https://berghof-foundation.org/files/publications/Berghof-Peace-Education-Meets-Religion-2021.08.14-2021.09.21-Final-HQ.pdf>

Brandsma, B. (2016). *Polarisatie: Inzicht in de dynamiek van wij-zij denken*.
<https://managementboek.nl/boek/9789082595703/polarisatie-bart-brandsma>

European Commission. (2017). *RAN Polarisation Management Manual*.
https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/radicalisation-awareness-network-ran/ran-publications/ran-papers-published-2020/ran-polarisation-management-manual-amsterdam-06-july-2017_en

European Commission. (n.d.). *Radicalisation Awareness Network (RAN)*.
https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/radicalisation-awareness-network-ran_en

Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (1981). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*.
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/127967/getting-to-yes-by-roger-fisher-and-william-ury/>

Glasl, F. (1980). *Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater*. Haupt Verlag.

Glasl, F. (1982). *The Process of Conflict Escalation and the Roles of Third Parties*.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-1132-6_6

Iyengar, S., & Westwood, S. J. (2015). *Fear and Loathing Across Party Lines: New Evidence on Group Polarization*.
<https://doi.org/10.1111/ajps.12152>

Iyengar, S., Leikes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). *The Origins and Consequences of Affective Polarization in the United States*.
<https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-051117-073034>

— R E F E R E N T I E S

Lord, C. G., Ross, L., & Lepper, M. R. (1979). Biased Assimilation and Attitude Polarization: The Effects of Prior Theories on Subsequently Considered Evidence.
<https://psycnet.apa.org/record/1980-09157-001>

McCoy, J., & Somer, M. (2018). Toward a Theory of Pernicious Polarization and How It Harms Democracies.
<https://doi.org/10.1177/0002716218818782>

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>

Reiljan, A. (2020). Fear and Loathing Across Party Lines: New Evidence on Affective Polarization in Europe.
<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0891-2>

Sunstein, C. R. (2002). The Law of Group Polarization.
<https://philpapers.org/rec/SUNTLO-2>

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict.
Brooks/Cole.

Van Alstein, M. (2021). Polarisatie, conflict en vrede.
<https://vlaamsvredesinstituut.eu/rapport/polarisatie-conflict-en-vrede/>

Ziviler Friedensdienst. (2022). Peacebuilding: Conflict Transformation.

