

MIJN NEE IS
NEE!

MIJN JA IS
JA!



IK FILTEREER

Ja = ja, nee = nee Online óók.

Soms zeg je online nee.

Nee, ik stuur die foto niet.

Nee, ik deel dat filmpje niet.

Nee, ik wil niet in die groep.

Nee, ik wil dit account niet volgen.

Nee, ik wil mijn gegevens niet geven.

Maar dan blijven de berichtjes komen.

"Kom op..."

"Waarom niet?" "Iedereen doet het." "Doe niet zo moeilijk." "Je vertrouwt me toch?"

Het kan moeilijk zijn om bij je keuze te blijven.

Toch heb je er al over nagedacht. Je hebt jouw vijf filters gebruikt.

Dan is jouw nee een goede keuze. Je hoeft jezelf niet steeds opnieuw te verdedigen.

Een nee mag gewoon nee blijven. Ook online.

Daarom **IKFILTEREER** ik voordat ik kies. En als ik nee zeg, blijf ik daarbij.

WAAR?

Klopt het verhaal dat iemand mij vertelt?

Of probeert iemand mij over te halen?

ZINVOL?

Word ik hier echt blij van?

Of krijg ik later spijt?

NODIG?

Moet ik dit echt doen?

Of doe ik het alleen omdat anderen blijven aandringen?

AARDIG?

Respecteert iemand mijn keuze?

Of blijft die persoon druk uitoefenen?

VEILIG?

Voelt dit goed?

Of zegt mijn gevoel eigenlijk al "stop"?

Twijfel je bij één van de vijf? Blijf dan bij je nee.

Wie jouw "nee" niet respecteert, respecteert jou ook niet.



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.