

Polarisatie Thermometer

Wij-zij denken

1

DOEL

Deelnemers laten stilstaan bij hoe “warm” het thema polarisatie voor hen persoonlijk staat.

Zichtbaar maken dat niet iedereen met hetzelfde gevoel het gesprek instapt. Het gesprek openen zonder meteen in discussie of inhoud te duiken.

3

BESCHRIJVING

Met deze thermometer laat je deelnemers voelen hoe zij vandaag het maatschappelijk debat en polarisatie ervaren. Het is geen test, maar een momentopname: hoe kom jij nu binnen – KOEL, LAUW, WARM of HEET?

Leg kort de thermometer uit en benadruk dat er geen goed of fout is. Laat iedereen met een post-it of sticker een plek kiezen op de schaal (KOEL–LAUW–WARM–HEET).

Voor een uitgebreide toelichting bij elke stap, zie volgende pagina. Voor een printbare thermometer om te gebruiken in je groep, zie de pagina daarna.

2

BENODIGDHEDEN

- Grote flipchart of whiteboard
- Stiften
- Post-its of stickers (1 per deelnemer)
- Duur 10 minuten

4

REFLECTIE

- 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?

5

TIP EN BRON

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



Polarisatie Thermometer

Beschrijving

3

1. Uitleg van de thermometer

Leg kort uit wat de zones betekenen. 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 elke deelnemer een post-it of sticker. Vraag: “Als je denkt aan polarisatie / het maatschappelijk debat / politiek... Waar zit jij vandaag op deze thermometer?”

Ze plakken die op de plaats die het best bij hen past (KOEL–LAUW–WARM–HEET).

3. Samen kijken

Kijk als groep naar de verdeling op de flipchart. Stel enkele open, veilige vragen: “Wat valt jullie op als je hiernaar kijkt?”, “Zitten we allemaal op dezelfde plek, of heel verspreid?”, “Is er iets dat je verrast?”

Laat 2–3 vrijwilligers in max. één zin delen waarom ze zichzelf daar geplakt hebben.

Nog geen inhoudelijk debat – het gaat puur over gevoel.

4. Brug naar de rest van de sessie

Maak expliciet de link naar wat volgt:

“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 toch in gesprek kunnen blijven.”



Polarisatie Thermometer

Thermometer

3



Compass

Wij-zij denken

1

DOEL

Deelnemers laten ervaren hoe ongelijkheid en privileges werken en hoe dit bijdraagt aan wij-zij denken en uitsluiting.

2

BENODIGDHEDEN

- Voorbereide rolkaarten (bijv. “je bent een kind van een migrantengezin”, “je bent zoon van een dokter”)
- Grote ruimte
- Duur 20 minuten

3

BESCHRIJVING

1. Geef elke deelnemer een rolkaart en tijd om in hun rol te kruipen.
2. Lees stellingen voor (bijv. “Ik kan studeren wat ik wil”, “Ik voel me veilig op straat”).
3. Laat hen een stap vooruit doen als het antwoord in hun rol “ja” is.
4. Bespreek het eindresultaat en de afstand tussen deelnemers.

4

REFLECTIE

- Hoe voelde het om voor- of achteraan te staan?
- Wat zegt dit over de samenleving?
- Hoe kunnen we ongelijkheid tegengaan?

5

TIP EN BRON

Laat na afloop voldoende tijd voor debriefing — deze oefening kan sterke emoties oproepen.

Council of Europe / Compass



Group Identity & Belonging

ROLKAARTEN

**JE BENT EEN
WERKLOZE
ALLEENSTAANDE
MOEDER.**

**JE BENT DE VOORZITTER
VAN EEN
JONGERENAFDELING VAN
EEN POLITIEKE PARTIJ**

**JE BENT DE DOCHTER
VAN DE LOKALE
BANKDIRECTEUR EN
STUDEERT ECONOMIE
AAN DE UNIVERSITEIT.**

**JE BENT DE ZOON VAN
EEN TURKSE IMMIGRANT
DIE EEN SUCCESVOL
FASTFOODBEDRIJF RUNT.**

**JE BENT EEN
MOSLIMMEISJE DAT BIJ
HAAR ZEER RELIGIEUZE
OUDERS WOONT.**

**JE BENT DE DOCHTER
VAN DE AMERIKAANSE
AMBASSADEUR IN HET
LAND WAAR JE NU
WOONT.**

**JE BENT EEN
SOLDAAT DIE
VERPLICHTE
LEGERDIENST DOET.**

**JE BENT EEN JONGE
MAN MET EEN
BEPERKING DIE ENKEL
IN EEN ROLSTOEL KAN
BEWEGEN.**

Group Identity & Belonging

ROLKAARTEN

**JE BENT EEN
GEPENSIONEERDE
FABRIEKSSARBEIDER DIE
SCHOENEN MAAKTE.**

**JE BENT EEN 17-JARIG
ROMA-MEISJE DAT DE
LAGERE SCHOOL NIET
HEEFT AFGEMAAKT.**

**JE BENT DE VRIENDIN
VAN EEN JONGE
KUNSTENAAR DIE
VERSLAAFD IS AAN
HEROÏNE.**

**JE BENT EEN WERKLOZE
UNIVERSITAIR
AFGESTUDEERDE DIE OP
DE EERSTE JOBKANS
WACHT.**

**JE BENT EEN 24-JARIGE
VLUCHTELING UIT
AFGHANISTAN.**

**JE BENT EEN DAKLOZE
JONGE MAN VAN 27
JAAR.**

**JE BENT EEN
ILLEGALE MIGRANT
UIT MALI.**

**JE BENT DE 19-JARIGE
ZOON VAN EEN BOER
IN EEN AFGELEGEN
BERGDORP.**



Group Identity & Belonging

Stellingen



**JE HEBT NOOIT
ERNSTIGE FINANCIËLE
PROBLEMEN GEKEND.**

**JE WOONT IN EEN
DEGELIJK HUIS MET
TELEFOON EN TELEVISIE.**



**JE VOELT DAT JOUW TAAL,
RELIGIE EN CULTUUR
GERESPECTEERD WORDEN
IN DE SAMENLEVING.**

**JE HEBT HET GEVOEL DAT
JOUW MENING OVER SOCIALE
EN POLITIEKE KWESTIES
ERTOEGE DOET EN DAT ER
NAAR JE GELUISTERD
WORDT.**

**ANDEREN VRAGEN JOU
OM ADVIES OVER
VERSCHILLENDE ZAKEN.**

**JE BENT NIET BANG OM
DOOR DE POLITIE TE
WORDEN
TEGENGEHOUDEN.**

**JE WEET WAAR JE
TERECHTKAN VOOR
HULP OF ADVIES ALS
JE HET NODIG HEBT.**

**JE HEBT JE NOOIT
GEDISCRIMINEERD
GEVOELD OMWILLE
VAN JE AFKOMST.**

Group Identity & Belonging

Stellingen

**JE HEBT VOLDOENDE
SOCIALE EN MEDISCHE
BESCHERMING.**

**JE KAN MINSTENS ÉÉN
KEER PER JAAR OP
VAKANTIE GAAN.**

**JE KAN VRIENDEN
UITNODIGEN OM BIJ JE
THUIS TE DINEREN.**

**JE HEBT EEN INTERESSANT
LEVEN EN BENT POSITIEF
OVER DE TOEKOMST.**

**JE KAN STUDEREN EN
HET BEROEP VAN JOUW
KEUZE UITOEFENEN.**

**JE BENT NIET BANG OM
LASTIGGEVALLEN OF
AANGEVALLEN TE
WORDEN OP STRAAT OF
IN DE MEDIA.**

**JE HEBT STEMRECHT
BIJ NATIONALE EN
LOKALE VERKIEZINGEN.**

**JE KAN DE
BELANGRIJKSTE
RELIGIEUZE FEESTEN
VIEREN MET FAMILIE
EN VRIENDEN.**



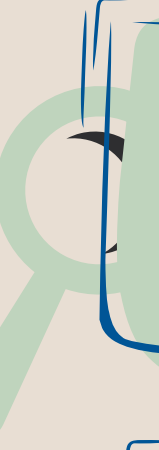
Group Identity & Belonging

Stellingen



**JE KAN DEELNEMEN AAN
EEN INTERNATIONAAL
SEMINARIE IN HET
BUITENLAND.**

**JE KAN MINSTENS ÉÉN
KEER PER WEEK NAAR DE
CINEMA OF HET THEATER
GAAN.**



**JE MAAKT JE GEEN
ZORGEN OVER DE
TOEKOMST VAN JE
KINDEREN.**

**JE KAN MINSTENS OM DE
DRIE MAANDEN NIEUWE
KLAREN KOPEN.**

**JE KAN VERLIEFD
WORDEN OP WIE JE WIL.**

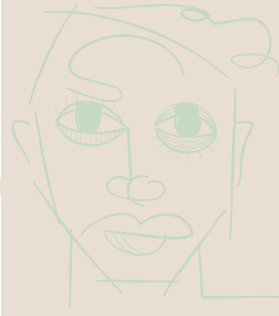
**JE VOELT DAT JE
BEKWAAMHEDEN
GEWAARDEERD EN
GERESPECTEERD WORDEN
IN DE SAMENLEVING.**

**JE BENT NIET BANG
VOOR DE GEVOLGEN VAN
KLIMAATVERANDERING.**

**JE KAN ELKE
WEBSITE GEBRUIKEN
ZONDER ANGST VOOR
CENSUR.**

Zelfportret

Wij-zij denken



1

DOEL

Jongeren laten nadenken over wie ze zijn als burger.

Metaforen van het lichaam gebruiken om hoofd, hart, stem en handelen te verbinden
Hun eigen positie, zorgen en kleine stappen zichtbaar maken in één zelfportret.

2

BENODIGDHEDEN

- Geprinte zelfportret
- Stiften / kleurpotloden
- Flap / bord
- Duur 45 minuten

3

BESCHRIJVING

Kader: hoofd, hart en handen

Korte vraag in 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 maken, met lichaamsdelen als metafoor (hoofd = denken, hart = wat je raakt, handen = wat je doet, voeten = stappen, ...).

Mijn burgerlijk zelfportret

Laat deelnemers op het silhouet (of eigen tekening) sleutelwoorden en korte zinnen schrijven bij de lichaamsdelen:

- Hoofd: wat heb ik geleerd/ gehoord/begrepen?
- Ogen / oren: wat zie en hoor ik in mijn omgeving?
- Hart / 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?

Delen & kleine stap

Laat wie wil 1-2 elementen delen (bv. één waarde bij Hart, één stap bij Voeten).

Verzamel terugkerende woorden op een flap (waarden, zorgen, vormen van engagement).

Laat iedereen op zijn blad aanduiden wat zijn/haar concrete volgende stap is.

4

REFLECTIE

- In welk lichaamsdeel herkende jij jezelf het meest (Hoofd, Hart, Handen, Buik...)?
- Welke antwoorden waren makkelijk om 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 verschillend is?

5

TIP EN BRON

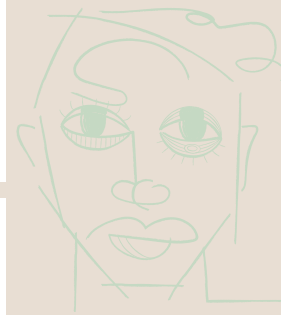
Gebruik deze oefening bij voorkeur na een aantal andere methodieken rond polarisatie, zodat jongeren al voorbeelden en ervaringen hebben om in hun hoofd/hart/maag te leggen.

<https://www.facinghistory.org/resource-library/civic-self-portrait>



Zelfportret

Werkblad



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?

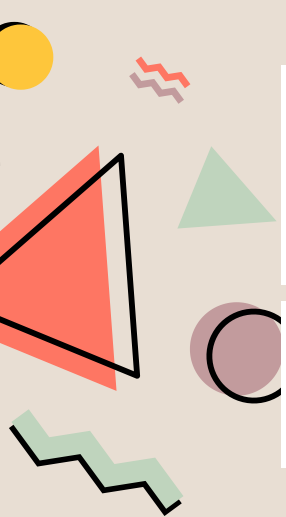
HANDEN

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?





Polarisatie woordenwolk

Wij-zij denken

1

DOEL

Deelnemers laten zien hoe, naarmate polarisatie toeneemt:

- gevoelens tegenover “de andere groep” sterker worden
- beelden en labels ontstaan (“zij zijn zo...”)
- veronderstellingen en wantrouwen groeien

2

BENODIGDHEDEN

- Flipchart (of whiteboard) + stiften
- A4-bladen (1 per deelnemer) + pennen
- (Optioneel) post-its in 2 kleuren
- Duur 20 minuten

3



BESCHRIJVING

De facilitator vraagt de groep om te bedenken en op te schrijven wat ze weten over het onderwerp polarisatie. De deelnemers delen hun gedachten op een spontane manier.

Deelnemers kunnen eerst in stilte hun gedachten vormen voordat ze hun antwoorden gaan delen.

Deelnemers delen hun antwoorden met elkaar binnen de kleine/hele groep.

4

REFLECTIE

Laat deelnemers eerst even stilte nemen en dan antwoorden op één vraag:

- Wat neem ik mee uit deze oefening?
- Welke zaken herken ik het meest in mijn omgeving?

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>

