

# WIE BEPAALT HOE JIJ MOET ZIJN?

DOE  
NORMAAL.

MEER  
LIKES!

TREK DIT  
AAN.

PLAATS DIE  
FOTO.

IEDEREEN  
DOET DIT.

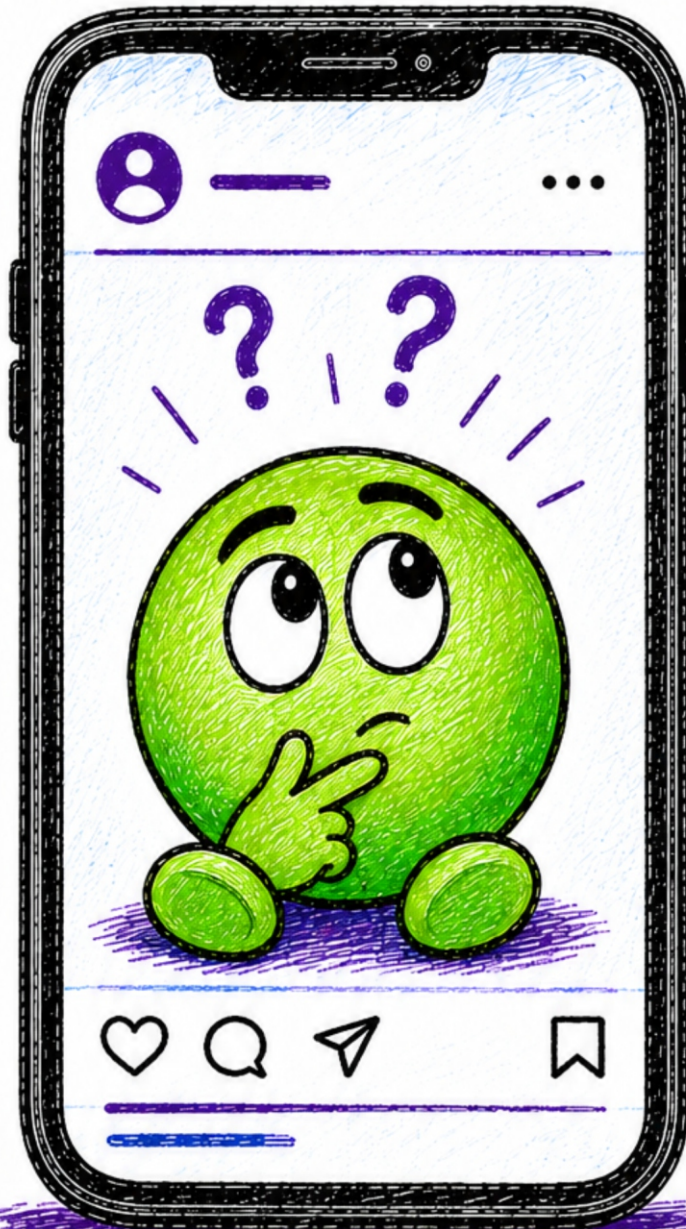
HOOR  
ERBIJ!

WEES  
STOER.

WORD  
POPULAIR!

JE MOET  
MEE DOEN.

DOE NIET  
ZO RAAR.



# JIJ BENT JIJ.

**IK**FILTEREER

## Moet jij zijn zoals ik?

Iedere dag krijg je te maken met verwachtingen. Soms merk je dat meteen, soms helemaal niet. Je ouders verwachten misschien iets van je. Vrienden hopen dat je meedoet met de groep. Op school gelden regels. In een sportteam wil je erbij horen. Op sociale media lijken populaire mensen te bepalen wat mooi, grappig of normaal is. Langzaam ontstaat het gevoel dat je aan al die verwachtingen moet voldoen.

Maar wie bepaalt eigenlijk hoe jij moet zijn?

Moet je dezelfde kleding dragen als de rest? Dezelfde muziek leuk vinden? Dezelfde mening hebben? Hetzelfde geloven? Dezelfde foto's plaatsen? Of dezelfde grappen maken om erbij te horen?

Misschien herken je het wel. Je wilt niet buiten de groep vallen, dus je past je een beetje aan. Dat is heel menselijk. Toch is er een belangrijk verschil tussen rekening houden met anderen en jezelf kwijtraken.

En dan is er nog een andere vraag. Verwacht jij misschien ook dingen van anderen? Dat iemand eruitziet zoals jij gewend bent.

Dat iemand dezelfde mening heeft.

Dat iemand dezelfde keuzes maakt.

Dat iemand past in jouw beeld van wat 'normaal' is.

Maar moet iemand aan jouw verwachtingen voldoen om respect te verdienen? Iedereen heeft verwachtingen. Dat is normaal.

Respect begint pas wanneer je accepteert dat iemand anders mag zijn dan jij.

Daarom **IKFILTEREER** voordat ik klik, geloof of deel.

### WAAR

Weet ik zeker dat iemand echt zo is, of verwacht ik dat gewoon?

### ZINVOL

Helpen mijn verwachtingen iemand verder, of zet ik iemand juist onder druk?

### NODIG

Moet iedereen hetzelfde zijn om erbij te horen?

### AARDIG

Geef ik anderen de ruimte om zichzelf te zijn?

### VEILIG

Zorg ik ervoor dat andere ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ s te mogen zijn?



WAAR • ZINVOL • NODIG • AARDIG • VEILIG

Welke filter past volgens jou het beste bij deze les?

Kijk naar de mini-poster. Wat zie jij? Wat denk jij dat ermee bedoeld wordt?

Waarom zou iemand anders daar anders over kunnen denken?

Praat er samen over. Stel vragen aan elkaar en luister naar de antwoorden.

Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Juist door verschillende meningen en ervaringen te horen, leer je anders kijken naar situaties, keuzes en gevolgen.

Ontdek wat jij ervan vindt.