Ik ben van mij!
Deze lessenreeks -bestaande uit 4 lessen- is bedoeld voor leerlingen van 14-18 jaar oud die VO (VMBO t/m VWO) of MBO volgen. Het doel van de lessenreeks is om jongeren bewust te maken van hun seksuele wensen en grenzen en dat zij zich seksueel weerbaar(der) gedragen. De lessenreeks is onderdeel en de basis van de interventie 'Ik ben van mij!'. De lessen hebben twee hoofdthema's:

- De zes seksregels (gebaseerd op het Vlaggensysteem)
- Seksestereotypen & dubbele moraal en de samenhang hiertussen

Mocht je meer dan vier lessen tot je beschikking hebben, of een vervolgmodule willen doen, dan kun je aanvullende materialen en werkvormen vinden op www.ikbenvanmij.nl.

De lessenreeks is o.a. geschikt voor het onderwijs en uitvoerbaar door zowel mentoren als docenten op VO- en MBO-scholen. Voorafgaand aan deze lessen doe je de gratis e-learning 'Ik ben van mij', te volgen via www.ikbenvanmij.nl/e-learning. In deze e-learning leer je in een uur alles wat je moet weten over de seksregels, seksestereotypering en dubbele moraal én over de opbouw van de lessenreeks 'Ik ben van mij'.

Belangrijk!
Bij deze lessenreeks willen we je vragen steeds in het achterhoofd te houden:

1. Denk eraan dat het gebruik van stereotype voorbeelden over jongens en meiden en welk gedrag daarbij 'hoort', negatief kunnen uitwerken en een bijdrage kunnen leveren aan ongewenst gedrag. Bijvoorbeeld benadrukken dat meiden voorzichtig moeten zijn en dat jongens altijd wel willen experimenteren. Dit soort voorbeelden werkt het meten met twee maten (de dubbele moraal) in de hand. Je kunt dit doorbreken door bijvoorbeeld in een vraag of voorbeeld de rollen om te draaien, zoals: meiden experimenteren veel en jongens doen vaak voorzichtig.
2. Denk eraan dat er ook jongeren in jouw klassen zijn die verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht. Je hoeft er niet uitgebreid aandacht aan te besteden, maar af en toe een voorbeeld of vraag betreffende twee meiden of jongens werkt al inclusief.
3. Denk eraan dat meiden en jongens seksueel grensoverschrijdend gedrag kunnen vertonen en dat meiden en jongens slachtoffer kunnen zijn.
4. Denk eraan dat religie en cultuur een grote rol (kunnen) spelen in seksueel gedrag en opvattingen van jongeren -maar ook volwassenen- over seksualiteit.

Geef na iedere les aan dat als iemand verder wil praten over iets naar aanleiding van deze lessen, ze bij jou terecht kunnen.

Deze lessen gaan uit van een les duur van 50 minuten. Als de lessen op jouw school langer of korter duren, kunt u sommige werkvormen wat inkorten. Let erop dat alle stappen wel doorlopen worden.

Sociale Veiligheid en kerndoel 43
De lessenreeks geeft concrete invulling aan het overheidsspeerpunt 'sociale veiligheid op school' en aan kerndoel 43 (De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit. *Bron: https://www.seksuelevorming.nl/visie-en-beleid/overheidsbeleid-en-regelgeving/kerndoelen).*

Wat kunnen de leerlingen na het volgen van deze lessenreeks?
Na het volgen van de lessen kennen jongeren de seksregels, weten wat seksestereotypering en de dubbele moraal is en hoe dit van invloed is op intimiteit en seksualiteit. Ze (her)kennen seksueel gezond- en grensoverschrijdend gedrag. Zij leren om een standpunt in te nemen ten aanzien van deze thema's en kunnen en durven zich hierover ook uit te spreken. Ze ervaren dat ze zelf 'nee' kunnen zeggen en dat kleine acties en opmerkingen het verschil kunnen maken in het ontdekken van de eigen wensen en grenzen en die van anderen. 'Ik ben van mij!' bevordert gezond seksueel gedrag.

De aanpak
In de aanpak 'Ik ben van mij!' komen drie onderdelen aan bod: educatie, activatie en mobilisatie. Deze onderdelen lopen soms door elkaar of kunnen in elkaar over lopen.

1. Bij *educatie* maken jongeren kennis met de thematiek van 'Ik ben van mij!'. In de eerste twee lessen ligt het accent hier op.
2. Bij *activatie* gaan jongeren op een actieve manier aan de slag met het geleerde. Ze ontdekken wat ze zelf willen en wat ze zelf kunnen doen om verschil te maken. Verschillende werkvormen activeren de jongeren om met elkaar aan de slag én in gesprek te gaan over de onderwerpen. In les drie komt dit duidelijk naar voren.
3. Bij *mobilisatie* voeren de jongeren de bedachte (mini)acties uit en dragen zo bij aan een klimaat waar gezond seksueel gedrag de norm wordt. Zie ook les 4, waar dit expliciet naar voren komt.

Waarom deze aanpak?
Uit de resultaatmeting van WE CAN Young -de voorloper van 'ik ben van mij!'- blijkt dat de stof beter beklijft als jongeren er zelf actief mee aan de slag gaan. Voor meer informatie over de onderbouwing van 'ik ben van mij!' zie: www.ikbenvanmij.nl/interventiebeschrijving

Gebruikte werkvormen

- *Samenwerkend leren:* werkvormen drie-stappeninterview, Denken – Delen – Uitwisselen, Experts
- *Meervoudige intelligentie:* Visueel (filmpjes, posters), interpersoonlijk (SWL, zie boven), intrapersoonlijk (brief aan jezelf), linguïstisch (herformuleren spelregels, dialogen/ rollenspel), logisch-mathematisch (de feiten, getallen en statistieken), kinesthetisch: bewegen in de ruimte), muzikaal (bijv. eigen lied/rap maken).
- *Adaptief lesgeven*: Autonomie: leerlingen bepalen zelf hun wensen en grenzen en schrijven een ego-document/contract met zichzelf. Competentie: leerlingen formuleren hun eigen spelregels, voorzien van voorbeelden. Relatie: leerlingen geven elkaar als klas veiligheid om te praten en spreken met elkaar de code af waarin iedereen zich veilig voelt.
- *Werkvormen uit de 'ik ben van mij!' aanpak:* Educatie, activatie en mobilisatie. Jongeren gaan actief aan de slag met het geleerde en bedenken zelf acties om andere jongeren bewust te maken: een gezamenlijke gedragscode; afspraak als klas, een 'changemaker'-actie als schoolprotocol met bv de vertrouwenspersoon, "zo gaan we met elkaar om op het [naam]College." Posters in de school; interviews in de lokale krant; spreekbeurt in de klas/presentaties op themadagen, posts op sociale media, bericht aan de ouders etc etc.

'Ik ben van mij' koppelen aan themaweken en opnemen in de jaaragenda

We raden aan om de anti-pestcoördinator en de vertrouwenspersonen in de school mee te laten denken over een goede plek voor deze lessenserie in de jaaragenda. Op veel scholen wordt aandacht besteed aan themaweken waar deze lessenserie goed op aan kan sluiten. Zo is er bijvoorbeeld in maart de Week van de Lentekriebels, in september de Week tegen Pesten en in november de Week van Respect.