

### Korte omschrijving van de les:

In deze les worden studenten zich bewust van verschillen tussen mensen en hoe deze verschillen invloed hebben op groepsgedrag, inclusie en buitensluiting. Door middel van interactieve werkvormen ervaren studenten dat iedereen een eigen kijk heeft op de wereld, waar dit vandaan kan komen en dat dit kan zorgen voor zowel verbinding als afstand. De les stimuleert studenten om na te denken over hun eigen rol in een groep, hun overeenkomsten en verschillen te waarderen en hoe zij kunnen bijdragen aan een sociaal veilige en inclusieve omgeving.

### Leerdoelen:

Aan het einde van de les:

- Kunnen studenten uitleggen wat inclusie en buitensluiting betekenen.
- Herkennen studenten dat iedereen een eigen achtergrond en beeld van de wereld heeft.
- Kunnen studenten benoemen hoe verschillen invloed hebben op gedrag in een groep.
- Reflecteren studenten op hun eigen rol in situaties van buitensluiting.
- Benoemen studenten één concrete actie waarmee zij kunnen bijdragen aan een inclusieve omgeving.

**Tijdsduur:** 60 minuten

### Benodigdheden:

- Groene en rode kaartjes (voor elke student één van beide)
- Pen en papier voor elke student
- Post-its of A4-vellen
- Stiften/pennen
- Eventueel: tape of bord om antwoorden op te hangen



### Introductie

Leg uit dat we het tijdens deze les gaan hebben over inclusie en buitensluiting. Thema's waar iedereen, bewust of onbewust, wel eens mee te maken heeft gehad. Op school, tijdens stage of op het werk. In een groep neem je vaak automatisch een bepaalde rol aan. Soms voel je je meteen op je gemak, soms juist niet. Dat verschilt per persoon én per situatie. Het is belangrijk dat iedereen zich sociaal veilig voelt. Dat je het gevoel hebt dat je erbij hoort. Dat je gezien, gehoord en gewaardeerd wordt. Maar hoe zorg we daar nou voor? Wat gebeurt er eigenlijk in een groep, waardoor iemand zich juist wel of niet onderdeel voelt? Daar gaan we het deze les over hebben.

### Inchecken – Als je mij echt zou kennen, dan...

🕒 10 minuten | Hele klas

Ga in een kring zitten of staan. Leg uit dat de les begint met een check-in: een korte manier om even contact te maken en alvast na te denken over het onderwerp.

Elke student maakt de zin af:

Of: "Als je mij echt zou kennen in een groep, dan zou je weten dat..."

Geef aan dat niemand iets heel persoonlijks hoeft te delen. Het mag luchtig, maar iets persoonlijker mag ook. Alles is goed. Benadruk dat er zonder oordeel geluisterd wordt.

Begin zelf om de drempel te verlagen. Hoe echter jij bent, hoe meer studenten geneigd zijn dat ook te doen. Voel aan hoe de groep is en houd het luchtig als dat nodig is.

Ga daarna de kring rond en laat iedereen kort zijn of haar zin afmaken.

Voorbeelden kunnen zijn:

"...dan zou je weten dat ik me vroeger vaak aanpaste om erbij te horen."

"...dat ik vaak gepest werd in een groep."

"...dat ik me ongemakkelijk voel als het stil is."

"...dat ik grapjes maak om de sfeer te verbeteren."

"...dat ik me snel op mijn gemak voel en makkelijk contact maak."

**EEN PLEK  
VOOR IEDEREEN!**

**TOCH?**

Na de check-in stel je één vraag aan de groep:

“Wat valt jullie op aan wat er gezegd is?”

of

“Wat zegt dit over hoe groepen werken?”

### Werkvorm 1 – Wat wij gemeen hebben

🕒 10 minuten | Duo's → plenair

Geef de opdracht:

"Schrijf 5 woorden op die voor jou passen bij vakantie."

Studenten schrijven individueel, in stilte en zonder overleg, in circa 2-3 minuten.

Daarna gaan ze in kleine groepjes hun opgeschreven woorden vergelijken: wie had dezelfde woorden? Welke woorden zijn juist heel anders? Tel hoeveel woorden je hetzelfde had als je groepsgenoten.

- *Deze werkvorm lijkt simpel maar raakt snel iets echts. Studenten die verwachten dat iedereen hetzelfde denkt, zijn soms verrast. Laat die verrassing er zijn, dat is precies het punt.* -

Bespreek klassikaal:

- Hoeveel hadden er 5 of meer woorden gemeen?
- Wie had iets opgeschreven wat verder niemand had?
- Wat zegt dit over hoe verschillend, of juist hoe gelijk, we zijn?

Sluit af met:

Wat we hier zijn, is dat we allemaal nét even iets anders denken. Soms lijken we op elkaar, soms helemaal niet. Vaak gaan we er onbewust vanuit dat anderen hetzelfde denken als wij. En als dat niet zo is, kan dat verwarrend of lastig zijn. In een groep kan dat verschil ervoor zorgen dat iemand zich juist wel of juist niet onderdeel voelt. Wat doen we met die verschillen? Sluiten we die buiten? Of maken we juist ruimte voor elkaars ideeën? We kunnen van en met elkaar leren.



### Werkvorm 2. Jij & de ander: verschillen zichtbaar maken

🕒 15 minuten | Hele klas

Net zagen we dat we allemaal anders denken, zelfs over iets simpels als vakantie. Maar die verschillen zitten niet alleen in wat we denken... ze komen ergens vandaan. De manier waarop jij naar de wereld kijkt, hoe jij reageert in een groep, heeft te maken met wat je hebt meegemaakt, hoe je bent opgegroeid en wat voor jou normaal is.

Elke student krijgt een **groene** en een **rode** kaart. Leg uit dat je zo een aantal stellingen voorleest. Herken je jezelf in de stelling? Doe dan je groene kaart omhoog. Is de stelling niet herkenbaar voor jou? Doe dan de rode kaart omhoog.

De stellingen zijn (kies uit welke van toepassing zijn op jouw klas):

- Ik heb vanochtend brood gegeten als ontbijt
- Ik deel nu, of heb ooit, een kamer moeten delen met gezinsleden
- Ik heb liever een lelijke auto en een mooi huis dan andersom.
- Ik spreek thuis een andere taal dan hier op school
- Bij ons thuis eten we altijd samen
- Thuis moet ik mijn schoenen uitdoen als ik de deur binnen stap
- Ik bezoek regelmatig een religieus gebouw (kerk, moskee, synagoge, tempel etc.)
- Ik voel me meestal snel op mijn gemak in een nieuwe groep.
- Ik ben wel eens gepest of ben buitengesloten in een groep.
- Ik vind het belangrijk dat mensen mij respecteren om wie ik ben.
- Ik pas me vaak aan om erbij te horen.
- Ik zeg eerlijk wat ik denk, ook als anderen het daar niet mee eens zijn.
- Ik vind het moeilijk om sorry te zeggen.
- Ik heb weleens het gevoel dat ik er niet helemaal bij hoor.
- Ik voel me anders dan de meeste mensen in deze klas.
- Ik vind het belangrijk om voor iemand op te komen als diegene wordt buitengesloten.

**EEN PLEK  
VOOR IEDEREEN!**

**TOCH?**

- Ik heb weleens niets gezegd terwijl ik zag dat iemand werd buitengesloten.
- Ik voel me vrij om mezelf te zijn op school.
- Ik voel me op stage of op het werk anders dan ik me op school voel.
- Ik ben weleens anders behandeld vanwege hoe ik eruitzag, waar ik vandaan kom of wie ik ben.
- Ik denk weleens dat mensen een verkeerd beeld van mij hebben zonder me echt te kennen
- Ik wil graag iemand zijn op wie anderen kunnen rekenen als het moeilijk is.

**EEN PLEK  
VOOR IEDEREEN!**

**TOCH?**

Stel na afloop en paar korte vragen:

- Wat viel je op als je om je heen keek?
- Wat zegt dit over hoe wij of andere ons gedragen in een groep
- Zie je dat we soms verschillen, maar ook overeenkomsten hebben?

*Inclusie betekent dat we ruimte maken voor onze verschillen. Dat je nieuwsgierig bent in plaats van oordeelt. Want als je de ander beter begrijpt, wordt het ook makkelijker om iemand erbij te laten horen.*

### Werkvorm 3 – Wie worden er buitengesloten?

🕒 15 minuten | Kleine groepjes → klassikaal

We hebben net gezien dat we allemaal verschillend zijn, en dat die verschillen invloed hebben op hoe we ons voelen en gedragen in een groep. Maar in de samenleving zie je dat sommige groepen vaker worden buitengesloten dan anderen. Laten we eens kijken welke dat zijn, en waarom.

Stel de vraag:

"Welke groepen mensen worden er in onze samenleving vaker buitengesloten of anders behandeld?"

Studenten bedenken in kleine groepjes zoveel mogelijk groepen. Ze schrijven ze op een vel of post-its. Geef hier ongeveer 5 minuten voor.

Hang de vellen op of lees de antwoorden klassikaal voor. Kijk welke groepen vaak terugkomen.

Bespreek na:

- Waarom worden deze groepen buitengesloten, denk je?
- Ken jij iemand die hier zelf mee te maken heeft gehad?
- Heb jij zelf weleens meegemaakt dat je ergens niet welkom was, of anders werd behandeld?
- Wat kun jij doen als je ziet dat iemand wordt buitengesloten?



### Uitchecken – Afsluiting

🕒 5 minuten | Hele klas

Wat we hebben gezien, is dat buitensluiting op wat voor manier dan ook, regelmatig voorkomt. Soms heel duidelijk, maar vaak ook in kleine momenten. En juist die kleine momenten maken verschil, positief of negatief. Buitensluiting stopt meestal niet door grote acties. Maar juist door kleine dingen: iemand aankijken, groeten, of even checken hoe het gaat.

“Noem één concrete actie die jij deze week gaat doen, waarmee jij ervoor zorgt dat iemand zich meer gezien of welkom voelt -> Dit kan op school, stage, bij je vrienden of op werk zijn.

Als studenten vastlopen, geef voorbeelden:

- Iemand groeten die ik normaal niet groet
- Vragen hoe het gaat met iemand die stil is
- Stoppen met meelachen als iemand wordt uitgelachen
- Iemand uitnodigen om mee te lopen of te lunchen
- Iets positiefs zeggen over iemand

Tip: begin zelf als docent!

**EEN PLEK  
VOOR IEDEREEN!**

**TOCH?**