

# Hoe draag JE ALS leraar bij AAN een stigmavrije KLAS?

**10 TIPS**



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

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**



## 1. "IK BEN IK EN JIJ BENT JIJ": RESPECTEER KINDEREN

Laat kinderen en jongeren zien dat je hen respecteert door ze de ruimte te geven zichzelf te zijn. De Joods-Poolse pedagoog Janus Korczak (1878-1942) stond aan de basis van de rechten van het kind met zijn uitgangspunt: kinderen hebben recht op respect. Een van zijn bekendste uitspraken is "Ik ben ik en jij bent jij, we mogen er allebei zijn en niet de een ten koste van de ander".

## 2. WEES JE ERVAN BEWUST DAT JE VOOROORDELEN HEBT

Kijk voorbij labels en hokjes. Om dat te kunnen is het belangrijk dat je je bewust bent van je eigen vooroordelen. Een DSM-classificatie is niet meer dan een verzamelwoord voor combinaties van verschijnselen. Het is geen echt 'ding', geen verklaring voor gedrag en leerlingen met hetzelfde label zijn niet hetzelfde. Als je voorbij een label kijkt zie je unieke achtergronden, persoonlijkheden en (leer)behoeften.

## 3. STEL VRAGEN

Wees niet bang om te vragen hoe het met een leerling gaat en laat zien dat je open staat voor een echt gesprek. Vaak denken we al te weten hoe iemand in elkaar zit of interpreteren we (onbewust) iemands gedrag. Ga niet uit van veronderstellingen, maar stel open vragen: Waarom doe je wat je doet? Wat is er met je gebeurd? Wat wil je? Waar wil je naartoe? Wat heb je nodig?

## 4. ZEG POSITIEVE WOORDEN \*

Onze Raad van Kinderen adviseert om vaker positieve woorden te gebruiken: "Van positieve woorden word je blij. Als we vaker mooie en lieve dingen tegen elkaar zeggen, hebben we sneller het gevoel dat we er mogen zijn."

## 5. HEB HET IN DE KLAS OVER PSYCHISCHE DIVERSITEIT

Maak psychische diversiteit, gezondheid en kwetsbaarheid bespreekbaar, zodat het een normaal onderwerp wordt om over te praten in de klas.

Geef leerlingen mee: iedereen heeft wel eens ergens last van, daar hoef je je niet voor te schamen, we kunnen daar gewoon over praten en hulp vragen is normaal. Gebruik het animatiefilmpje 'Iedereen is anders en niemand is normaal' (via het Youtube-kanaal van Samen Sterk zonder Stigma) om het onderwerp in de klas te introduceren.

## 6. GEEF RUIMTE VOOR OPENHEID

Ondersteun leerlingen als zij in de klas open willen zijn over hun psychische kwetsbaarheid. Als leerlingen zich (vaak) psychisch kwetsbaar voelen, kan het fijn zijn dat anderen dat weten. Geef hen de ruimte en het vertrouwen om dat te doen op een manier die bij hen past. Help hen bij het maken van de afweging: wat vertel ik wel en niet, en aan wie?

## 7. WEES HET GOEDE VOORBEELD

Wees jezelf. Daarmee laat je zien dat iedereen er mag zijn. Het kan leerlingen ook helpen als je zelf iets laat zien van je eigen kwetsbaarheden. Ook onder collega's kan dat veel ruimte geven. Van belang is vooral dat je er bewust over nadenkt en de afweging maakt wat je wil laten zien van je 'binnenkant' en aan wie.

## 8. MAAK CHILLPLEKKEN \*

Onze Raad van Kinderen vindt dat er op school 'chillplekken' moeten zijn. Als volwassenen verwachten we veel van leerlingen en we houden ze voortdurend in de gaten. Op de chillplekken kan je rusten, je hoeft er even helemaal niets en je kan gewoon lekker jezelf zijn.



## 9. LAAT LEERLINGEN ZELF KIEZEN \*

Leerlingen willen zelf kiezen bij wie ze hun verhaal doen. Dat hoeft niet per se bij de door school aangewezen mentor of vertrouwenspersoon te zijn. Een leerling kan ook een andere docent, sportcoach of familielid vertrouwen en bij diegene zijn verhaal kwijt willen. Zorg dat jij te vertrouwen bent en daarvoor open staat. Of bied leerlingen de mogelijkheid om (anoniem) vragen te stellen over lastige onderwerpen – bijvoorbeeld door een brievenbus in de klas.

## 10. WERK SAMEN

Werk samen met je collega's, ouders en de jeugdhulp. Samen komen we stapje voor stapje dichterbij een stigmavrije klas, school, gemeente en samenleving. Psychische diversiteit en gezondheid gaat over ons allemaal en stigmatisering is niet makkelijk op te lossen. We hebben elkaar dus nodig om iets te veranderen.

Samen Sterk zonder Stigma ontwikkelt samen met pilotscholen en partnerorganisaties een schoolbrede aanpak. Met de aanpak werken we samen aan een veilig klasklimaat voor ieder kind en hun voorbereiding op een diverse samenleving. De schoolbrede aanpak bestaat uit:

**- Lesprogramma (10-14 jaar) – op maat samen te stellen.**

- \* Les Hokjesdenken
- \* Les en ervaringsworkshop In Mijn Schoenen
- \* Werkboeken Binnenstebuiten
- \* Lessenserie Begrijp je Binnenkant
- \* Theatervoorstelling Welkom in mijn hoofd
- \* Bordspel Is dat raar?
- \* Themales door een Samen Sterk ambassadeur

**- Peer supporters (vo) en kinderambassadeurs (po)**

**- Workshops, training en e-learning voor leraren**

**- Voorlichting aan ouders**

**- Borging in beleid en curriculum**

**MEER INFORMATIE?**

[jj.boer@samensterkzonderstigma.nl](mailto:jj.boer@samensterkzonderstigma.nl) en [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)