

Lessen over toestemming/ consent en gendernormen binnen relaties



voor de bovenbouw van het basisonderwijs

Lessen over toestemming/ consent en gendernormen binnen relaties

voor de bovenbouw van het basisonderwijs



Gefinancierd door
de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite opvattingen en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Nationaal Agentschap weer. Noch de Europese Unie, noch het Nationaal Agentschap kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Leeftijdsgroep: 10–12 jaar

Doel: Het doel is om met leerlingen in de bovenbouw van de basisschool in gesprek te gaan over positieve relationele en seksuele vorming, met nadruk op toestemming (consent) en gendernormen binnen relaties.

Leerdoelen voor leerlingen:

Les 1: Leerlingen...

1. weten wat toestemming/consent betekent.
2. hebben een positieve houding tegenover toestemming (consent) en respectvolle omgang met anderen.
3. leren hun eigen wensen en grenzen te herkennen, die duidelijk te communiceren en met respect om te gaan met de wensen en grenzen van anderen – om zo beter te begrijpen wat gepast en respectvol gedrag is binnen relaties en seksualiteit.

Les 2: Leerlingen...

1. hebben het vertrouwen dat ze weten hoe ze als een actieve omstander kunnen optreden (dus iemand die iets doet als ze zien dat iemand anders wordt buitengesloten of niet met respect wordt behandeld).
2. zijn zich bewust van heersende gendernormen – de ideeën over wat “jongensachtig” of “meisjesachtig” zou zijn.
3. leren die gendernormen kritisch te bekijken en er vragen over te stellen.

Tijd: ongeveer 40–60 minuten per les.

Opzet les 1:

1. *Woordwolk: wat weet je al over toestemming? (10 minuten)*
2. *Video over consent (3 minuten)*
3. *Uitleg consent (10 minuten)*
4. *Oefenen met het vragen om en geven van toestemming (10 minuten)*
5. *Consent Bingo (10 minuten)*
6. *Twee verhalen – wel of geen consent? (10 minuten)*
7. *Conclusie: exit ticket: wat heb je vandaag geleerd? (5 minuten)*

1. Maak een woordwolk (10 min)

1. Woordwolk over toestemming – “Wat weet je al over toestemming?”

- Maak samen met de klas een woordenwolk. Vraag: Wat komt er bij je op als je het woord ‘toestemming’ hoort?
- Laat leerlingen woorden opschrijven op het (digi)bord of op post-its plakken.
- Geef eventueel voorbeelden: ja, nee, misschien, grenzen, wensen, respect, vragen stellen, communicatie, stop, veilig, vertrouwen, twijfel, toestemming vragen, geven en ontvangen, lichamelijk contact, relaties, intimiteit ... enzovoort.

Gesprek:

- Zijn er woorden die je verrassen of die je niet begrijpt?
- In welke situaties denk je dat toestemming belangrijk is? Kun je voorbeelden noemen?

Voorbeelden:

- Op een verjaardagsfeestje zeg je: “Gefeliciteerd! Vind je het goed als ik je een knuffel geef?”
- Tijdens tikkertje begint iemand je te kietelen en jij zegt: “Stop, dat vind ik niet leuk.”
- Kunnen jullie nog andere voorbeelden bedenken?

Vragen om te bespreken:

- Wat is fijn aan toestemming vragen, geven of krijgen?
- Wat maakt toestemming duidelijk of juist onduidelijk in een situatie?
- Welke vragen heb je nog over toestemming?

2. Video over toestemming (±3 minuten)

Laat één van de volgende filmpjes zien (afhankelijk van taal en klasniveau):



- Nederlands: [Consent for children](#) (YouTube)
- Engels: [Consent for children](#) (YouTube)
- Zweeds: [Consent for children](#) (YouTube)

3. Theorie: uitleg consent (10 min)

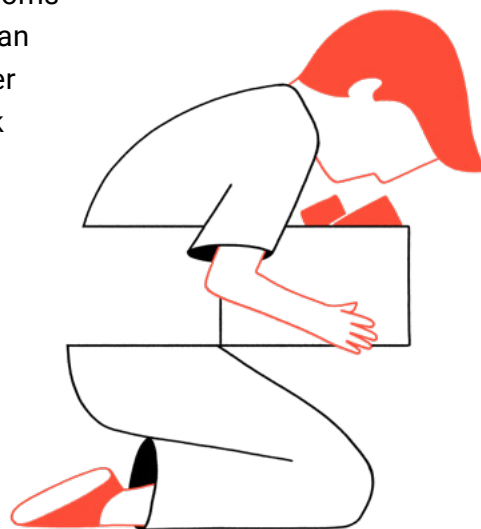
Lees voor: *In je leven kom je erachter wat je fijn vindt en wat je niet fijn vindt. Wat jouw wensen en grenzen zijn. Hopelijk kun je op een gegeven moment duidelijk zeggen wat je wel en niet wilt. Maar soms weet je misschien nog niet goed wat je wilt, of durf je je voorkeuren niet goed te laten zien aan iemand anders. Helaas hoort onzekerheid vaak bij de puberteit. Je kunt bang zijn voor wat anderen van je denken. Soms zorgt dat ervoor dat je dingen zegt of doet die je eigenlijk niet echt bedoelt.*

Hoe voel je je bij deze situatie?

Het is belangrijk om op je (onderbuik)gevoel(ens) te vertrouwen. Bijvoorbeeld, als je je ongemakkelijk, vreemd, verdrietig of niet fijn voelt, is het nuttig/belangrijk om eerlijk te zijn en te zeggen wat je voelt. Je zou alleen de dingen moeten doen waar je je prettig bij voelt, of die je wilt proberen/ontdekken. Op deze manier blijf je trouw aan jezelf. Iedereen is anders en heeft andere behoeften. Alleen jij weet wat het beste voor jou is.

Het is ook belangrijk om rekening te houden met de wensen en grenzen van anderen, want andere mensen hebben ook wensen en grenzen. Soms kun je positieve en negatieve gevoelens en signalen herkennen aan je eigen lichaamstaal of die van een ander. Je kunt dit bij de ander checken door te vragen: Wil je dit nog steeds? Als je een duidelijk en luid Ja! krijgt, is dat een duidelijke toestemming.

Het is heel belangrijk om aan de ander te vragen of diegene zich oké voelt en blij is met wat er gebeurt. Ze moeten een duidelijk ja zeggen als ze verder willen gaan. En anderen zouden jou hetzelfde moeten vragen! Als iemand geen ja zegt of onzeker kijkt, betekent dit dat je moet stoppen en opnieuw vragen. Onthoud: alleen een duidelijk ja betekent dat het oké is om door te gaan.



Voorbeeld:

Als je samen een spel wil spelen, vraag je: "Wil je dit spel spelen?" Als ze ja zeggen, top! Maar als ze niet antwoorden of misschien zeggen, is het beter om te wachten of het later opnieuw te vragen.

Toestemming of consent betekent meer dan één keer vragen om toestemming. Het is iets wat we de hele dag doen als we bij elkaar checken hoe het gaat. Bijvoorbeeld als je vraagt: "Wat wil je eten?" of "Welke film zullen we kijken?" Toestemming betekent dus dat je op elkaar let en regelmatig checkt of iedereen zich goed voelt.

Als we leren onze wensen en grenzen te communiceren en leren de wensen en grenzen van anderen te respecteren, kunnen we sterke, waardevolle en gezonde relaties opbouwen.

Wanneer worden grenzen overschreden?

Je grenzen worden overschreden wanneer iemand iets doet wat je niet wilt of probeert je te overtuigen, manipuleren of dwingen iets te doen wat je niet wilt.

Je hebt altijd toestemming nodig (consent) voordat je iemand aanraakt, knuffelt, kust of op een of andere manier dicht bij iemand bent. Toestemming betekent dat beide mensen duidelijk, vrij en met een goed gevoel ja zeggen. Het mag nooit geforceerd zijn en iedereen moet begrijpen waar ze ja tegen zeggen. Dicht bij iemand zijn, zoals kussen of seks, moet voor iedereen fijn, veilig en respectvol aanvoelen. Het gaat om zorg, plezier en vertrouwen, niet om druk of pijn. Als iets gebeurt zonder toestemming, is dat niet oké. Dan noemen we het seksueel geweld of misbruik, en dat is geen seks, maar een vorm van geweld. Het is tegen de wet. Volwassenen mogen ook nooit iets seksueels doen met kinderen.

Als er iets gebeurt dat verkeerd of verwarrend voelt, hoef je dit nooit alleen te dragen. Het is nooit jouw schuld. Degene die jouw grens overschreed, deed iets verkeerd. Jouw lichaam is van jou, en jij beslist wat ermee gebeurt. Je kunt altijd met iemand praten die je vertrouwt. Zelfs als de persoon die je pijn deed zegt dat het geheim moet blijven, is het altijd oké om te praten. Je kunt hulp krijgen bij Kindertelefoon / CSG. Je hoeft je naam niet te geven, ze zijn er om jou te helpen.

Eindvraag: Wie kan er in zijn eigen woorden uitleggen wat consent/toestemming is?

4. Oefenen met het vragen om en geven van toestemming (10 min)

We hebben net besproken waarom toestemming (consent) belangrijk is. Nu gaan we het oefenen.

Vraag: Op welke manieren kun je laten zien dat je iets leuk vindt of juist niet?

Leg aan de leerlingen uit dat er verschillende manieren zijn om wensen en grenzen te uiten, bijvoorbeeld: woorden, stemintonatie, gezichtsuitdrukking en lichaamstaal.

Voorbeelden van hoe je kunt merken of iemand iets leuk vindt of niet:

Leuk:

- Glimlachen
- Zeggen: "Oh, dat is leuk."
- Dichterbij komen en iemand aanraken

Niet leuk:

- Niet blij kijken, boos of verdrietig kijken
- Zeggen: "Dat wil ik niet."
- Bewegen weg of wegduwen

Maar ook:

- De persoon kijkt verlegen
- Niks zeggen
- Gezicht of lichaam van je wegdraaien

Oefenen:

- Consent Game
- De leerkracht draait aan het wiel, dat geeft een antwoord op de vraag op verschillende manieren.



Reflectie:

- Bespreek samen hoe je dit antwoord kunt interpreteren en wat het betekent (doorgaan / stoppen met gedrag).
- Als je twijfelt, ga dan uit van nee. Vraag om verduidelijking.
- Alleen een volmondige ja is echte toestemming

5. Consent Bingo (10 min)

Leg uit:

1. We gaan door elkaar lopen en je mag aan klasgenoten vragen of je mag doen wat er in het vakje staat geschreven.
2. Als de ander laat zien of zegt dat het mag kruis je het vakje door.
3. Als de ander laat zien of zegt dat het niet mag, bedank je voor de reactie en loop je door (het is belangrijk om altijd het antwoord te respecteren).
4. Probeer een rij of de hele bingokaart vol te krijgen. Je hoeft niet alles te doen, als je dit niet wil.
5. Degene die BINGO heeft roept: 'Bingo!'

Geef je reactie op de vraag in stilte

Mag ik met je flirten?	Mag ik je een aai over je hoofd geven?	Mag ik een grappig dansje voor je doen?	Mag ik je een luchtkus geven?	Mag ik je een high five geven?
Mag ik met mijn rug naar je toe staan?	Mag ik je hand schudden?	Mag ik een staarwedstrijd met je doen, zonder te lachen?	Mag ik naar je lachen?	Mag ik doen alsof ik je een drankje aanbied?
Mag ik je mijn beste gekke bek laten zien?	Mag ik je een knuffel geven?	Mag ik je een applaus geven?	Mag ik met je lachen?	Mag ik mijn tong naar je uitsteken?
Mag ik een gekke pose voor je maken?	Mag ik met je dansen?	Mag ik je rug kietelen?	Mag ik je een boks geven?	Mag ik je een knipoog geven?
Mag ik een smiley op je hand tekenen?	Mag ik je een foot-five geven?	Mag ik met je duim-worstelen?	Mag ik je laten zien hoe ik eruit zie als ik boos ben?	Mag ik je een handmassage geven?

Geef een reactie door te praten

Mag ik je een compliment geven?	Mag ik je vragen wat je lievelings-eten is?	Mag ik je een mop vertellen?	Mag ik je vragen waar je ooit nog naartoe wil gaan?
Mag ik je vragen wat je favoriete plek is?	Mag ik een stukje voor je rappen?	Mag ik je vragen waar je bang voor bent?	Mag ik je vragen wat je favoriete vakantieplek is?
Mag ik je vragen wat je favoriete dier is?	Mag ik een geheim woord in je oor fluisteren?	Mag ik je favoriete kleur raden?	Mag ik je vragen of je een ochtend- of avondpersoon bent?
Mag ik loeien als een koe voor jou?	Mag ik wat voor je zingen?	Mag ik een rijmpje vertellen?	Mag ik hallo tegen je zeggen in drie verschillende talen?

Nabespreken:

- Hoe was het om de bingo te doen?
- Waren er dingen waar je geen consent op kreeg?
- Welke dingen waren makkelijk en welke waren moeilijk? En waarom?

6. Twee verhalen – wel of geen consent? (10 min)

Leg de zes criteria voor gezond gedrag uit:

- heb je allebei **toestemming** gegeven?
 - Als we het allebei willen en prettig vinden, dan is het oké. Als ik niet wil, dan moet ik dat duidelijk zeggen. Als de ander niet wil, dan mag ik niet aandringen. Dit moeten we dus aan elkaar vragen.
- is het **vrijwillig**?
 - Ik doe het alleen omdat ik het zélf wil. Niet omdat ik dan een beloning krijg, om iemand een plezier te doen of te vermijden dat die boos wordt. Als de ander niet wil, mag ik diegene niet dwingen.
- ben je **gelijk** aan elkaar?
 - Niemand is de baas. Met iemand die veel ouder, sterker of slimmer is of met iemand die veel jonger of zwakker is, is het niet oké.
- is de plek oke?
 - Ik houd rekening met mijn omgeving en stoort niemand met mijn gedrag, niemand vindt mijn gedrag vervelend.
- past het bij je leeftijd?
 - Ik doe niets waar ik nog te jong of al te oud voor ben.
- doe je jezelf en anderen geen pijn? Ik doe mijzelf en iemand anders geen pijn of verdriet. Ik denk na over de gevolgen van mijn gedrag en neem geen risico's.



De docent leest een verhaal voor. De leerlingen oefenen met het toepassen van het vlaggen-systeem. Telkens wanneer een leerling denkt dat één van de criteria is gehaald, mogen ze hun hand opsteken.

Als één of meer criteria niet gehaald zijn, betekent dit dat de situatie misschien niet oké is en dat je moet stoppen of om hulp moet vragen.

Bespreek na het verhaal met de klas waarom ze denken dat elk criterium wel of niet gehaald is.

Voorbeeldverhalen:

Verhaal 1 (GROEN):

Alex en Jamie zijn allebei dertien jaar oud en hebben al een jaar verkering. Ze hebben nog nooit gekust, soms praten ze er wel over. Allebei zijn ze zenuwachtig voor hun eerste zoen, en ze vinden het belangrijk om zich comfortabel, veilig en fijn te voelen. Op vrijdagavond nodigt Jamie Alex uit om een film te komen kijken. Alex komt. De film begint en Jamie zit naast Alex op zo'n manier dat hun knieën elkaar aanraken. Een paar minuten nadat de film is gestart pakt Alex Jamie's hand vast. Jamie glimlacht. Nog een poosje later leunt Jamie naar Alex toe om te kussen en vraagt "Mag ik je kussen?". Alex zegt "Ja", en ze beginnen te kussen.

1. Is er wederzijdse toestemming? *Ja. Er is wederzijdse toestemming, ze vinden het allebei fijn.*
2. Is het gedrag vrijwillig? *Ja. Niemand staat onder druk of wordt gedwongen.*
3. Is er gelijkheid? *Ja. Ze zijn even oud.*
4. Is het gedrag passend bij hun leeftijd en ontwikkeling? *Ja. Een deel van de 13-jarigen vertoont dit gedrag.*
5. Is het gedrag passend in deze omgeving en context? *Ja. Ze zijn even oud.*
6. Wat is het effect? *Ja. Er zijn geen tekenen dat de jongeren negatieve gevolgen zullen ondervinden.*

Optioneel: Verhaal 2 (RODE VLAG):

Gisteren was het Luuk's 11e verjaardag! Hij en zijn klasgenoten hebben dit gevierd in het zwembad. Het grootste kado wat Luuk kreeg kwam van zijn ouders: zijn eerste smartphone! Luuk wilde zijn nieuwe telefoon meenemen naar zijn feestje, om foto's te kunnen maken met zijn vrienden. Later liep hij langs de kleedkamers en begon stiekem foto's te maken van de meisjes terwijl ze zich aan het omkleeden waren. Hij vond het grappig en dacht dat niemand het zou merken. Maar de badmeester zag het en werd boos op hem. De meisjes voelden zich erg ongemakkelijk en wisten niet wat er met die foto's zou gebeuren..

1. Is er wederzijdse toestemming? *Nee. De meisjes weten niet dat de jongen foto's van hen maakt, dus ze geven duidelijk geen toestemming.*
2. Is het gedrag vrijwillig? *Ja. Niemand staat onder druk of wordt gedwongen.*
3. Is er gelijkheid? *Nee. De leerlingen zijn even oud, maar de jongen heeft foto's die hij tegen hen kan gebruiken. Hij heeft macht over hen, dus ze zijn niet meer gelijk.*
4. Is het gedrag passend bij hun leeftijd en ontwikkeling? *Nee. Geïnteresseerd zijn in het lichaam van meisjes dat zich ontwikkelt is normaal voor deze leeftijd, maar het maken van foto's zonder toestemming is dat niet. De jongen zou moeten weten dat dit niet gepast is.*
5. Is het gedrag passend in deze omgeving en context? *Nee Het is niet echt gepast om foto's te maken in een kleedkamer; er is sprake van privacy.*
6. Wat is het effect? *De meisjes op de foto's kunnen negatieve gevolgen ervaren als de jongen de foto's verder verspreidt. De jongen kan zelf ook negatieve gevolgen ondervinden van deze situatie.*

7. Conclusie (5 min)

- Zijn er nog vragen die we niet hebben besproken? Laat de leerlingen hun vragen of opmerkingen opschrijven.
- Vraag aan de klas: Wie kan uitleggen wat consent is?
- Herhaal wat we vandaag hebben geleerd:
Toestemming gaat erom dat je je eigen voorkeuren kent en communiceert, en dat je de voorkeuren van anderen respecteert: wat je wel en niet fijn vindt, wat je wensen en grenzen zijn. Hopelijk kun je na deze les uitleggen wat toestemming is, waarom het belangrijk is, en kun je duidelijk zeggen wat je wel en niet wilt.
- Als je een vervelende ervaring hebt gehad, hoef je die niet bij jezelf te houden. Weet dat het nooit jouw schuld is; degene die jouw grens overschreed, is degene die iets verkeerd deed. Je lichaam is van jou, en jij bepaalt wat ermee gebeurt. Je kunt altijd praten met iemand die je vertrouwt. Zelfs als degene die je pijn deed wil dat je het geheim houdt, is het nog steeds oké om erover te praten. Je kunt hulp krijgen bij [Kindertelefoon/CSG]. Het is anoniem, dus je hoeft je naam niet te zeggen – ze zijn er om je te helpen.



Opzet les 2:

Korte terugblik op les 1 (5 minuten)

1. Kort verhaal over basisschool de Springplank (5 minuten)
2. Bespreek de situatie op de Springplank (5 minuten)
3. Bespreek gendernormen (5 minuten)
4. Presenteer de 6 actiepunten (5 minuten)
5. Laat leerlingen zelf een einde bedenken (20 minuten)
6. (Optioneel – laat een voorbeeld zien van hoe de situatie opgelost kan worden) (5 minuten)
7. Afsluitende opmerkingen (5 minuten)
8. Exit ticket: wat heb je vandaag geleerd? (5 minuten)

1. Lees het verhaal hieronder voor, gebruik de afbeelding als illustratie (5 min)

Het was een zonnige middag op basisschool de Springplank. Emma zat in de boom en zag een groep kinderen Lily, het nieuwe meisje, plagen. Ze lachten om haar kapsel en kleren en Emma voelde zich ongemakkelijk. Ze wist dat ze het niet zomaar kon negeren. Ze sprong naar beneden en vertelde aan haar vriend wat ze had gezien.

Emma: “Hi Martin, ik zag net dat Lily gepest wordt om haar kapsel door Jason.”

Martin: “Weet je het zeker? Het is Jason, hij is altijd zo zoetsappig, hij bakt muffins en luistert naar romantische liedjes...”

Emma: “Ik weet het niet. Moet je er zeker van zijn?”

Emma: “Ik weet gewoon wat ik zag. Misschien moeten we iemand iets vertellen over de situatie? Een leerkracht of een andere vriend?”



2. Bespreek de situatie (5 min)

- Wat moeten Emma en Martin doen met deze situatie?
- Wat zou er gebeuren als je het gender/geslacht van Jason en Emma verandert? Maakt dat verschil?

3. Bespreek gendernormen (5 min)

- Hoe ziet iemand eruit? Richt je op gendernormen (hij, zij, hen) en seksualiteit – laat de afbeelding hieronder zien.
- Welke gevolgen hebben normen over uiterlijk?



4. Presenteer de zes actiepunten (5 min)

1. Denk van tevoren na.

Wat kun je doen als je ziet dat iemand wordt buitengesloten, gepest of uitgelachen? Het is makkelijker om te handelen op het moment zelf als je er van tevoren al over hebt nagedacht.

2. Wees liever attent dan achterdochtig.

Soms is het makkelijker om degene te helpen die wordt gepest, in plaats van te focussen op de pester. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe gaat het met je?" of "Wil je met mij meespelen?"

3. Zoek contact met anderen.

Kijk om je heen – is er iemand anders die de situatie ook ziet? Maak contact en help elkaar.

4. Heb de moed om als eerste iets te doen.

Reageert niemand anders? Kom dan zelf in actie!

Jij kunt de eerste zijn in een ketting van mensen die samen kunnen voorkomen dat iemand pijn wordt gedaan.

5. Grijp op jouw manier in.

Doe iets om de pester af te leiden. Wat gebeurt er als je een onverwachte vraag stelt, bijvoorbeeld: "Ik wil spelen, wie wil er met mij meespelen?" Of ga gewoon naast degene staan die gepest wordt – dan zijn jullie met z'n tweeën. Natuurlijk kun je meer doen als je weet dat iemand echt wordt gepest: roep een volwassene, een leerkracht of iemand die je vertrouwt.

6. Het is nooit te laat.

Onthoud dat je ook degene kunt zijn die achteraf helpt. Zoek contact en bied steun. Soms is het makkelijker om op een later moment te zeggen wat je vindt, bijvoorbeeld als je alleen bent. Het belangrijkste is dat je niet stil blijft.

5. Einde van het verhaal creëren (20 min)

Laat de leerlingen hun eigen einde van het verhaal maken in kleine groepjes. Laat het hen opschrijven en presenteren aan de rest van de groep.

6. Optioneel: De leerkracht geeft een antwoord voorbeeld (5 min)

Emma dacht terug aan wat haar leraar had gezegd over opkomen voor anderen. Ze haalde diep adem en liep samen met Martin naar Lily toe.

"Hey Lily, kom mee. Laten we weggaan en spelen. Of Lily, ik hoorde dat je heel goed kunt skateboarden. Wil je het me laten zien?"

Jason stopte even. *"Waar bemoei jij je mee?"*

"Het is gewoon niet aardig," antwoordde Emma. *"Iedereen heeft zijn eigen stijl. Zou jij het fijn vinden als mensen jou uitlachten?"*

Martin knikte. *"Ja, Emma heeft gelijk."*

Jason keek om zich heen en mompelde iets, en liep weg. De anderen volgden.

Lily glimlachte opgelucht. *"Dank je,"* fluisterde ze.

Emma glimlachte terug, trots. Ze hoefde niet luid te zijn of te vechten—alleen opkomen voor haar klasgenoot maakte al een klein verschil. En soms is dat alles wat nodig is om iets te veranderen.

7. Afsluitende opmerkingen (5 min)

Pesten en ongewenst gedrag komen vaak voor op scholen en zorgen ervoor dat kinderen zich onveilig voelen. Dit kan ervoor zorgen dat je je minder goed voelt over jezelf en het minder goed doet op school.

Seksuele intimidatie is wanneer iemand iets zegt of doet over iemand waardoor die persoon zich ongemakkelijk of verdrietig voelt. Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- Ongepaste opmerkingen maken over iemands lichaam
- Ongewenste opmerkingen, grapjes of gebaren over seks maken
- Iemand aanraken op een manier die niet oké is of zonder toestemming
- Foto's of filmpjes laten zien die niet gepast zijn

Seksuele intimidatie heeft effect op hoe je over jezelf of over je lichaam denkt.

De school is verplicht ervoor te zorgen dat geen enkele leerling wordt geïntimideerd of gediscrimineerd. Iedereen die op school werkt, moet ingrijpen als zij merken dat een kind is geschaad.



8. Exit ticket: Wat hebben we vandaag geleerd? (5 min)

Kijk om je heen. Wat gebeurt er in de kleedkamer, in de kantine of tijdens de gymles? Wat gebeurt er als je met je vrienden bent of online? Hoe gedragen je broers en zussen, teamgenoten, klasgenoten of vrienden zich? Zou iemand zich slecht kunnen voelen door wat er gebeurt? En wat zou jij als omstander kunnen doen?