

Relatievevaardigheden in het onderwijs

Leerlijnen levensvaardigheidslessen t.b.v. primair-, voortgezet- en hoger onderwijs

Mei 2021



Inhoud

Relatievaardigheden in het onderwijs	3
Bijlage 1:	17
Leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs: leerlijn, achterliggende theorieën en lesideeën	
Primair onderwijs	18
Voortgezet onderwijs onderbouw	26
Voortgezet onderwijs bovenbouw	34
Hoger onderwijs	42
Bijlage 2:	50
Samenvatting inventarisatie seksuele en relationele voorlichting in het primair onderwijs	
Bronnenlijst	61

Colofon

Uitgave
Programma 'Scheiden zonder Schade'
Mei 2021

Contact
Contactszs@minjenv.nl

Redactie
EMMA, Den Haag

Met medewerking van:
Marit de Jong, Esther Kluwer, Carolien Gravesteijn en Loek Mak

Vormgeving
Richard Sluijs Ontwerpen, Den Haag

Relatievaardigheden in het onderwijs

Achtergrond

De samenleving is qua romantische relatievorming en -verloop de laatste decennia definitief veranderd. De voortgaande emancipatie maakt partners onafhankelijker van elkaar en partnerkeus is nauwelijks meer gebaseerd op een economische noodzaak, maar op liefde. De principes van een maakbaar leven en de toegenomen individuele vrijheid vereisen dat je daar mee om kunt gaanⁱ. Dit vergroot de kans op scheidingen.

Bij vier van de vijf scheidingen (78 procent, huwelijks- en samenleving-ontbindingen bij elkaar genomen) zijn minderjarige kinderen betrokkenⁱⁱⁱ. De meeste echtscheidingen vinden plaats als de kinderen op de basisschool zitten^{iv}. Het blijkt dat 1 op de 4 scheidingen in een vechtscheiding eindigt^v, waarbij de kinderen ernstig knel komen te zitten. Een belangrijk gevolg van een breuk tussen de ouders kan voor kinderen zijn dat ze op kortere termijn problemen^{vi} krijgen in vriendschapsrelaties of, op langere termijn, zelf een groter risico lopen op een scheiding als ze volwassen zijn.

Naast de sociaal-emotionele gevolgen van vechtscheidingen voor kinderen, zijn er ook hoge kosten voor de maatschappij. De samenleving draagt de sociale, emotionele en materiële kosten van echtscheidingen. Waarom zouden we dan niet ook aandacht schenken aan preventie (Kluwer, 2019)^{viii}? Lessen in relatievaardigheden, ook in het onderwijs, kunnen kinderen en jongeren helpen (Kerpelman et al, 2009)^{ix}. In het onderwijs leren kinderen immers niet alleen, ze leven er ook, gaan relaties aan, ondersteunen elkaar, leren van elkaar en praten over gevoelens.

Welke relatievaardigheden zijn nodig om in deze tijd een gezonde vriendschappelijke of romantische relatie aan te kunnen gaan, deze te kunnen onderhouden en deze - indien gewenst - adequaat en humaan te kunnen verbreken? Welke vaardigheden worden al behandeld in het huidige onderwijsprogramma en wat ontbreekt er? Hoe kan daarvoor een lesmodule worden ontwikkeld en welke leerlijn hoort daarbij? Welke vorm van leren hoort hierbij? En wie moet deze lessen geven? En wat zijn effectieve manieren om dit te doen, in welke vorm?

Doelstelling

Eind 2019 is de opdracht gegeven vanuit het interdepartementaal platform *Scheiden zonder Schade* om een module relatielessen voor het onderwijs te ontwikkelen^{xi}. Onderzoek wijst uit dat het aanleren van sociale en emotionele vaardigheden in het onderwijs effectief is in de zin dat dit probleemgedrag vermindert en sociaal gedrag bevordert (Durak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011). Relatievaardigheden zijn daar een onderdeel van.

In het licht van het aantal echtscheidingen en de gevolgen^{xv} die dit heeft op de ontwikkeling van jonge mensen, hun relaties en hun schoolprestaties^{xvi}, vindt het platform het belangrijk specifiek te kijken naar het aanbieden van relatielessen in het onderwijs, waarbij de doelstelling is: 'Een jong volwassene heeft vaardigheden tot zijn beschikking om een gezonde relatie aan te kunnen gaan, deze te onderhouden en eventueel respectvol te verbreken. Hij of zij kan hulp vragen en vinden bij het verwerken van life-events, rouw- en relatieproblematiek.'

Conflictvaardigheden horen hierbij. Kinderen van ouders die in een vechtscheiding zitten, kunnen de boodschap en de ervaring meekrijgen dat confrontaties destructief zijn (Stackert et al, 2002). Hierdoor kunnen zij zich met name in conflicten angstig, teruggetrokken, niet waarachtig of vechtend gaan gedragen. Deze kinderen hebben vaak thuis niet voorgeleefd gezien dat een conflict ook waardig opgelost kan worden^{xvii} (Zhou en Buehler, 2017). Ook zijn ouders in conflicten minder beschikbaar^{xviii}. Het onderwijs kan een goede plek zijn voor het aanleren van nieuwe constructieve relatievaardigheden omdat kinderen, adolescenten en jongvolwassenen hier niet alleen leren, maar ook leven met elkaar^{xix}.



© Sigmund - Peter de Wit

Omdat veel kinderen te maken krijgen met scheiding en verlies, is binnen de onderzoek-sopdracht ook de vraag neergelegd om te onderzoeken of de vaardigheid ‘hulp vragen’ en ‘omgaan met ‘life-events’ (scheiding van ouders, verlies van een ouder, rouw en dergelijke)’ voldoende aangeboden wordt in het huidige onderwijsprogramma. Hulp vragen (o.a. Zijlstra, 2018 en Crooks & Wolfe, 2019) en rouw- en verliesverwerking (o.a. Johnson, 2017 en Bosch, 2018) hebben aantoonbare effecten op relatiekwaliteit. Voor kinderen geldt niet minder dan voor volwassenen dat alleen doorleefd verdriet heilzaam en vruchtbaar kan worden (Mönnink, 2017). Dit stelt kinderen beter in staat om zelf gezonde relaties aan te gaan.

Kernbegrippen

Binnen het domein van de relatiewetenschap bestaan vier ‘evidence-based’ relatie-karakteristieken. Deze worden verduidelijkt in *Voorstel leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs* (bijlage 1), met citaten uit met name de relatiewetenschap. Zij zijn de basis van de leerlijn.

1. **Intimiteit en verbondenheid:** je aan de ander kunnen hechten, je voor de ander open durven stellen, vertrouwen en er voor de ander zijn. Dit wordt een *basisbehoefte* genoemd (o.a. Kluwer, Karremans, Riedijk & Knee, 2020).
2. **Jezelf kunnen blijven in relatie tot anderen** (autonomie) en **goed voor jezelf zorgen** (behoeften en grenzen). Ook dit is een *basisbehoefte* (o.a. Kluwer et al, 2020).^{xxi}
3. **Goed kunnen communiceren en met conflicten kunnen omgaan** (o.a. Stanley, Markman & Whitton, 2002). Dit wordt een *belangrijke voorspeller (predictor) van relatiekwaliteit* genoemd.
4. **Commitment:** je voor langere tijd aan de ander verbinden en investeren in het onderhoud van de relatie (o.a. Arriaga & Agnew, 2001). Dit wordt ook een *belangrijke voorspeller van relatiekwaliteit* genoemd.

Voor het kunnen aangaan van een duurzame gezonde relatie, zijn dus in onze tijd – volgens het huidige bewijsmateriaal uit de relatiewetenschap^{xxii} – de volgende relatievaardigheden onontbeerlijk:

- Kunnen vertrouwen van en zich kunnen openstellen voor de ander, zich kunnen verbinden aan en zorgen voor de ander;
- Authentiek blijven op verschillende gebieden naast de ander en goed kunnen zorgen voor zichzelf (de eigen behoeften kennen en grenzen kunnen stellen);

- Eerlijk, humaan en effectief kunnen communiceren – ook in confrontaties en conflicten – met de ander, en het op een verantwoordelijke, realistische en bewuste manier kunnen kiezen voor en kunnen blijven (of weggaan) bij de ander. Hiernaast is het belangrijk dat men hulp leert en kan vragen bij rouw, verdriet en relatieproblematiek.
- Investeren in de relatie (tijd en aandacht besteden aan elkaar), problemen oplossen in plaats van opgeven als het even moeilijk gaat, en een realistisch beeld hebben van relaties.

“Het is van levensbelang om ons hunkeren naar liefde, hoe liefde werkt, te begrijpen, willen we een wereld creëren die het mogelijk maakt dat al die hunkering beantwoord wordt en die het beste van ons weerspiegelt. Een mens hunkert naar, is geprogrammeerd voor, verbinding met anderen. Het ligt in onze aard om een intieme band met enkele dierbaren aan te gaan, maar als we eenmaal de lessen van het verbonden zijn hebben geleerd, doen we dat ook met anderen, onze vrienden, collega’s, onze groep. Op ons best bieden we steun en zorg aan anderen omdat we erkennen dat ze net als wij zijn, menselijk en kwetsbaar.” (Johnson, 2008).

Vertaling naar de onderwijspraktijk middels SEL-competenties

Voor de vertaling van deze vier relatiekarakteristieken naar de onderwijspraktijk kan het beste gebruik gemaakt worden van opvattingen over sociaal en emotioneel leren, afgekort SEL (o.a. Overveld 2017; Sklad, Diekstra, Gravesteyn, Ritter & Jehonathan, 2019^{xxiii}). Dit is het proces waarbij kinderen en jongvolwassenen kennis, houdingen en levensvaardigheden ontwikkelen om adequaat om te gaan met alledaagse situaties en emoties te begrijpen en ermee om te kunnen gaan.

De CASEL-groep (2003) definieerde een uitgebreide set van vijf sleutelcompetenties die SEL vormen en die allemaal bruikbaar zijn om de vier relatiekarakteristieken uit te werken:

- 1 *zelfbewustzijn*, dat wil zeggen het identificeren en herkennen van iemands eigen emoties en sterke punten en het hebben van een gevoel van zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen;
- 2 *sociaal bewustzijn*, dat wil zeggen empathie en respect tonen voor anderen en verschillende perspectieven kunnen innemen;
- 3 *zelfmanagement*, dat wil zeggen in staat zijn tot impulsbeheersing, stressmanagement, doelen stellen, doorzettingsvermogen en motivatie;
- 4 *relatievaardigheden*, dat wil zeggen in staat zijn om samen te werken en met anderen te communiceren en om hulp te zoeken en te bieden wanneer dat nodig is; en
- 5 *verantwoorde besluitvorming*, dat wil zeggen in staat zijn tot evaluatie en reflectie over iemands gedrag, naast persoonlijke en ethische verantwoordelijkheid nemen voor iemands eigen gedrag.

De SEL-competentie ‘relatievaardigheden’ verhoudt zich niet één op één tot de hier te ontwikkelen relatievaardigheden: alle vijf SEL-competenties zijn nodig om de vier relatiekarakteristieken als vaardigheden te kunnen vormgeven.

Naar de implementatie in het onderwijs van de SEL-competenties zijn al vanaf de jaren negentig de nodige onderzoeken gedaan, zoals welke elementen van levensvaardigheden-programma’s (lengte, door wie gegeven, theoretische onderbouwing en dergelijke) het meest effectief zijn^{xxiv}. Uit een onderzoek van Gravesteyn, Diekstra, Wilde & Koren (2004) bleek dat middelbare scholieren, die in één studiejaar 14 keer 50 minuten lessen levensvaardigheden hadden gevolgd, al enorme vooruitgang boekten in hun geloof in persoonlijke effectiviteit, in zelfwaardering, bij het adequaat uiten van negatieve emoties, in hun intentie om sociale en emotionele vaardigheden te gebruiken en in hun relatie met klasgenoten. Uit een recent onderzoek van Van de Sande, Fekkes, Kocken, Diekstra, Reis & Gravesteyn (2019) blijkt dat SEL-programma’s voor middelbare scholieren het zelf- en het sociaal bewustzijn in grotere mate kunnen beïnvloeden dan zelfmanagement en relatievaardigheden. Deze bevinding duidt ook dat de ontwikkeling van zelf- en sociaal bewustzijn^{xxv} een voorwaarde is voor de het versterken van actiegerichtes competenties, zoals relatievaardigheden (het ‘Botvin-model’^{xxvi}).

Hieruit kan geconcludeerd worden dat het voor de relatielessen belangrijk is dat kinderen eerst de algemene bewustzijnsvaardigheden leren (wie ben ik in relatie met de ander, hoe ga ik om met mijn gevoelens, met de ander etc.) en dat daarna relatievaardigheden aangeleerd worden in probleem-specifieke situaties zoals bijvoorbeeld in ‘real-life’ nagespeelde conflictsituaties (in: 2019, *Curriculum.nu feedback vanuit het platform scheiden zonder schade*). Langdurige deelname kan daarom nodig zijn om actiegerichtes competenties (SEL zelfmanagement, SEL-relatievaardigheden en SEL-verantwoord besluiten kunnen nemen) te verbeteren. Dit onderstreept nog maar eens de keuze voor een doorlopende leerlijn relatievaardigheden, verspreid over alle onderwijsperiodes.

Uit meta-analyses van SEL-programma’s (Gravesteyn, 2010) blijkt tevens dat het het meest effectief is als de eigen leraren/docenten het programma geven. Andere onderzoeken (Sklad, Diekstra, Gravesteyn, Ritter & Jehonathan 2012, Fekkes et al. 2019) geven aan dat levensvaardigheidslessen beter aanslaan als een heel team, de directie en het beleid van de school de boodschap er van samen uitdraagt.

Dezelfde aanbeveling staat beschreven in de recent gepubliceerde inventarisatie van het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Sport (2019) over het programma seksuele en relationele vorming: “Zorg voor een structurele en brede aanpak. Alle bezochte scholen vinden seksuele en relationele vorming belangrijk en vullen dit in vanuit de kerndoelen. Er is vaak nog geen structurele en school-brede aandacht voor dit thema. Scholen willen wel

vakoverstijgend en meer integraal werken, maar zijn zoekende hoe ze dit kunnen invullen. Het gaat immers niet alleen om het aanbieden van (gast)lessen, maar vooral om het borgen van het thema seksualiteit en relaties in beleid van de school. Een school-brede aanpak is volgens scholen aan te bevelen met aandacht voor elk van de vier pijlers van integraal werken: educatie, signalering, (veilig) schoolklimaat en beleid.”

Inbedding in het huidige onderwijsprogramma

Voor de inbedding in het huidige onderwijsprogramma is eerst kort geïnventariseerd, door een vergelijking van de leerdoelen beschreven door het SLO, bij welke bestaande vakken de leerdoelen van de vier relatiekarakteristieken mogelijk passen. Enkele leerdoelen die horen bij ‘Effectief communiceren’ zouden bij Nederlands kunnen passen, zowel in het po als vo. Enkele leerdoelen die horen bij de relatiekarakteristieken ‘Intimiteit en verbondenheid’ en ‘Autonomie’ kunnen mogelijk een plek vinden bij het bestaande leergebied van Burger-schap, zowel in het po als vo, met name onder de pijler van ‘identiteitsontwikkeling’ (Nieuwelink, H. et al, (2016).

Enkele leerdoelen van de relatiekarakteristiek ‘Commitment’ zouden mogelijk voor een deel een plaats kunnen vinden bij Burgerschap onder de pijler ‘participatie’. En zoals eerder aan-gegeven in de feedback van het platform op de onderwijsvernieuwingen van Curriculum.nu (2019), kunnen ook enkele leerdoelen van de relatiekarakteristieken ‘Intimiteit en verbondenheid’ en ‘Autonomie’ bij het leergebied van Mens en Maatschappij worden verwerkt. Het gaat dan met name om de onderdelen waar het gaat om gevoelens van jezelf *in relatie met de ander*.

Ook in het hoger onderwijs zouden de leerdoelen, behorende bij de diverse relatiekarak-teristieken kunnen worden aangeboden. Uit een review van Slotboom & Gravesteyn (2020) blijkt dat het meest effectieve moment om levensvaardigheden bij studenten te bevorderen is, aan het eind van het voortgezet onderwijs en het begin van het hoger onderwijs. Hiervoor kunnen bijvoorbeeld kennismakings- of projectweken georganiseerd worden door middel van school-brede workshops en/of lezingen. Studenten kunnen betrokken worden bij het organiseren ervan.

Deze actieve betrokkenheid zorgt ervoor dat studenten zich eigenaar van hun leren voelen. Dit is een cruciale stap is om ervoor te zorgen dat studenten een gevoel van keuzevrijheid ervaren, dat wil zeggen het vermogen om keuzes te maken en acties te ondernemen die de eigen levensweg beïnvloeden en de wereld in zijn geheel beïnvloeden. (Niemi, 2019) Het zou ook een plek kunnen krijgen bij de doorgaande professionele (maar ook persoonlijke) ‘soft-skills’ trainingen (Tulder, van, 2019) als persoonlijke keuzemogelijkheid. Tot slot kunnen sommige leerdoelen van de vier relatiekarakteristieken ook verweven worden met bestaande lessen die horen bij de 21e-eeuwse vaardigheden^{xxvii}: communiceren, burgerschap, kritisch denken, samenwerken, karaktervorming en creativiteit.

De theorie van *Geweldloze communicatie* (Rosenberg, 2011) zou voor de te ontwikkelen relatielessen goed bruikbaar kunnen zijn, in het bijzonder bij de uitwerking van de relatiekarakteristiek ‘Goed kunnen communiceren en met conflicten kunnen omgaan’. Woorden van kritiek en afwijzing, uitgesproken in momenten van conflict, maken soms meer kapot dan ons lief is. Giftige communicatie is communiceren op een manier die een relatie schade doet. Daar bestaan andere manieren van communiceren voor die te leren zijn, zeker in het onderwijs. “Geweldloze communicatie is gebaseerd op taal- en communicatievormen die ons beter in staat stellen menselijk te blijven, ook onder moeilijke omstandigheden. We leren om onszelf eerlijk en helder uit te drukken en om tegelijkertijd anderen met respect en empathie tegemoet te treden.” (Rosenberg, 2011).

Deze specifieke manier van communiceren zou goed ingebed kunnen worden bij het schoolvak Nederlands, zowel in het po als vo. Bij leerdoelen van de andere relatiekarakteristieken worden soms ook bepaalde mondelinge uitdrukkingsvaardigheden en luistervaardigheden gevraagd.

De ervaringsworkshops van de Stichting *Challenge Day* Nederland (bekend van de KRO-documentaire ‘Over de streep’) zijn het waard om in het programma relatievaardigheden een plek te krijgen. Deze werkvorm is bij uitstek geschikt^{xxxviii} om adolescenten en jongvolwassenen bewust te laten worden van hun eigen gedrag en gevoelens, meer begrip te laten krijgen voor het gedrag en het gevoel van anderen en zo meer respect te krijgen voor zichzelf en anderen^{xxxix}. Na het organiseren van zo’n werkvorm is het nazorgtraject ontzettend belangrijk om het effect van de dag te waarborgen binnen de school en een vervolg te kunnen geven binnen de leerlijn relatievaardigheden^{xxx}.

Daarnaast ligt het voor de hand dat de leerdoelen die horen bij de Leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs, een inbedding krijgen bij het huidige lesprogramma van Relationele en seksuele voorlichting.

Inbedding huidige lesprogramma Seksuele en relationele voorlichting

Voor de inbedding in het huidige curriculum is onderzocht wat er al bestaat op het gebied van lessen over relaties. Vanzelfsprekend kom je dan bij de huidige lesprogramma’s van ‘Seksuele en relationele voorlichting’ terecht. Voor deze opdracht is gekeken naar ‘de richtlijnen, inventarisaties en stimuleringsregelingen seksuele en relationele vorming in het po’ en naar de ‘Methoden en interventies seksuele en relationele vorming in het po’. Daarvoor zijn de vier relatiekarakteristieken naast de (leer)doelen gelegd van de belangrijkste seksuele en relationele voorlichtingsprogramma’s (zie bijlage 2 voor de uitwerking: *Vergelijking vier relatiekarakteristieken met huidige lesprogramma Seksuele en relationele voorlichting primair onderwijs*).

Samenvattend: in de huidige gangbare richtlijnen, stimuleringsregelingen, methodes en interventies voor seksuele en relationele voorlichting in het po, gaan die onderdelen en lessen waar het woord ‘relatie’ bij staat, enkel over vaardigheden die een rol spelen in het aangaan en hebben van een seksuele relatie. De nadruk ligt op het aangeven van grenzen, op het voorkomen van onbedoelde tienerzwangerschappen, op seksuele voorlichting en op ‘omgaan met elkaar’ in de context van seksuele relaties. Alle andere onderwerpen van de vier relatiekarakteristieken komen niet aan bod, behalve goed communiceren (over grenzen) en autonomie en zelfzorg (over wensen), en dan enkel in de context van seksualiteit^{xxxxi}. Een uitzondering is de methode *VeiligWijs* waar de meeste onderwerpen van de vier relatiekarakteristieken wel als leerdoelen zijn opgenomen. Het adequaat verbreken van een relatie komt in geen enkele methode aan bod. Hulp vragen bij relatieproblemen of hulp vragen over wat te doen in het geval van verlies en verdriet in, om en na relaties (‘life-events’) wordt niet behandeld.

De hierboven genoemde uitkomsten gelden ook voor de methodes voor seksuele en relationele voorlichting^{xxxii} op de middelbare school^{xxxiii}. Rutgers (2020) heeft onlangs een vijfjarig onderzoek over de seksuele gezondheid onder mbo-studenten gepubliceerd: “Samen met jongeren hebben we onderzocht wat ze willen in seksuele vorming. Ze vinden dat ze nu veel te beperkte lessen krijgen”. “Het gaat te veel over eierstokken en te weinig over diversiteit, plezier en relaties”, was het algemene gevoel. Juist als de jongeren zelf aan relaties en seks beginnen, in de bovenbouw, krijgen ze geen seksuele vorming meer! Daarom bepleiten we een doorlopende leerlijn, met brede aandacht voor seksualiteit, identiteit, relaties en weerbaarheid.^{xxxiv}

Volgens een vijfjarige studie van de Harvard University (Weissbourd 2015) wil zeventig procent van de tieners en jongvolwassenen meer leren over romantische relaties en seksualiteit van volwassenen. Het blijkt dat tieners en jongvolwassenen angstig en onvoorbereid zijn voor wat er nodig is voor een romantische relatie. In Engeland bleek ook uit onderzoek dat 70% van de jonge vrouwen en 61% van de jonge mannen vond dat ze nooit informatie over het aangaan en onderhouden van persoonlijke relaties hadden gehad (Mason & Woolley 2019). In Nederland bleek dat minimaal 50% van de jongeren dit vond (Rutgers 2020).

Relatie-educatie

Houding en het gedrag ten opzichte van relaties worden tijdens de kinderjaren geleerd van de eigen familie en door middel van ervaringen gedeeld in intieme partnerrelaties. Aanvullend kan in het onderwijs relatie-educatie kennis geven over (on)gezond gedrag in relaties^{xxxv} en daarmee gezonde, stabiele relaties versterken. Niet alleen door informatie-overdracht, maar ook door het zien van gezonde rolmodellen en het oefenen van nieuwe vaardigheden (Ponzetti, 2016).

Crooks & Wolfe (2019) schrijven dat jonge mensen meer manieren moeten leren om gezonde en interpersoonlijke relaties op te bouwen en geholpen moeten worden om hun sterke punten te vergroten^{xxxvii}, in plaats van manieren te vinden om bepaald probleemgedrag te vermijden. Het onderwijs heeft zich wereldwijd al tientallen jaren voornamelijk gericht op ongewenst risicogedrag te vermijden (bijvoorbeeld alcohol- of drugsmisbruik; pesten; seksuele relaties), terwijl men de overlap met en de relatiecontext van risicogedrag over het hoofd heeft gezien. Dit vraagt aandacht voor het voorkómen van probleemgedrag door preventief in te zetten op het versterken van relatievaardigheden (Kerpelman e.a. 2009)^{xxxvi}. Dit vraagt om een politieke en maatschappelijke discussie, omdat niet iedereen ervan overtuigd is dat dit wel de rol van het onderwijs is.

Iedereen heeft het recht om echt gezien te worden door in ieder geval één ander. Oprecht- en vertrouwen of autonomie en verbondenheid blijken de sleutelwoorden hiervoor in een relatie. In een recent gepubliceerde Harvard-studie (2019)^{xxxviii} werden 724 (rijke en arme) mannen over een periode van 75 jaar gevolgd. Het onderzoek toont aan dat je zenuwstelsel kalmeert en je hersenen langer jong blijven als er iemand in je leven is die je kunt vertrouwen. Ook ervaar je minder emotionele en fysieke pijn. Volgens het onderzoek zien eenzame mensen hun gezondheid sneller achteruit gaan en sterven ze ook jonger, ongeacht of ze rijk of arm zijn.

Verschillende andere onderzoeken (o.a. Crooks & Wolfe, 2019; Mason & Woolley, 2019) tonen de samenhang tussen geestelijke gezondheid en -welbevinden en negatief en destructief gedrag binnen relaties. Door een relatie niet enkel in de seksuele context te plaatsen, en het seksuele en relationele voorlichtingsprogramma uit te breiden met relatielessen, gebaseerd op de vier relatiekarakteristieken, kan er hopelijk constructief en preventief een verandering worden gebracht in ongewenst risicogedrag. En daarnaast kan het bijdragen aan gezond relatiegedrag.^{xxxix}

Het is mede ook door soortgelijke ontwikkelingen en bevindingen in Engeland dat de naam van hun landelijke educatieve voorlichtingsprogramma *Sex and Relationship Education* (SRE, lopend van 2000 tot 2019) vanaf 2020 is veranderd in *Relationships and Sex Education* (RSE), met 'relaties' vooraan in de titel (Mason & Woolley, 2019).

De voorgestelde inbedding in het bestaande onderwijs met verschillende (sociaal-emotionele) leertheorieën bij verschillende vakken en leergebieden kan ervoor zorgen dat de relatielessen beter zullen aanslaan (Sklad, Diekstra, Gravesteijn, Ritter & Jehonathan 2012, Fekkes et al. 2019). Vooral omdat "levensvaardigheidslessen beter aanslaan als een heel team, de directie en het beleid van de school de boodschap ervan samen uitdraagt." Met deze visie kan het onderwijs – breed gedragen – strategieën creatief inzetten. Deze strategieën verminderen schade en bevorderen gezonde relaties bij jongeren in de overgang naar volwassenheid.^{xl}

Voorstel leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs

In de *Leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs* (zie bijlage 1) zijn de vier relatiekarakteristieken nader uitgewerkt; zij vormen het fundament van de leerlijn. In deze leerlijn is gekozen voor een doorgaande leerontwikkeling vanaf het primair onderwijs (po), in het voortgezet onderwijs (vo) tot en met het hoger onderwijs (ho). Een algemene indeling in onderwijsperiodes is om praktische redenen handig, maar de feitelijke ontwikkeling van kinderen is op het gebied van relateren veel minder lineair en voorspelbaar dan zo'n indeling suggereert. De ontwikkeling op fysiek, sociaal-emotioneel, cognitief en moreel gebied kan per kind en tussen kinderen sterk variëren. Toch is met enige pedagogische kennis en theorie over de emotionele en fysieke ontwikkeling van kinderen, adolescenten tot jong-volwassenen^{xli} met theorie over relatiegerelateerde gebeurtenissen, gevoelige periodes en tijdslijnen, dit voorstel voor de leerlijn relatievaardigheden ontwikkeld.

De meer algemenere SEL-competenties in het po en in de vo onderbouw (zelfbewustzijn en sociaal bewustzijn) zijn als leerdoelen geplaatst. De meer actiegerichte SEL-competenties (zelfmanagement en relatievaardigheden) zijn vertaald in de leerdoelen van de vo bovenbouw. In het ho vertalen de leerdoelen zich vaker met de SEL-competentie 'bewuste verantwoorde keuzes kunnen maken'. Wanneer methodemakers (of andere onderwijsdeskundigen) deze leerdoelen in lessen vorm gaan geven, kan in de lessenreeks een opbouw gebruikt worden van algemene vaardigheden naar relatievaardigheden in meer probleem-specifieke situaties.

In de leerlijn zijn de leerdoelen per relatiekarakteristiek en per onderwijsperiode in de ik-vorm geformuleerd. Deze ik-vorm is bewust gekozen. Het onderwerp is persoonlijk, en het moet door een actieve houding als persoonlijk leerdoel voelen, bijna als een affirmatie in sommige gevallen (Dankmeijer, 2014)^{xlii}. Of bij deze leerlijn en leerdoelen ook een soort 'menselijk verkeersexamen'^{xliii} hoort, is de volgende vraag.

Elke relatiekarakteristiek beslaat steeds één pagina met leerdoelen, gevolgd door een pagina – in dezelfde vormgeving – met de achterliggende theorie. De leerperiodes dienen van links naar rechts gelezen te worden. In de 'bouwstenen' van de achterliggende theorie zijn citaten uit de relatiewetenschap- en onderwijsonderzoek opgenomen om zo de geformuleerde leerdoelen te verduidelijken. Daarnaast zijn er ook citaten van filosofen, relatietherapeuten, demografen en schrijvers toegevoegd om het geheel in de huidige culturele tijdgeest te kunnen plaatsen.

Aan het eind wordt er voor elke relatiekarakteristiek en onderwijsperiode in dezelfde vormgeving ook een aantal mogelijke lesideeën beschreven. 'Het adequaat kunnen verbreken van een relatie', 'omgaan met life-events' en 'hulp vragen' is op logische plekken en leermomenten in de leerdoelen verwerkt. Ook de achterliggende theorie en de bijbehorende lesideeën, behorend bij de vier relatiekarakteristieken, komen aan bod.

Adviezen over de uitwerking van de te ontwikkelen relatielessen

Vanwege de complexiteit van het onderwerp is nog geen kant-en-klare module relatielessen opgeleverd. De huidige opdracht is een eerste poging om de gewenste basis van de relatielessen in het onderwijs vorm te geven, met zowel beperkingen als kansen.

Hieronder staan de adviezen:

- 1. Politiek en maatschappelijk draagvlak.** Onderzoek eerst of er in de politiek en in de maatschappij draagvlak is voor relatielessen in het onderwijs. Tot nu toe vond men dat relaties behoorden tot het privé domein. Is hier, door alle eerder genoemde prangende problematiek, iets veranderd? Politiek en maatschappelijk draagvlak is essentieel voor zo'n grote toevoeging aan het onderwijs.
- 2. Relatiekunde.** Als er draagvlak voor is, kan onderzocht worden of een geheel nieuwe (master)-opleiding kan worden opgezet voor mensen die relatielessen kunnen geven. Denk aan een vervolgopleiding voor pabo- en pedagogiekstudenten, sociaal werk, toegepaste psychologie afgestudeerde verloskundigen (Cleuren, 2019) of psychologen of relatietherapeuten die nog door willen studeren om een eerste- of tweedegraadsbevoegdheid te halen. Om relatielessen te kunnen geven^{xliv}, moet deze nieuwe vakleerkracht nieuwsgierig zijn naar de vragen van de leerlingen, een open houding hebben en enigszins 'boven de stof' staan. Deze 'relatiekundigen' mogen niet bang zijn voor het onderwerp en ze mogen niet dwingend en bepalend de leerstof overbrengen (Crooks & Wolfe 2019).
Een professional moet achter de visie, principes en uitgangspunten van relationele vorming staan en deze ook uitdragen. Het zou kunnen dat de GGD bemiddelt om 'relatiekundigen' uit te lenen aan scholen die hen nodig hebben. Momenteel doet de GGD dat ook met Gezonde school-adviseurs. Zij worden ingezet om seksuele voorlichting op scholen te geven wanneer de eigen leerkracht zich er bijvoorbeeld ongemakkelijk of handelingsverlegen bij voelt.
- 3. Wie kan relatielessen geven?** Het platform *Scheiden zonder Schade* heeft nadrukkelijk genoemd dat de te ontwikkelen module geen extra verzwaaring voor het onderwijs mag zijn.^{xlv} De te ontwikkelen relatielessen komen niet 'bovenop' het huidige lesprogramma. Dit is een punt waar goed over nagedacht moet worden. Een deel van de leerdoelen kan worden verwerkt in de huidige voorlichtingsmodules van Seksuele en relationele voorlichting (bijvoorbeeld in de Week van de lentekriebels) die dan door de eigen leerkracht wordt gegeven (stimuleer dan eventueel de deskundigheid van docenten door bijscholing^{xlvi}).
Uit meta-analyses van SEL-programma's (o.a. Gravesteyn, 2010) blijkt dat de meest effectieve manier is als de eigen leraren lessen levensvaardigheden geven. Als het onderwijs besluit om deze lessen niet door eigen leerkrachten te laten geven, omdat men de

leerkrachten niet verder wil belasten of als een leerkracht of een team zich voor deze lessen niet voldoende bekwaam acht, is het wenselijk om getrainde professionals deze lessen te laten geven. Relaties zijn een onderwerp dat iedereen raakt, ook leerkrachten^{xlvii}. De leerkracht wordt door deze relatielessen in feite een rolmodel en als op de leerstof 'persoonlijke ruis' zit, dan kan dat onbewust, ongewild of bewust en gewild weerstand oproepen om deze lessen te moeten geven. Dat kan de kennisoverdracht negatief beïnvloeden.

- 4. Uitwerking door methodemakers seksuele en relationele voorlichting.** Methodemakers seksuele en relationele vorming kunnen, bij hun al bestaande lessenseries, een nadere uitwerking toevoegen aan de nu té beperkte begripsbepaling 'relatie'. Het is goed dat de vier relatiekarakteristieken, de leerlijn relatievaardigheden en het Botvin-model met de SEL-competenties de basis zijn^{xlviii}. Dit betekent dat kinderen eerst algemene vaardigheden (zelfbewustzijn en sociaal bewustzijn) leren. Daarna worden zelfmanagement vaardigheden, relatievaardigheden en vaardigheden om bewuste keuzes te kunnen maken aangeleerd in herkenbare moeilijke relationele situaties.
- 5. Relatielessen in het onderwijs zouden geen 'verpreutsing' moeten betekenen.** In Engeland is er vanaf 2020 voor gekozen om op de basisschool alleen relatievoorlichting te geven en seksuele voorlichting als keuzemogelijkheid aan een school te laten. Met het succesvolle Nederlandse voorlichtingsprogramma^{xlix} in het achterhoofd, lijkt het niet wenselijk om dit voorbeeld te volgen^l. Relatielessen in het onderwijs moeten geen 'verpreutsing' van het huidige seksuele voorlichtingsprogramma betekenen. Nederland staat bekend om zijn tolerante houding ten opzichte van (experimenteren met) seksualiteit. Experimenteren moet er bij blijven kunnen horen^{li}. De relatielessen zijn een verdieping en verbreding^{lii} van het huidige programma. Jongvolwassenen kiezen zelf hoe ze deze kennis en vaardigheden meenemen in hun relationele leven.
- 6. Uitwerking door methodemakers Nederlands, Mens en Maatschappij en Burgerschap.** Zoals beschreven bij kopje 'Inbedding bij bestaande vakken' kan gekozen worden voor een breed gedragen verdeling van de leerdoelen. Naast seksuele en relationele voorlichting, kunnen dan ook leerdoelen relatievaardigheden opgenomen worden in de lesprogramma's Nederlands, Mens en Maatschappij en Burgerschap. Wellicht kunnen de creatieve vakken hier ook aan toegevoegd worden. Het is dan raadzaam om de vakmethodemakers de opdracht te geven om dit in hun methodes en lessen nader uit te werken. Daarbij is het wenselijk dat de vier relatiekarakteristieken, de leerlijn relatievaardigheden en het Botvinmodel met de SEL-competenties de basis zijn. Ook hier is het belangrijk dat kinderen eerst de algemene vaardigheden leren. De actievere vaardigheden worden vervolgens aangeleerd in herkenbare moeilijke relationele situaties.

Hiernaast zijn er nog andere mogelijkheden om de leerdoelen concreet vorm te geven. Deze kunnen op redelijk korte termijn gerealiseerd worden.

- 1. Feestelijke evenementen.** Ontwikkel feestelijke evenementen in het onderwijs over relatievaardigheden om zo draagvlak in het onderwijs te creëren. Denk bijvoorbeeld aan het mede-organiseren van een Kinderboekenweek over de Liefde. Hierin kunnen les-ideeën, kinderboeken, -gedichten, -liedteksten met positieve rolmodellen en relatievaardigheden worden meegegeven. Ook kan er plek zijn voor verdriet- en verlies-ervaringen. Belangrijk zijn ondersteunende docentenhandleidingen en inspirerende achtergrondinformatie bij deze evenementen. Op de middelbare school kunnen evengoed dit soort evenementen georganiseerd worden, net als in het ho. Het creëert op een feestelijke en wellicht minder ‘van boven opgelegde’ wijze draagvlak voor relatiekunde.
- 2. Leren van ervaringsworkshops ‘Challenge Day’.** In de leerlijn zijn bij elke relatiekarakteristiek en bij de vo en ho-onderwijsperiode enkele leerdoelen geformuleerd die beginnen met ‘Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met...’ Het is belangrijk dat kinderen leren van elkaar door zelf te voelen, te zien en te ervaren dat hun eigen problemen en worstelingen met liefde en relaties niet uniek zijn. Zo’n ‘over de streep’ evenement kan hier zeer goed werken. Hierbij passen de ervaringsworkshops van de zogeheten ‘Challenge Day’ erg goed. Een aantal van deze workshops kan verspreid worden gehouden over de verschillende onderwijsperiodes. Deze 6,5 uur durende ervaringsworkshops kunnen op maat worden ingevuld, met passende thema’s.
- 3. Leren van theater.** Uit onderzoek (Bosch, 2016) blijkt dat kinderen in alle schooltypen graag leren over seksuele en relationele voorlichting door middel van theater^{liii}. Hiervoor kunnen theatermakers uitgenodigd worden om voorbeelden van de vier relatiekarakteristieken door middel van positieve en negatieve rolmodellen en constructief en destructief voorbeeldgedrag te laten uitbeelden.
- 4. Leren van films.** Om lesmateriaal aan te kunnen leveren voor po, vo en ho^{liv} is het wenselijk om compilaties te maken van scènes uit romantische films, documentaires, soapseries met treffende positieve en negatieve voorbeelden rondom de onderwerpen uit de vier relatiekarakteristieken. Deze zijn afgestemd op het schooltype en leeftijdscategorie. Hierbij kunnen korte lesbrieven gemaakt worden met inspirerende stellingen en lesideeën. Leerkrachten zoeken vaak naar filmpjes op internet om discussie uit te lokken of om theorieën kracht bij te zetten.
- 5. Leren van volwassenen.** Voor het maken van aansprekend lesmateriaal zijn camera-interviews een mogelijkheid. Het gaat dan om interviews met oudere stellen,

therapeuten, ervaringsdeskundigen en wetenschappers rondom de onderwerpen uit de vier relatiekarakteristieken. Hiervan kunnen compilaties op thema worden gemaakt voor de verschillende schooltypen en leeftijdscategorieën. Hier kunnen adviezen van ouderen per thema in worden opgenomen: wat heeft gewerkt als men een conflict had, etc. Deze adviezen kunnen als hulp aan de jongere worden aangeboden. Bij dit filmmateriaal kunnen korte lesbrieven worden toegevoegd, met uitdagende stellingen en lesideeën, en een docentenhandleiding en bruikbare achtergrondinformatie.

- 6. Leren door middel van nagespeelde voorbeelden door leeftijdsgenoten op film.** Om ‘real-life-learning’ lesmateriaal aan te kunnen leveren voor po, vo en ho is het een idee om korte filmpjes te maken over liefde en relaties. Hierin komen probleem-specifieke situaties met mogelijk verschillende uitwerkingen, scenario’s en oplossingen aan bod. De situaties worden gespeeld door acteurs-leeftijdsgenoten.^{lv}
- 7. Leren van real-life-gaming.** Een andere extra optie is om te onderzoeken of er ook educatieve games gemaakt kunnen worden, waarin kinderen algemene vaardigheden oefenen en leren (hoe ga ik om met mijn gevoelens, met de ander etc.). Relatievaardigheden worden geoefend en nagebootst, bijvoorbeeld in conflictsituaties.

Discussie

Aan de uitwerking van de vier relatiekarakteristieken in de leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs, zit een aantal haken en ogen.

- a) Een jong volwassene, die is getraind in deze genoemde ‘startbekwaamheidsvaardigheden’, heeft geen garantie dat hij of zij gelukkig in de liefde wordt. Er kunnen altijd ongreepbare factoren^{lvi} meespelen die liefde en een relatie ingewikkelder maken. Het is een illusie dat met deze leerlijn en lessen er een einde komt aan scheidingen en gebroken harten. Hopelijk kan het wel bijdragen aan de bevordering van relatiekwaliteit en de preventie van echtscheidingen.
- b) Dan is er de vraag of de grote investering in relatielessen in het onderwijs zinloos is omdat scheidingen altijd blijven bestaan en huwelijken en relaties anders zijn dan vroeger. Het is echter van belang dat jongeren met meer zelfbewustzijn een realistischer en werkbaarder beeld^{lvii} kunnen krijgen van relaties en kunnen ‘oefenen’ met relatievaardigheden. De oudere generatie heeft dit nooit gehad. “Jongeren moeten leren inzien wanneer een relatie ondersteunend en positief is en wanneer niet. Onderliggende factoren begrijpen hoort hier ook bij, zoals hechtingsstijlen, positieve en negatieve communicatie begrijpen, behoeftes wel of niet kunnen formuleren, autonoom kunnen blijven of niet”, ed. (Crooks, 2019). En dan nog, als een relatie eindigt in een scheiding, is zij dan mislukt^{lvix}?

- c) Dan is er ook het feit dat het bewijsmateriaal uit de volwassen relatiewetenschap gehaald is uit onderzoek onder duizenden volwassenen in een (langdurige) relatie. De vertaling van deze onderzoeksuitkomsten naar een leerlijn voor kinderen, adolescenten en jongvolwassenen is dus riskant. Het is heel goed mogelijk dat de nieuwe generatie andere behoeften en vaardigheden nodig heeft dan de oudere generatie. Zeker de adolescenten zitten nog in de fase van experimenteren. De praktijk zal uitwijzen of alle leerdoelen passen bij de verschillende onderwijsgroepen. De leerlijn en de lessen zullen dus wel om de vijf jaar op deze punten geëvalueerd moeten worden.
- d) Verder is de leerlijn geschreven voor relaties tussen gezonde mensen. Dat is eigenlijk niet helemaal correct. In een relatie tussen gezonde mensen zijn er al allerlei problematieken, maar als één van de partners of beiden bijvoorbeeld een fysieke beperking hebben (bijvoorbeeld als een van de partners in een rolstoel zit), dan moet je uit andere dingen gelijkwaardigheid halen, bijvoorbeeld uit een goede geestelijke verstandhouding. Dan komen er op heel andere dingen de nadruk te liggen binnen een relatie. Om het patroon van gelijkwaardigheid in intimiteit en autonomie bewust en gezond te houden tussen iemand 'die helpt en 'iemand die geholpen moet worden', daar heb je een heel goede afstemming en verbinding nodig (Eijken, van, 2012). Dat is in deze leerlijn niet verwerkt, terwijl dit wel wenselijk is voor de toekomst.
- e) Als het gaat om fundamentele relatieprocessen zijn er weinig verschillen tussen heteroseksuele en homoseksuele relaties, en tussen getrouwde en samenwonende stellen (Miller, 2015, geciteerd in Kluwer, 2018). Daarom is dit niet verder onderzocht. De leerlijn is niet geschreven met kennis van de uitwerking op een relatie als de ene partner een (geestelijke) beperking heeft, zoals autisme. Dit zou wel wenselijk zijn. De leerlijn is ook nog niet geschreven met kennis van de uitwerking op een relatie door een verschil in culturele achtergrond. Dit zou in deze multiculturele samenleving wel wenselijk zijn.
- f) Tot slot: een zorg is dat de leerdoelen van de leerlijn moralistisch of dogmatisch gebruikt worden. Dat mag niet gebeuren, want dat gaat voor verkramping zorgen bij iedereen die in zo'n leerproces zit. Het zal een proces van levenslang leren zijn en blijven, en dat dient met empathie benaderd te worden.

Tot slot

Het is belangrijk om te onderzoeken hoe persoonlijke (en wellicht ook universele) relatievaardigheden vertaald en geïmplementeerd kunnen worden in het Nederlandse onderwijs. De gebruikte theorie is niet volledig; dit geldt ook voor de voorgestelde lesideeën. Er zullen nog de nodige verbeteringen en nieuwe inzichten volgen. De verwachting is dat deze leerlijn een aanzet vormt tot een goede, vernieuwende maatschappelijke en politieke discussie. Onze hoop is dat beleidsmakers, onderwijsvernieuwers en methodemakers zich hier op een integere en inspirerende wijze mee bezighouden.

Noten

- i Zie <https://www.hpdetijd.nl/2011-10-07/kinderen-moeten-op-relatieles> en *Trendrapport 2010 Landelijke Jeugdmonitor*, p. 31
- ii <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83519NED/table>
- iii <https://www.leraar24.nl/49990/hoe-begeleid-je-leerlingen-met-gescheiden-ouders>
- iv https://www.wodc.nl/binaries/FS%202019-1_tcm28-390997.pdf
Voor meer literatuur over het begeleiden van kinderen van scheidende ouders tijdens de schoolperiode, zie: van der Pluijm (2013) en Stoop (2019)
- v <https://www.gecertificeerdedmediators.nl/blog/percentage-vechtscheidingen-gestegen>
- vi In Anthonijsz, Dries, Berg-le Clercq en Chênevert (2010) staat bijvoorbeeld het volgende onderzoek te lezen: “Het Family Strenghtening Policy Center (2005) concludeert uit een overzichtsstudie dat kinderen (in de V.S.) van ouders met een goede relatie, vergeleken met kinderen in een ongezonde relatie: het beter doen op school; een betere fysieke en mentale gezondheid genieten; minder alcohol en drugs gebruiken; een betere relatie met hun ouders hebben.”
- vii In <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/scheiding/> (12-03-2020) staat te lezen: “Recent onderzoek laat zien dat de problemen als gevolg van een scheiding de afgelopen tien jaar in ernst zijn toegenomen. Het ingewikkelde hierbij is dat de problemen bij jeugdigen vanaf de buitenkant niet altijd zichtbaar zijn. De belangrijkste gevolgen van een scheiding voor kinderen en jongeren zijn op korte termijn: emotionele problemen, zoals depressieve gevoelens, stress, loyaliteitsproblemen, gevoelens van angst, identiteitsproblemen en een laag zelfbeeld; gedragsproblemen, zoals agressief gedrag, vormen van delinquentie, vandalisme en riskante gewoonten (roken, blowen, drugs- of alcoholgebruik); problemen in vriendschapsrelaties; een zwakkere band met de ouders, vooral met de vaders; problemen op school, zoals lagere cijfers, concentratieproblemen en spanningen in het contact met andere leerlingen en lichamelijke problemen (hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, stressklachten). Bij twintig procent van de jeugdigen die een scheiding meemaken, blijven de problemen voortduren. Bij ongeveer tachtig procent van de jeugdigen gaat het na zo’n twee jaar weer goed. Op lange termijn zijn de belangrijkste gevolgen van een ouderlijke scheiding: een lager eindniveau van de opleiding, een lager inkomen, een groter eigen scheidingsrisico, een groter risico op depressie inclusief een groter beroep op de hulpverlening en een zwakker wordende band met de (ouder wordende) ouders.”
- viii <https://fd.nl/fd-persoonlijk/1319806/esther-kluwer-ik-ben-niet-tegen-scheiden>
- ix Kerpelman, Pittmana., Adler-Baedera, Eryigita & Paulk, (2009) schrijven al in de eerste zin van hun onderzoek: “Ervaringen in romantische relaties faciliteren belangrijke gebieden van

persoonlijke en interpersoonlijke ontwikkeling, maar problemen in romantische relaties en het ontbreken van positieve rolmodellen kunnen leiden tot een verhoogd risico op het ontwikkelen van ongezonde relatiepatronen die kunnen aanhouden tot in de volwassenheid.” En verderop: “Romantische relaties tijdens de adolescentie kunnen ook risico’s met zich meebrengen voor een gezonde ontwikkeling, zoals adolescenten die fysiek, emotioneel en verbaal geweld ervaren door datingpartners (O’Leary & Slep, 2003; Roberts & Klein, 2003). Relatieonderbrekingen en ongezonde datingrelaties worden geassocieerd met depressie bij adolescenten (Joyner & Udry, 2000), die op hun beurt geassocieerd zijn met obesitas bij adolescenten en zelfmoordgedachten (Richardson, Garrison, Drangsholt, Mancini, & LeResche, 2006; Whetstone, Morrissey, & Cummings, 2007). Adolescente dating is ook gerelateerd aan ongewenste tienerzwangerschap en seksueel overdraagbare infecties (Bouchey & Furman, 2003; Furman, 2002). Conflicten binnen peer- en datingrelaties zijn een bijzonder belangrijk risicogebied, aangezien veel adolescenten geen goede strategieën hebben om interpersoonlijke conflicten te beheersen (Shulman, 2003).”

- x 2019, Curriculum.nu Feedback vanuit het platform Scheiden zonder Schade. <https://www.curriculum.nu/voorstellen/mensmaatschappij/uitwerking-mens-maatschappij/>
- xi De tekst Wenselijk fundament voor de te ontwikkelen relatielessen in het onderwijs is gericht op een leerlijn relatievaardigheden voor de leeftijd van 6 t/m 21 jaar. In het primair onderwijs staan bijvoorbeeld bij het vak ‘Mens en maatschappij’ en ‘Burgerschap’ onderwerpen als gevoelens leren verwoorden ook nu al redelijk centraal en daardoor kan de leerlijn hierbij aansluiten. Op de middelbare school hebben de meeste adolescenten hun eerste ervaring met verliefdheid en liefde en het is logisch dat relatielessen op deze gevoelige periode kunnen aansluiten. In het vervolgerperiode hierop als in het Hoger Onderwijs ontmoeten veel jonge mensen hun toekomstige partner en vader of moeder van hun kinderen (bron <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/45/partners-steeds-vaker-beiden-hoogopgeleid>). Het ligt voor de hand om ook daar structureel (wellicht openbaar voor andere leeftijdsgenoten) kennis-, attitude- en vaardigheidstrainingen te organiseren over gezonde relatievaardigheden die nodig zijn voor het aangaan, onderhouden en ook het eventueel respectvol verbreken van een relatie.
- xii Onderzoek genoemd in Rutgers (2016) geeft aan dat kinderen die in een warm gezin opgroeien bijvoorbeeld beter kunnen zeggen wat ze wel en niet willen in een relatie.
- xiii Ouders zijn in de eerste plaats rolmodellen voor goede emotieregulatie. Ook kunnen ze specifieke opvoedingsvaardigheden hanteren om emotieregulatie te ondersteunen (emotiecoaching), en zorgen ze mee voor een emotioneel stabiel gezinsklimaat (Braet, 2019).
- xiv In: Seks op school (Stichting School & Veiligheid 2017) staat geschreven: “Belangrijke voorspelers van seksuele integriteit zijn opgroeien in een liefdevol gezin en het zien van voorbeelden van seksueel integere volwassenen. Ook zijn een positief zelfbeeld, kennis over seksualiteit, autonomie, empathisch vermogen, gendergelijkheid en een stapsgewijze

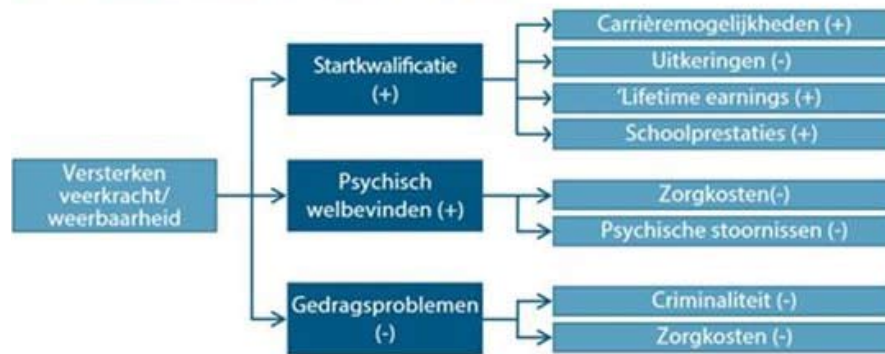
- seksuele interactiecarrière van belang. Er zijn kinderen en jongeren bij wie deze voorspellers (deels) ontbreken en voor wie het ontwikkelen van seksuele integriteit verre van vanzelfsprekend is. Ze hebben bijvoorbeeld een verstandelijke beperking, een stoornis in het autismespectrum, een ernstige chronische ziekte of een lichamelijke beperking. Ook zijn er kinderen die opgroeien in een omgeving die extra drempels opwerpt zoals kinderen die misbruikt of mishandeld worden, een vechtscheiding meemaken of uit een seksueel repressief milieu komen.”
- xv Citaat Familietherapeut Else-Marie van den Eerenbeemt: “We hebben het enige scheidingsonderzoek gedaan onder drie generaties. Daaruit blijkt dat het gemiddeld dertig jaar duurt voordat kinderen begrijpen dat beide ouders schuld hadden aan de scheiding. Dertig jaar! Op ouderen heeft de echtscheiding van hun ouders nog altijd invloed.” In; Volkskrant, 7 juli 2010
- xvi <https://kohnstamminstituut.nl/rapport/niet-thuisgeven/> Hier staat o.a. te lezen dat: “Het aantal leerlingen dat langer dan drie maanden thuiszit en niet naar school gaat – ‘thuiszitters’ – stijgt” en dat uit onderzoek blijkt dat achterliggende redenen steeds meer blijken te zijn: “‘relatieproblemen tussen ouders’, ‘gescheiden ouders’, ‘problemen met loyaliteit van kind naar ouder’ en ‘geen contact met een ouder’ naar voren.” Uit interviews met leerlingen wordt dit verder ingekleurd met uitspraken over; “overbelasting van ouders, overmatige stress of ernstige problemen thuis.”
- xvii Zhou en Buehler (2017) “Veel ouders zijn opgevoed in de overtuiging van de oude regel: vecht nooit voor de kinderen. Ouders die conflicten kunnen oplossen en met warme gevoelens naar elkaar toe kunnen komen, zorgen voor betere coping vaardigheden en emotionele veiligheid bij kinderen, blijkt uit onderzoek. Dit vereist bewonderenswaardige zelfbeheersing en niet alle echtelijke gevechten kunnen zo kalm worden uitgewerkt. Het is moeilijk om te voorkomen dat je kalmte verliest over onderwerpen als ontrouw. Echtelijke gevechten die ongecontroleerde emotionele uitbarstingen veroorzaken, zouden in privé of in aanwezigheid van een therapeut moeten plaatsvinden, en schelden, bedreigingen of andere vormen van agressie zijn nooit OK. Maar als mama en papa uit minder hardnekkige meningsverschillen komen, zonder wrok, kunnen voor kinderen enorm veel opleveren, aldus onderzoekers en experts in conflictoplossing. ‘Als je kunt zeggen:’ Wel, ik ben hier boos op je’, maar focus je op een toekomstige oplossing, en je kinderen horen dit, dan zullen ze geloven dat goede dingen kunnen voortkomen uit meningsverschillen.”
- xviii We lieten zien dat overbelasting, werkstress en negatieve werkervaringen de relatie met partner en kinderen negatief beïnvloeden (Roeters et al., 2009, 2010, 2012; Van Steenbergen et al., 2011, 2014). Een slecht humeur, vermoeidheid, en piekeren over het werk zorgen voor een verlaagde psychologische beschikbaarheid: men focust de aandacht vooral op de eigen negatieve emoties en gedachten met als gevolg dat men minder aandacht heeft voor partner en kinderen en sneller boos reageert of zich juist terugtrekt (Danner et al., 2013a, 2013b, 2016) Geciteerd in Kluwer, 2018.
- xix Citaat uit: 2019, Curriculum.nu Feedback vanuit het platform Scheiden zonder Schade.
- xx Citaat van Else-Marie van den Eerenbeemt: “Kinderen zijn trouwer aan hun ouders dan ouders aan hun kinderen. Ik denk weleens: hoe bestaat het. Dat 60-jarigen nog steeds zo’n verlangen kunnen koesteren naar een weggelopen vader. Kinderen blijven loyaal, ieder kind wil z’n ouders gelukkig maken. Hoe slechter de ouders, hoe trouwer het kind. Daar kan ik je duizenden voorbeelden van geven.” (Volkskrant, 7 juli 2010).
- xxi “Verbondenheid en autonomie moeten worden vervuld om het gedrag van relatiebehoud te beïnvloeden. Het behouden van een hoog gevoel van jezelf is essentieel als je nauw verbonden bent met een partner.” (Kluwer, Karremans, Riedijk & Knee, 2020).
- xxii En de theorie is nog bij lange na niet volledig.
- xxiii Zie ook: Alexander & Vermette, 2019, Fekkes, Kocken, Diekstra, Reis & Gravesteyn, 2019 en Van de Sande, Fekkes, Kocken, Diekstra, Reiss & Gravesteyn, 2019.
- xxiv Zo heeft bijvoorbeeld het SEL-preventieprogramma van alcohol en drugsmisbruik middels de ‘Life Skills Training’ (LST) een bewezen positief effect op het gedrag van adolescenten omdat de LST hun persoonlijke en sociale vaardigheden vergroot en daarmee hen leert weerstand te bieden tegen verleidingen (Botvin, 2004).
- xxv Het voorkomen van het aanvangen of doorzetten van psychosociale gezondheidsproblemen – zoals depressie, geweld, misbruik in relaties en middelengebruik – heeft grote waarde. Een programma levensvaardigheden gericht op het bekrachtigen van een persoonlijke positieve houding en vaardigheden, kan negatieve geestelijke gezondheidsresultaten zoals angsten en depressie bij jonge mensen aanzienlijk verminderen (o.a. Lapshina, 2018). Er is door-gerekend (Lokkerbol, van Splunteren, Lokman & Smit, 2012) wat het aanbieden van een universeel sociaal emotioneel leerprogramma zou kunnen betekenen. Vanwege de geringe kosten en de zeer hoge potentiële baten laat de businesscase een ‘return on investment’ zien van 80 op 1. Botvin (2004) heeft uitgerekend dat voor lessen levensvaardigheden er een winst is van 33:1. Het vanaf het begin goed doen, schrijven Crooks & Wolfe (2019), leidt tot betere resultaten en is goedkoper dan proberen om het later te repareren.
- xxvi Het Botvin model (Botvin, 2004) gaat uit van het aanleren van eerst algemene en daarna probleem specifieke vaardigheden. Dit model staat ook zo aanbevolen in Feedback vanuit het platform Scheiden zonder Schade (2019, Curriculum.nu). Daar staat ook te lezen: “Uit veel SELonderzoeken blijkt dat voor het aanleren van eerst algemene vaardigheden (hoe ga ik om met mijn gevoelens, met de ander etc.) belangrijk is. Kinderen/jongeren zouden daarnaast probleem-specifieke vaardigheden aangeleerd moeten krijgen. Dit betekent dat deze vaardigheden aangeleerd moeten worden in probleem-specifieke situaties en conflict-situaties.”

- xxvii <https://magazines.slo.nl/21e-eeuwse-vaardigheden>
- xxviii Voor onderzoeksresultaten van de Challenge Day, zie <https://www.challengedaynederland.nl/resultaat/>
- xxix Voor Engelse onderzoeksresultaten naar het effect van de Challenge Day: <https://32otwy2tsl8a289ozpph7aj1-wpengine.netdnassl.com/wp-content/uploads/2016/10/theory-and-outcomes.pdf>
- xxx <https://www.challengedaynederland.nl/challenge-day/nazorg/>
- xxxi In Richtlijn seksuele en relationele vorming (2016) staat bijvoorbeeld als eindterm: “Kinderen en jongeren beschikken over levensvaardigheden om met alle aspecten van seksualiteit om te kunnen gaan.” Deze moet aangevuld worden met de vier relatie-karakteristieken.
- xxxii “Tieners (10 oktober 2019) zijn niet erg te spreken over de seksuele voorlichting die ze op school krijgen. Het gaat vaak over de biologie, maar niet over het sociale aspect, is hun belangrijkste commentaar.” <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4878536/seksuelevoorlichting-middelbare-scholen-hoe-doe-je-dat-goed>
- xxxiii In Seks op school (Stichting School & Veiligheid, 2017): “Rutgers, kenniscentrum voor seksualiteit, constateert dat er in de lessen seksuele vorming op veel scholen onevenredig veel aandacht is voor de negatieve kanten en (online) risico’s van seksualiteit, en minder voor de voorwaarden om plezier te ervaren in relaties en seks (De Graaf e.a., 2017).” (...) “Uit het onderzoek Seks onder je 25ste blijkt dat de meeste jongeren van 12 tot 25 jaar op school tenminste enige informatie over seksualiteit en relaties hebben gekregen. Vooral de biologische kant van seks, zoals anticonceptie, soa’s en voortplanting, zijn veelbesproken thema’s in het vo. Jongeren vinden dat ze onvoldoende informatie krijgen over seksuele diversiteit, seks in de media, wensen en grenzen en seksuele relaties.”
- xxxiv <https://www.trouw.nl/opinie/hoe-heeft-u-seksuele-voorlichting-gekregen-be954041/November-2019>.
- xxxv Onderwijs is misschien wel de grootste sleutel in het voorkomen van relationeel geweld en trauma. Vroeg tot halverwege de adolescentie is onze beste kans (Wolfe, Jaffe, & Crooks, 2006).
- xxxvi Kerpelman, Pittmana, Adler-Baedera., Eryigita. & Paulk (2009) schrijven over hun bevindingen over relatielessen op de middelbare school het volgende: “De gretigheid die middelbare scholieren hebben om te leren over agressie en controle in relaties, was zeer duidelijk in opmerkingen van studenten in de focusgroepen die door projectmedewerkers werden uitgevoerd nadat het curriculum was voltooid. Deelnemers waardeerden de les over verbale agressie en datingmishandeling. Een aantal was zelfs van mening dat dit de belangrijkste les in het curriculum was. De algemene patronen voor de test- en controlegroepen suggereren dat onderwijs in relaties waardevol is voor jongeren, en dat het geven van relatielessen in de klas een levensvatbaar mechanisme is om een breed scala aan jongeren te bereiken in een tijd waarin ze ontvankelijk zijn voor dergelijke informatie. Onze resultaten gaven aan dat de impact één jaar na het programma aanhield, maar daarna met twee jaar na het programma was gedaald. Dit is niet verrassend, aangezien veel middelbare scholieren in de middelbare school actief onderzoek doen naar romantische relaties in deze periode en mogelijk kwetsbaar zijn voor andere contextuele invloeden (bijv. Leeftijdsgenoten, gezinsinteractiepatronen) die kunnen bijdragen aan het onderdrukken van invloeden van het programma in de loop van de tijd. Het kan ook zijn dat effecten duurzamer zijn wanneer de blootstelling aan het curriculum op jongere leeftijd is, wanneer relationele patronen en attitudes voor het eerst worden gevormd. Wat bemoedigend is, is het bewijs dat jeugdige middelbare scholieren die het programma ontvingen, verbeteringen in hun kennis op het postprogramma vertoonden en gedurende een heel jaar winst behaalden zonder aanvullend onderwijs te ontvangen.”
- xxxvii In hetzelfde onderzoek van Kerpelman, Pittmana, Adler-Baedera., Eryigita. & Paulk (2009) staat: “Relatievaardigheden kunnen worden onderwezen op dezelfde manier als vele andere academische of atletische vaardigheden, door aan te sluiten bij eerdere opgedane kennis, door nieuwe kennis, inzichten en vaardigheden te geven en door jongeren veel geleide oefening te geven.”
- xxxviii <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-andhappy-life/>
In dit onderzoek van 1939 tot 2014 volgden wetenschappers het fysieke en emotionele welzijn van 724 mensen. Deze groep bestond uit 456 minder bedeelde mensen die opgroeiden in Boston en 268 Harvard studenten. Ze werden getest op een aantal criteria: leefkwaliteit, sociale activiteiten en werksfeer. Elke twee jaar werden de proefpersonen ondervraagd en om de vijf jaar werd hun gezondheid gemeten.
- xxxix In: Van Zantvliet, Ivanova, & Verbakel (2018) staat te lezen: “Onze bevindingen nuanceren de conclusies uit eerdere studies waarin gesteld werd dat romantische relaties een negatief effect hebben op het welzijn van adolescenten. Onze studie toont aan dat het al dan niet optreden van een negatief effect afhankelijk is van de groepsnorm die heerst binnen een toegewezen peer groep. Een goed begrip van de mogelijke impact van romantische relaties voor het welzijn van de jongere vraagt daarom om een juiste inschatting van de specifieke sociale context waarin jongeren zich bevinden.”
- xl Het zou interessant zijn om de effecten van vermindering van echtscheidingen op latere leeftijd middels relatielessen in het onderwijs al vanaf het begin te monitoren, om de positieve

spillovers te kunnen laten uitrekenen, zoals hieronder in figuur 2 nog als onmogelijkheid genoemd staat.

Versterking van het mentale kapitaal van scholieren kan dus positieve spillovers opleveren op vele gebieden. Onderstaande figuur geeft een overzicht van het belang van mentaal kapitaal voor scholieren.

Figuur 2: Onderwijsperspectief: de baten van mentaal kapitaal



Naast de effecten zoals genoemd in figuur 2 valt ook nog te denken aan een vermindering van het aantal tienerzwangerschappen en echtscheidingen op latere leeftijd. Deze effecten laten zich minder goed vangen, zeker met betrekking tot financiële baten, en zijn daarom buiten beschouwing gelaten.

Figuur 2: Voorbeeld van de positieve effecten mentaal kapitaal Trimbos-Instituut (Bron: Lokkerbol, van Splunteren, Lokman & Smit, 2012)

xli Onder andere door gebruik te maken van: <https://curriculum.nu/wp-content/uploads/2018/05/Handreiking-ontwikkelingspsychologie.pdf>

xlii ‘Relatielessen’ en termen als ‘gezonde relaties’ zal waarschijnlijk ook weerstanden oproepen bij leerlingen (en ouders), misschien vergelijkbaar met lesgeven over seksuele diversiteit. De informatie over houding- en gedragsdoelen uit Dankmeijer (2014) kan hier bruikbaar bij zijn: “Hoe vager de doelen, hoe minder effect men bereikt. Doelen als ‘acceptatie’, ‘bespreekbaarheid’ of ‘zichtbaarheid’ van seksuele diversiteit zijn te vaag om te kunnen meten. Als u ze probeert uit te werken naar concrete houdingen of gedrag, stuit u op meningsverschillen over wie wat precies wil of juist niet wil. Daardoor worden ze niet eenduidig toegepast. Kennis is soms een voorwaarde voor effectief gedrag, maar alleen als die kennis echt nodig is om een nieuwe houding of gedrag te verwerven. Zo is kennis nodig dat homoseksualiteit niet door verleiding ontstaat en dat in Nederland homodiscriminatie en homopenen

verboden zijn.” (...) “Houdingsdoelen zijn een voorwaarde voor het bereiken van doelen op vaardigheids- en gedragsniveau. Als leerlingen niet tolerant willen worden, kan men ze ook geen tolerantievaardigheden aanleren. Vaardigheden leer je niet alleen door erover te vertellen of erover te praten maar vooral door ze te oefenen. Eenmalig oefenen heeft weinig zin. De impact wordt pas groot als de oefening herhaald wordt en dat het liefst in de praktijk. Als u geen expliciete gedragsdoelen stelt, is er een kans dat er geen ‘transfer’ plaatsvindt.”

xliii Gemeenteraadslid voor Groen Links Roel van Duijn heeft in 1998 in Amsterdam al gepleit voor liefdeslessen als verplicht examenvak op de middelbare school met een bijbehorend ‘menselijk verkeersexamen’.

xliv In *Richtlijn seksuele en relationele vorming* (2016) staat over leerkrachtvaardigheden het volgende te lezen: “Om op een adequate manier seksuele en relationele vorming te geven zijn de volgende competenties relevant voor professionals:

- **Creëren en bewaken van een veilig en vertrouwd leerklimaat**
Kinderen en jongeren voelen zich hierdoor op hun gemak en leren open, respectvol en tolerant te praten over seksualiteit. De professional moet ervoor zorgdragen dat de grenzen en de privacy van kinderen en jongeren worden gerespecteerd. Een respectvolle, uitnodigende maar niet veroordelende houding van de docent of voorlichter is hierbij wenselijk. Heldere gedragsregels en groepsafspraken kunnen behulpzaam zijn, als ook wordt toegezien op de naleving ervan.
- **Openheid, reflectie en betrokkenheid bij het thema**
Het is van belang dat hij of zij zich open kan stellen voor het thema seksualiteit en gemotiveerd is seksuele en relationele vorming te geven. Op een school iemand hiertoe verplichten zonder dat deze persoon hier affiniteit mee heeft, werkt contraproductief. Daarnaast moet een professional in staat zijn te reflecteren op de eigen waarden en normen en voorkomen dat hij of zij deze oplegt aan anderen. Dit veronderstelt ook neutraal taalgebruik.
- **Onderschrijven van visie en uitgangspunten**
Een professional zal achter de visie, principes en uitgangspunten van seksuele en relationele vorming moeten kunnen staan en deze willen uitdragen. In feite fungeert hij of zij als een rolmodel.
- **Visie op en kennis van zaken**
Hij of zij is bekend met de brede en samenhangende visie op seksualiteit en seksuele en relationele vorming, heeft enige kennis over de seksuele ontwikkeling van kinderen en weet welke elementen kunnen bijdragen aan een positieve seksualiteitsbeleving, gezond en veilig seksueel gedrag. Hij of zij is op de hoogte van effectieve en/of veelbelovende materialen, interventies en programma’s op het terrein van seksuele en relationele vorming.
- **Gevoelige thema’s bespreekbaar kunnen maken en tools aanreiken**
Hij of zij is in staat seksualiteit in brede zin bespreekbaar te maken, betrouwbare en relevante kennis aan te reiken, mythes te ontcrachten en discussies over waarden en normen te begeleiden. Hierbij wordt rekening gehouden met culturele en gender diversiteit.

Daarnaast is hij of zij in staat kinderen vaardigheden aan te leren zoals onderhandelen, communicatie over wensen en grenzen en hen uit te nodigen tot zelfreflectie. Hierdoor zijn zij (later) zelf beter in staat zelfstandige en verantwoorde keuzen te maken.

- **Signalering en opvang**

Tenslotte is de professional in staat problemen en vragen op terrein van seksualiteit tijdig te signaleren, hiertoe zo nodig eerste opvang te bieden en te verwijzen naar relevante zorg of hulpverlening.”

xliv Zie ook: <https://www.ad.nl/alphen/het-beroep-van-leraar-is-compleet-uitgehoid-a97eacdb/?referrer=https://www.google.com/> (06-112019)

Citaat: “Toen ik begon als leraar, dacht ik altijd: dit kan ik blijven doen tot mijn pensioen. Daar denk ik nu anders over. Vroeger werkte ik veertig uur per week. Dat is nu nog zo, maar dan moet ik daarin nog relatielessen en verkeerslessen geven. Er wordt meer werk in evenveel tijd gepropt.”

xlvi In: *Seksuele en relationele vorming in het onderwijs (2019)* staat over leerkrachtvaardigheden het volgende advies geschreven, wat net zo goed geldt als deze lessen worden uitgebreid met informatie over de vier relatiekarakteristieken. “Stimuleer deskundigheid docenten. Uit deze en eerdere inventarisaties blijkt veel af te hangen van de deskundigheid van docenten en mentoren om met het thema seksualiteit en relaties aan de slag te gaan. Adequaat kunnen lesgeven over seksualiteit en relaties vraagt bepaalde competenties van een docent. Docenten dienen betrokken en open te zijn, en ook in te kunnen spelen op situaties buiten de les (bijvoorbeeld negatieve reactie op homoseksualiteit). Mentoren hebben een primaire taak om problemen te signaleren. Dat vraagt om goede (gespreks-) vaardigheden en voldoende kennis (bijvoorbeeld over online weerbaarheid). Niet alle docenten en mentoren zijn even bekwaam in het bespreken van seksualiteit en relaties, of zien dit als een vanzelfsprekende taak. Het is een taak van zowel het personeel als de school. De benodigde deskundigheid is te stimuleren via bijscholing en trainingen voor docenten die dat willen. Ook kan het helpen niet alle verantwoordelijkheid voor het thema bij één persoon te leggen, maar het liefst bij een groepje docenten al dan niet met intervisie. In huidige opleidingen van docenten kan een dergelijke bredere taakopvatting al gestimuleerd worden.

xlvii <https://stressplein.nl/zo-ga-je-om-met-de-stress-van-een-scheiding/>

xlviii Gravesteyn., Diekstra., Wilde & Koren, 2004: “De opbouw van de lessen is zodanig dat in de eerste vier lessen vooral het aanleren van de vier G’s centraal staat, zoals het gedifferentieerd leren waarnemen van gebeurtenissen (G1) en gedrag (G4), het leren herkennen, benoemen en hanteren van gevoelens (G3) en het beïnvloeden van denkprocessen (G2). De daaropvolgende lessen behandelen thematische vaardigheden. Gedurende de lessen wordt gebruik gemaakt van videobeelden. In verschillende fragmenten laten acteurs zien dat positieve en negatieve gedachten (G2) in stressvolle of conflictsituaties kunnen leiden tot respectievelijk adequate en inadequate gevoelens (G3) en effectieve en ineffectieve gedragingen (G4), en

dat voor het vertonen van gewenst gedrag sociale en emotionele vaardigheden nodig zijn. Daarna spelen de leerlingen in de lessen stressvolle of conflictsituaties na in de vorm van rollenspelletjes waarin zij hun gedachten hardop uitspreken en de benodigde sociale en emotionele vaardigheden imiteren en oefenen. Aan het einde van iedere les maakt de leerkracht samen met de leerlingen een gedragsafspraken die betrekking heeft op het thema van de les.”

xliv “De Nederlandse benadering van seksualiteit heeft internationale aandacht gekregen, vooral omdat Nederland een aantal van de beste resultaten heeft als het gaat om seksuele gezondheid van tieners. Gemiddeld hebben tieners in Nederland op jongere leeftijd minder seks dan in andere Europese landen of in de Verenigde Staten. Onderzoekers ontdekten dat onder de 12- tot 25-jarigen in Nederland de meesten zeggen dat ze de eerste seksuele ervaringen ‘gewild en leuk’ vonden. Ter vergelijking: 66 procent van de onderzochte seksueel actieve Amerikaanse tieners wenste dat ze langer hadden gewacht om voor het eerst seks te hebben. Wanneer ze wel seks hebben, bleek uit een WPF-onderzoek van Rutgers dat negen van de tien Nederlandse adolescenten de eerste keer anticonceptie gebruikten, en uit gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie blijkt dat Nederlandse tieners tot de topgebruikers van de anticonceptiepil behoren. Volgens de Wereldbank is het zwangerschapspercentage onder tieners in Nederland een van de laagste ter wereld, vijf keer lager dan in de Verenigde Staten. Het aantal hiv-infecties en seksueel overdraagbare aandoeningen is ook laag.”
<https://www.pbs.org/newshour/health/spring-fever>

l In *Seks op school, Werken aan seksuele integriteit in het onderwijs* (Stichting School & Veiligheid, 2017) staat geschreven: “Het gaat om de erkenning van de seksuele ontwikkeling als onderdeel van de algehele ontwikkeling van kinderen en jongeren, en om de erkenning dat seksualiteit in de maatschappij alom aanwezig is. Deze realiteit biedt scholen de kans een onderscheidende rol te spelen in het opvoeden en opleiden van leerlingen tot seksueel integere jongvolwassenen. Zo kunnen zij leren hoe ze in die maatschappij respectvol omgaan met hun seksuele zelf en de seksuele ander. De wet bevestigt dat scholen een actieve rol hebben in het ondersteunen van seksuele integriteit van leerlingen en het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag.”

li Uit: *Seksualiteit en seksuele diversiteit in de kerndoelen* (SLO, 2015): “Seksuele weerbaarheid omvat enerzijds het zelf leren verantwoorde keuzes te maken en zelf richting te geven aan de eigen (seksuele) ontwikkeling en anderzijds het weerbaar omgaan met sociale druk. Daarbij gaat het om het geheel aan competenties waarmee men in staat is vormen van seksuele grensoverschrijding, overhalen of seksuele dwang (tijdig) te voorkomen of (tijdig) te stoppen.” (...) “Dit neemt niet weg dat kinderen en jongeren ruimte nodig hebben om te experimenteren en fouten te maken. De competenties voor kinderen richten zich op het vergroten van kennis, attitudes en vaardigheden waarbij zij al op jonge leeftijd leren hun wensen en grenzen te ontdekken en duidelijk te maken en waarbij zij grenzen van anderen leren respecteren. Kinderen en jongeren leren ook waar ze hulp kunnen krijgen en hoe ze kunnen omgaan met ‘niet-pluisgevoelens’, geheimen, vragen, twijfels en incidenten. Uiteindelijk is het streven om de seksuele gezondheid en identiteitsontwikkeling van

jongeren zo goed mogelijk te laten verlopen. Daarbij hoort het besef dat (seksuele) relaties gebaseerd zijn op gelijkwaardigheid en respectvolle omgang.”

- lii Het gegeven en de uitbreiding in kennis dat er 5 soorten van intimiteit (betekenis: warm gevoel van connectie) bestaan: intellectueel, emotioneel, sociaal, geestelijk en lichamelijk (Kloens en van Duijn, 2014), is op zichzelf al een focusverschuiving binnen relationele voorlichting.
- liii Dit staat ook als advies opgenomen in *Seksuele en relationele vorming in het onderwijs* (2019): “Wel vinden ze het belangrijk dat de interventie of de lessen aansluiten bij hun belevingswereld. Jongere docenten en acteurs spreken meer aan. Dat geldt ook voor creatieve vormen zoals theater, spelvormen en rollenspellen, vooral voor vso en lagere mbo-niveaus.”
- liv Zoals ook gedaan is bij de beschreven lessen in Gravesteijn, Diekstra, Wilde, & Koren (2004).
lv Als voorbeeld kijk naar het filmmateriaal gemaakt voor de educatieve films over geweldloze communicatie: <https://kommunikationforlivet.dk/nvc-film-english/?lang=en> Kristensen (2015), Achter elke actie schuilt een behoefte.
- lvi Het belangrijkste is dat er onder dertigers voor het eerst in de geschiedenis meer hoog-opgeleide vrouwen dan mannen zijn. In feite hebben slimme vrouwen daarmee geen man meer nodig om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Dat doen ze zelf. (...) met name intelligente, zorgzame en sociale mannen voldoen aan al haar eisen en mogen zich voortplanten, zodat vooral dit type man overblijft. (...) Als het om settelen gaat en het stichten van een gezin, vallen de mannen met de minste opleiding die sociaal niet zo vaardig zijn, buiten de boot. Het overschot van deze mannen komt in relatieland achteraan te staan. En dat kan maatschappelijk tot problemen leiden. Het is nu al zo dat vooral partnerloze mannen risico’s lopen. Onder deze groep zie je dat het aantal zelfmoorden hoger ligt, dat ze veel vaker dakloos zijn, kinderloos blijven of aan de drank raken (Latten, 2011).
- lvii Het gebrek aan lessen over relatievaardigheden op school zorgt voor een levensgevaarlijke leegte. Jongeren eindigen vaak met leren over liefde van hun leeftijdsgenoten, het internet, of de media. De media brengt ook allerlei misvattingen voort en versterkt diep ingewortelde culturele mythen over romantiek en liefde – liefde is bijvoorbeeld een bedwelmings, een obsessieve aantrekkingskracht, en die “echte liefde” is duidelijk en onmiskenbaar en gebeurt plotseling (Weissbourd, 2015).
- lviii Wanneer tieners abstracte denkvaardigheden ontwikkelen zijn ze steeds meer in staat om concepten als liefde, vertrouwen, gelijkheid, eerlijkheid en overtuigingen te onderzoeken. Ze zijn ook meer geneigd om dergelijke abstracte onderwerpen te bespreken, en willen uitgedaagd worden om gevestigde overtuigingen en waarden en om autoriteit in twijfel te trekken. (...) Bovendien moet seksuele en relationele voorlichting inspelen op de ontwikkeling van denkkraft van adolescenten door te voorzien in mogelijkheden om hun toekomst te overwegen (bijv. wat voor soort relatie wil ik hebben als ik ouder ben?), om andere opties

te overwegen en te beoordelen (bijv. onthouding versus veiligere seks) om deel te nemen aan het oplossen van problemen (bijv. hoe vertel je een seksuele partner dat je een soa hebt?), en om doelen te stellen. Hun nieuw vermogen om abstract te denken biedt adolescenten het vermogen om te denken over dingen die groter en breder zijn dan zichzelf. Vaak resulteert het in dat jongeren zeer geïnteresseerd raken in belangrijke onderwerpen (bijv. gelijkheid in het huwelijk, seksueel aanrandingspreventie, genderdiscriminatie). Hen aanmoedigen en hun inspanningen ondersteunen om deel te nemen aan belangrijke onderwerpen, helpt tieners om van een zeer intern gericht perspectief (alles over mij) te gaan naar een groter bewustzijn en waardering voor de bredere wereld om hen heen (Ponzetti, 2016).

- lix Weet je, lang is toch ook als mensen vijftwintig jaar samen zijn en dan scheiden? We moeten loskomen van het idee dat “het” gelukt is en dat een relatie goed was, alleen wanneer de een de ander uiteindelijk naar het graf brengt. Een scheiding betekent niet dat je gefaald hebt. Sterker, misschien was de relatie heel waardevol tot op een zeker moment. Als je ervan uitgaat dat een scheiding betekent dat de relatie niet goed was, ga je de relatie achteraf in dat licht herschrijven. Dat is jammer (Perel, 2018).
- lx Het vanaf het begin goed doen, leidt tot betere resultaten en is goedkoper dan proberen om het later te repareren. Met deze visie kunnen opvoeders en leraren strategieën creatief inzetten die schade verminderen, gezonde relaties bevorderen en die mogelijk succes maximaliseren in de overgang naar volwassenheid (Crooks, 2019).

Bijlage 1:

Leerlijn relatievaardigheden in het onderwijs: leerlijn, achterliggende theorieën en lesideeën

“Een jong volwassene heeft vaardigheden tot zijn beschikking om een gezonde relatie aan te kunnen gaan, deze te onderhouden en eventueel respectvol te verbreken. Hij of zij kan hulp vragen en vinden bij het verwerken van life-events, rouw- en relatieproblematiek.”

Primair onderwijs

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: leerdoelen
1.1	Je aan de ander hechten	Ik durf hulp voor mezelf te vragen als er thuis problemen zijn. Ik weet dat mijn ouders hulp kunnen krijgen als er ruzies zijn, als er een scheiding dreigt of voor de communicatie na een scheiding. Ik leer dat als mijn ouders ruzie maken, dat het niet mijn schuld is.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Ik leer een 'gebruiksaanwijzing' te formuleren over mezelf, met daarin wat ik nodig heb als ik bang, boos of verdrietig ben.
1.3	Vertrouwen	Ik heb mensen om mij heen die ik kan vertrouwen. Als ik voel dat ik mensen niet vertrouw dan ga ik hulp vragen.
1.4	Er voor de ander zijn	Ik ben in staat om ten minste voor één vriend aanwezig te zijn als hij of zij het moeilijk heeft. Ik vraag naar zijn of haar 'gebruiksaanwijzing' en Ik help hem of haar daarbij.

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: achterliggende theorie
1.1	Je aan de ander hechten	Voor en tijdens de basisschoolleeftijd verinnerlijken kinderen thuis een veilige, vermijdende of bang-ambivalente hechtingstijl. Deze vormt zich door de al of niet emotionele af- of aanwezigheid en door het al dan niet adequate reageervermogen van de ouders of verzorger(s) (Stackert e.a., 2002). Kinderen hebben in voorkomende gevallen recht op rouw en verdriet. We doen hen tekort als we ervan uitgaan dat ze verre moeten worden gehouden van afscheid en gemis (Zijlstra, 2018).
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Omdat we weten dat ontoereikende zorg en (ernstige) emotionele problemen in de jeugd verband houden met emotionele problemen en aanpassingsproblemen in de (jong) volwassenheid, is het van belang om internaliserende problemen vroeg te signaleren en aandacht te hebben voor het delen van gedachten en gevoelens van kinderen (Zijlstra, 2018).
1.3	Vertrouwen	Intentie is altijd voelbaar, ook al wordt het niet besproken. Als iemand bijvoorbeeld misbruik van de ander maakt, dan is dat voelbaar. Of als iemand enkel wil experimenteren, maar manipuleert met woorden over trouw en liefde. Leer kinderen om dit intuïtief te herkennen (Martens, 2011).
1.4	Er voor de ander zijn	De kern van affectieve vaardigheden wordt gevormd door het vermogen om gevoelens en belangen van anderen te begrijpen. Het gaat om de vraag in hoeverre de jeugdige het vermogen bezit om zich te verplaatsen in de situatie van een ander en aan te voelen wat een ander beweegt, wat impliceert dat jeugdigen in staat zijn om rekening te houden met anderen, hun gedrag weten af te stemmen en lering weten te trekken uit kritiek van anderen (Scholte e.a. 2013).

Primair onderwijs (vervolg)

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: lesideeën
1.1	Je aan de ander hechten	Rouwverwerking: bied 'buddy-programma's' aan voor kinderen als ouders gaan scheiden of kinderen een ouder verliezen (zoals het KIES- programma, Dappere Dino's, Jonge helden, Stichting achter de regenboog, Villa Pinedo, Eve-foundation).
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Leer kinderen een persoonlijke gevoels-'gebruiksaanwijzing' te formuleren over met daarin wat ze nodig hebben als ze bang, boos of verdrietig zijn. Laat ze het met in ieder geval één iemand delen.
1.3	Vertrouwen	Laat kinderen in hun supportgroep delen welke ervaringen zij hebben met 'uit elkaar gaan' (van ouders, of van beste vriendjes/vriendinnetjes, of na een verhuizing. En wat zij beter hadden gevonden.
1.4	Er voor de ander zijn	Laat kinderen een persoonlijke gevoels-'gebruiksaanwijzing' delen met een ander met daarin wat ze nodig hebben als ze bang, boos of verdrietig zijn. Laat ze elkaar om hulp vragen en elkaar eraan herinneren als het nodig is. Leer kinderen om anderen te contextualiseren: de achtergrond waarnemen van een persoon of verhaal. Kan bij uitstek bij interactief voorlezen. Bovenbouw: actief contextualiseren door zelf actief op zoek te gaan naar aspecten van de voorgrond of achtergrond van een persoon of gebeurtenis om dit te verhelderen en begrijpelijk te maken. Kan bij uitstek bij boekbesprekingen.

Primair onderwijs (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: leerdoelen
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	Ik leer dat eerlijk en helder mijn gevoelens en behoeften uiten, belangrijk is. Ik mag anders zijn in een groep of bij vrienden.
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	Ik leer dat mijn echte behoeften en grenzen voelen, herkennen en aangeven belangrijk is, zowel thuis, op school als met vrienden. Ik weet dat het soms dapperder is om 'nee' te zeggen, dan 'ja'.
2.3	Goed voor jezelf zorgen	Ik ervaar dat het ontspanning geeft als ik zelfstandig leuke en goede dingen voor mezelf doe. Als ik alleen ben, dan kan ik het ook fijn hebben met mezelf. Hulp vragen is ook goed voor mezelf zijn.

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: achterliggende theorie
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	Personen met hechtingsproblemen hebben moeite om authentiek te zijn (echt en oorspronkelijk) (Gilliath et al. geciteerd in Kloens en van Duijn, 2014). Zelfbewustzijn bij sociale gedragingen impliceert dat men niet zichzelf wegcijfert, maar dat men voor zichzelf opkomt. Dat betekent dat men voldoende zeker van zichzelf moet zijn om in het sociale verkeer eigen en andermans belangen af te kunnen wegen. Zelfbewuste jeugdigen staan open voor commentaar en reageren bij kritiek rustig, in plaats van in de verdediging te schieten of agressief te worden (Scholte, 2013).
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	Omdat we weten dat ontoereikende zorg en (ernstige) emotionele problemen in de jeugd verband houden met emotionele problemen en aanpassingsproblemen in de (jong)volwassenheid, is het van belang om internaliserende problemen vroeg te signaleren en aandacht te hebben voor het delen van gedachten en gevoelens van kinderen (Zijlstra, 2018).
2.3	Goed voor jezelf zorgen	Ongeveer 15 procent van de kinderen in Nederland op de basisschool kampt met internaliserende problemen (depressief, angstig en teruggetrokken gedrag en psycho- somatische klachten). In het voortgezet onderwijs is dat zelfs 20 procent (De Looze e.a., 2014). Scholen zijn de ideale plek om proactief de mentale gezondheidsproblemen van kinderen aan te pakken. Scholen kunnen vaardigheden bij kinderen vergroten en ongezond gedrag voorkomen omdat ze toegang hebben tot bijna alle kinderen op een consistente basis gedurende de vormingsjaren van ontwikkeling (Lapshina et al, 2018). Hulp vragen is geen zwakte, maar een kracht (Pinedo, 2013).

Primair onderwijs (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: lesideeën
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	Zet informatieve en op de leeftijd afgestemde teksten – die gaan over jezelf blijven in een vriendschap of relatie – in bij methodelessen van Begrijpend Lezen bij Nederlands.
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	Er kan gebruikt worden gemaakt van lessen uit de diverse reeds bestaande sociaal emotioneel leren methodes (bijvoorbeeld Zippies vrienden, Blink, Kanjer training, etc.) om behoeftes en grenzen aan te kunnen geven. Bekijk met de kinderen de Deense film <i>Achter elke actie schuilt een behoefte</i> (Kristiansen). Deze film gaat over het gedachtegoed van geweldloze communicatie en hoe dit te gebruiken bij gevoelsuitingen. Bij deze film hoort een docentenhandleiding met lesideeën.
2.3	Goed voor jezelf zorgen	Laat kinderen verhalen schrijven en boeken lezen over zelfstandig leuke en goede dingen doen. Leen hen dat jezelf uiten een belangrijke vorm van zelfzorg is. Er kan gebruikt worden gemaakt van lessen uit de diverse reeds bestaande sociaal emotioneel leren methodes. Gebruik bijvoorbeeld de lessen uit de 'Gelukskoffer'. Kinderen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en ontdekken hun eigen invloed op geluk. Zeven thema's keren in iedere groep terug: wat is geluk, positief denken, dankbaarheid, talenten, zelfvertrouwen, toekomstdromen en geluk doorgeven. Onderzoek laat zien dat kinderen na de lessen een positiever zelfbeeld en een sterk verbeterde sociale omgang hebben. Ruim dertigduizend leerlingen hebben Lessen in geluk gevolgd.

Primair onderwijs (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: leerdoelen
3.1	Effectief communiceren	<p>Ik heb een ruime woordenschat met gevoelswoorden tot mijn beschikking.</p> <p>Ik leer lichaamstaal van een vriend lezen.</p> <p>Ik kan complimenten geven en ontvangen.</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Ik weet dat ik niet altijd lief hoeft te zijn in een ruzie. En ik weet dat ik niet altijd gemeen hoeft te zijn in een ruzie.</p> <p>Ik durf oprecht te zeggen dat iets mij pijn heeft gedaan.</p> <p>Ik leer dat er vormen van goed ruziemaken zijn die maken dat je elkaar beter kunt begrijpen.</p> <p>Ik vraag hulp als er thuis veel ruzies zijn.</p>

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: achterliggende theorie
3.1	Effectief communiceren	<p>Wanneer we onze aandacht richten op het helder krijgen wat we waarnemen, voelen en nodig hebben. In plaats van te oordelen en te veroordelen, ontdekken we de diepte van ons eigen mededogen.</p> <p>Leer kinderen om een compliment te geven en in ontvangst te nemen. We horen wat we hebben gedaan en hoe dat heeft bijgedragen aan het welzijn van anderen, we horen hun gevoelens en de behoeften die werden vervuld. We voelen de vreugde in ons hart omdat elk van ons kennelijk het leven van anderen kan verrijken (Rosenberg, 2011).</p> <p>Het leren herkennen van gedachten en gevoelens is vaak een zwakke plek bij jongens. Dit onder woorden brengen wordt gestimuleerd door de vrouwen om hen heen. Dit zorgt ervoor dat ze meer zicht hebben op zichzelf en op sociale interacties en dat ze hun gedrag beter kunnen sturen (Delfos, 2008)</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Vanuit de thuissituatie kunnen kinderen met name van gescheiden ouders de imprint krijgen dat conflicten destructief zijn (Eidelshtein en Epstein, 1982, Stackert e.a., 2002). 'Ruzies zijn destructief' is een dysfunctionele relatieverwachting (Eidelshtein en Epstein, 1982).</p> <p>Wanneer zijn conflicten constructief? Door op een goede manier grenzen aan te geven. Het is een vaardigheid die we kunnen leren. (...) Vreedzaam leven kun je leren door beter ruzie te maken (Wielinga-Pols, 2019).</p> <p>Meisjes moeten leren dat ze ook veilig zijn als ze niet altijd door iedereen lief gevonden worden (Delfos, 2008).</p> <p>Jongens en meisjes maken op verschillende manieren ruzie. Wil je ze helpen conflicten op te lossen? Hou dan rekening met die verschillen. 'Jongens hebben baat bij duidelijkheid en meisjes meer bij erkenning' (Delfos, Leraar24.nl, 2020).</p>

Primair onderwijs (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: lesideeën
3.1	Effectief communiceren	Geef lessen Nederlands waar de aandacht ligt op het uitbreiden van de woordenschat over gevoelens. Leer kinderen om lichaamstaal te 'lezen'. Leer kinderen complimenten te geven en te verwoorden volgens de regels van de Geweldloze communicatie.
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	Leer kinderen door middel van het voorlezen van verschillende scènes uit jeugdboeken dat er verschillende constructieve en destructieve manieren zijn van ruzie maken. Maak een informatieve tekst voor begrijpend lezen waarin informatie staat over constructief ruzie maken en waarin bijvoorbeeld staat dat je niet altijd lief hoeft te zijn in een ruzie, dat je mag zeggen als iets pijn heeft gedaan. En dat er meerdere manieren zijn om een ruzie goed op te lossen. Geef voorbeeldzinnen voor het goedmaken van een ruzie. Gebruik het gedicht <i>Vogelkind</i> (Wielinga-Pols, 2019) en de bijbehorende lesideeën in de klas om de nare gevolgen van ruzies van ouders en echtscheidingen te kunnen bespreken met kinderen.

Primair onderwijs (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: leerdoelen
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Ik draag positief bij aan een vriendschap. Ik bedenk leuke dingen om met elkaar te doen.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ik weet dat pech en geluk bij het leven horen. Ik vraag hulp als ik dat nodig heb. Ik weet dat een vriendschap fijne en minder fijne kanten heeft. Ik geef een vriendschap daarom niet gelijk op als het moeilijk gaat.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Ik weet dat vriendschappen en relaties leuk en soms ook niet leuk zijn. Ik begrijp dat je van de minder leuke dingen meestal iets kunt leren.

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: achterliggende theorie
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Relationele regulatietheorie (Lakey & Orehek 2011) suggereert dat de perceptie van mensen over sociale steun voornamelijk afkomstig is van alledaagse gesprekken en gedeelde activiteiten met partners (Geciteerd in Finkel et al. 2017).
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Openheid creëren over internaliserende problemen schept ruimte om af te stemmen op de behoefte aan ondersteuning van een kind en de inzet van hulp. Leerlingen zijn eerder geneigd hulp te zoeken wanneer ze positieve ervaringen met een hulpverlener hebben of iemand kennen die positieve ervaringen met hulpverleners heeft. Ook positieve gedachten over hulpverleners werken bevorderend, net als de overtuiging dat de hulp bijdraagt aan het oplossen of verbeteren van het probleem (Zijlstra, 2018).
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Leer een kind om te gaan met de wereld zoals hij is, en niet zoals hij zou willen dat hij is (Perel, 2018).

Primair onderwijs (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: lesideeën
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Laat kinderen leuke dingen opschrijven die ze graag met anderen doen. Laat kinderen deze ideeën met elkaar uitwisselen.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Kinderen leren gedichtjes over bijvoorbeeld een mooie vriendschap, waarin er echt en liefdevol geluisterd wordt naar elkaar. Je wordt daar blij van, omdat je er toe doet. Zo'n gedicht kan de rest van je leven bij je blijven. Geef op de basisschool spelenderwijs (films, theater, teksten voor begrijpend lezen, poëzie, literatuur) voorbeelden van gezonde relaties.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Geef filosofielessen over de al dan niet 'maakbaarheid' van het bestaan, over 'instant' en langzaam geluk. Organiseer een Kinderboekenweek over de Liefde, waarin veel leuke en feestelijke activiteiten zitten rondom liefdevolle en waarachtige voorbeelden van relaties.

Voortgezet onderwijs onderbouw

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: leerdoelen
1.1	Je aan de ander hechten	Ik probeer mijn gevoelens en behoeften niet te vermijden. Ik probeer hier uiting aan te geven bij mensen bij wie ik mij veilig en vertrouwd voel. Gevoelens van verlies horen bij het leven. Ik leer over verschillende manieren van rouwverwerking.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Ik onderzoek waarom ik mij wel of niet openstel voor een ander. Ik leer het gevolg hiervan te onderzoeken op mezelf, op de ander en op de vriendschap. Ik leer dat er verschillende vormen van intimiteit bestaan en dat dit meer dan alleen seksualiteit is.
1.3	Vertrouwen	Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met vertrouwen. Ik leer mijzelf te vertrouwen en ik leer mijzelf in eerlijkheid te ontwikkelen. Ik vraag hulp als mij dit nog niet zo goed lukt. Ik leer vormen van eerlijk en empathisch communiceren die ervoor zorgen dat ik als vriend te vertrouwen ben.
1.4	Er voor de ander zijn	Ik herken wanneer een ander mij nodig heeft. Ik herken een motivatie van binnen om er voor een ander te zijn. Ik leer verschillende vaardigheden om respectvol met gevoelens en behoeftes van een ander om te kunnen gaan.

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: achterliggende theorie
1.1	Je aan de ander hechten	Veilige hechting aan ouders en leeftijdsgenoten in de adolescentie is van cruciaal belang. Tieners met een onveilige hechting tonen zich minder geneigd tot steun zoeken bij anderen. Ze hebben moeite met problemen en uitdagingen oplossen (Pascuzzo et al, geciteerd in Kloens en van Duijn, 2014). Jongeren in de puberteit, die rouw meemaken worden diep geraakt. Ze zijn net in een periode waarin ze bezig zijn met identiteitsvragen en zingevingsvragen: wie ben ik en wat betekenen ik in het leven? Een verlies op het moment dat dit soort vragen en de lichamelijke veranderingen hun leven beheersen, is dubbel zwaar. Maar omdat kinderen kunnen hechten, kunnen ze ook rouwen (Spee, 2014).
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Adolescentie is een tijd van autonomie, transitie en experimenten. Met name de relatievaardigheden die ze in de vroege en middelbare kinderjaren vormen, worden voortgezet in hun toekomstige relaties (Crooks, 2019). Er zijn vijf soorten van intimiteit (betekenis: warm gevoel van connectie): intellectueel, emotioneel, sociaal, geestelijk en lichamelijk. Intimiteit met een partner is alleen mogelijk als beiden 'zelf-intimiteit' ervaren (Kloens en van Duijn, 2014).
1.3	Vertrouwen	Bevorder positieve geestelijke gezondheid en zelf-standigheid door jong volwassenen te leren om echte gevoelens en behoeftes te kunnen herkennen (Johnson, 2013) bij zichzelf en bij de ander, en deze te kunnen benoemen (Lapshina et al, 2018). Vertrouwen en privacy komen als basale behoeften van leerlingen naar voren om hun verhaal te delen. Voor het onderwijs ligt er de uitdaging om tegemoet te komen aan de behoeften van leerlingen (Zijlstra 2018).
1.4	Er voor de ander zijn	Relatiekwaliteit wordt grotendeels beïnvloed door de mate van 'ontvankelijk reageervermogen' op elkaar (Finkel et al, 2016). Leer jonge mensen door middel van rollenspellen om iemand die behoefte heeft aan empathie, alleen vragen te stellen in plaats van gelijk zelf te reageren met een advies, geruststelling, uitleg, correctie, belering, troost, overtreffen, met eigen verhaal te komen, medelijden te tonen etc. Laat ze het verschil zelf ervaren. (...) Leer ze dat analyseren en oordelen weerstand bij de ander oproept (Rosenberg, 2011).

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: lesideeën
1.1	Je aan de ander hechten	Rouwverwerking: bied programma's aan voor kinderen in deze leeftijdscategorie als ouders gaan scheiden of kinderen een ouder verliezen. Hierdoor leren kinderen hun gevoelens niet te vermijden en durven ze zich weer wat open te stellen. De leerling dient oog te krijgen voor de eigen kwetsbaarheden. Literatuuronderwijs is hiervoor ook geschikt.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Bij biologie of bij de lessen Seksuele en relationele voorlichting: leer dat er meerdere vormen van intimiteit bestaan en dat dit niet alleen seksualiteit is. Gebruik in de onderbouw voorbeelden en scènes uit adolescentenboeken en -films waardoor inzichtelijk wordt gemaakt wat 'je voor de ander open stellen' wel en niet betekent en wat de gevolgen voor jezelf, de ander en de relatie kunnen zijn. Laat de leerlingen hierover een verhaal schrijven.
1.3	Vertrouwen	Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde Challenge Day ervaringsworkshop, waarin jonge adolescenten zich bewust worden dat iedereen worstelt met vertrouwensissues. Bied ook hier buddy-programma's aan.
1.4	Er voor de ander zijn	Bij Nederlands: leer kinderen met de theorie van Geweldloze communicatie in rollenspellen te luisteren naar iemand die kritiek heeft en onprettige dingen zegt. Leer de leerlingen te luisteren naar de behoefte die erachter zit. Deze rollenspellen kunnen ook buiten de klas gespeeld worden. Leer ze een terugkoppeling te maken naar elkaar en naar de docent. Wat hebben ze hiervan geleerd?

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: leerdoelen
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Ik ben in staat te herkennen wanneer ik mijzelf ben en wanneer ik niet mezelf ben. Ik onderzoek het verschil op mijn gemoedstoestand en op vriendschap. Ik heb het recht om mezelf te leren kennen en te uiten wat voor mij belangrijk is. Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met wel of niet zichzelf zijn.</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Ik onderzoek mijn eigen gevoelens, behoeften en grenzen in verschillende situaties. Ik leer op verschillende respectvolle manieren mijn grenzen aan te geven. Ik weet waar ik hulp kan krijgen als ik er niet uit kom.</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Ik kies activiteiten die goed voor mij zijn. Ik leer gezonde en positieve levensvaardigheden om troost en ontspanning te zoeken. Ik leer wat ik nodig heb en wat ik daar zelf aan kan doen. Ik verwerf zelfkennis.</p>

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: achterliggende theorie
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Positieve mentale gezondheid houdt in emotioneel welzijn, psychologisch welzijn en sociaal welzijn. Adolescentie is een belangrijke ontwikkelingsperiode voor het ontstaan van geestelijke gezondheidsproblemen (met name angststoornis en depressie). Daarom is deze periode cruciaal voor de bevordering van positieve mentale gezondheid (diverse studies geciteerd in Lapshina et al, 2018). Een belangrijke uitdaging voor jongeren is autonomie ontwikkelen. Dit vertaalt zich vaak in het doorbreken van de waarden van ouderlijke verzorgers en aansluiting zoeken bij waarden die nauwer aansluiten bij die van hun referentiegroep (Crooks, 2019).</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>De kennis en vaardigheden omtrent iemands eigen lichaam, over communicatie en onderhandelen en het bewustzijn en respect voor grenzen is belangrijk, maar net als bij alle andere groei: dit gaat met de nodige experimentele fouten, onhandigheden en onzekerheden. Dit is normaal en moet niet te veel geproblematiseerd worden (Ponzetti et al, 2016). Bij leerlingen werkt <i>zeggenschap</i> bevorderend. Regie hebben, geeft een gevoel van controle. Naast zeggenschap zijn <i>motivatie</i> voor hulp en een <i>zorgzame omgeving</i> van de leerling bevorderend om internaliserende problemen te delen en hulp te zoeken (Zijlstra, 2018).</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Een educatief programma met het versterken van positieve levensvaardigheden die gericht zijn op relatievaardigheden kan negatieve geestelijke gezondheidsproblemen bij adolescenten verminderen (Lapshina et al, 2018; Durlak et al., 2011). Hoe meer zelfbewustzijn jongeren hebben, hoe beter ze hun potentieel kunnen benutten en des te veiliger ze zich kunnen voelen bij een ander persoon (Williams, 2019). De kwaliteit van relaties bepaalt de kwaliteit van leven. Wat doe je op dit moment voor je relatie met anderen? Wat doe je voor de relatie met jezelf? (Perel, 2020).</p>

Voortgezet onderwijs onderbouw *(vervolg)*

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: lesideeën
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Ontwikkel een speciale ontwikkelde 'Challenge Day'-ervaringsworkshop waarin jonge adolescenten zich bewust worden dat iedereen worstelt met het thema 'jezelf zij' in relatie tot anderen'.</p> <p>Gebruik voorbeelden en scènes uit adolescentenboeken en -films, waardoor inzichtelijk wordt gemaakt wat 'jezelf blijven in een (vriendschap)relatie' wel en niet betekent en wat de gevolgen voor je kunnen zijn.</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Gebruik voorbeelden en scènes uit de adolescentenboeken, van bijvoorbeeld Carry Slee, waardoor inzichtelijk wordt gemaakt wat grenzen en behoeftes in een relatie wel of niet kunnen aangeven betekent en wat voor gevolgen dat kan hebben.</p> <p>Laat kinderen een tijd lang een dagboek bijhouden, waarin ze hun behoeften en grenzen formuleren. Geef voorbeeldzinnen.</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Geef klassikale voorlichting over psychische gezondheid, het delen van gevoelens en emoties en de waarde van het zoeken van hulp. Het is belangrijk dat leerlingen positieve verwachtingen over hulpverlening hebben en niet denken dat hulp zoeken een teken van zwakte is. Goede voorlichting helpt bij het verlagen van de drempel om hulp te zoeken.</p> <p>Leer kinderen dat goed voor jezelf zorgen ook grenzen heeft. Iets lekkers eten of iets moois voor jezelf kopen of iets leuks en spannends kijken kan ook uitmonden in een verslaving. En een verslaving is ondermijnend voor een gezonde relatie (Bakker, 2012).</p> <p>Er kan gebruikt worden gemaakt van lessen uit de diverse reeds bestaande sociaal emotioneel leren methodes.</p>

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: leerdoelen
3.1	Effectief communiceren	<p>Ik leer mijn gevoelens en behoeften eerlijk en respectvol te uiten, ook onder (groeps)druk. Ik leer dat dit belangrijk is, ook al zijn gevoelens lastig.</p> <p>Ik leer me open te stellen voor de gevoelens en behoeften van de ander.</p> <p>Ik leer vaardigheden hiervoor en oefen hiermee.</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Ik leer dat er andere manieren zijn dan vechten, bevriezen, vluchten of aanpassen tijdens een conflict.</p> <p>Ik leer dat in een confrontatie en conflict waarachtigheid belangrijk is omdat je dan allebei gezien wordt. Ik mag het niet eens zijn met de ander en de ander mag het ook niet eens zijn met mij.</p> <p>Ik leer in rollenspellen in een veilige setting constructief ruzie te maken. Ik denk na over manieren hoe ik het weer respectvol kan goedmaken.</p>
3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: achterliggende theorie
3.1	Effectief communiceren	<p>Angst en boosheid kunnen heel functioneel en gepast zijn en zijn in die zin zinnig en rationeel. In de morele opvoeding moet ruimte zijn voor het ontwikkelen van 'zinnige emoties'. In het onderwijs zou een morele sensibiliteit gekweekt moeten worden (Nusbaum, 2012).</p> <p>Een vorm van levensvervreemdende communicatie is het gebruik van moralistische oordelen. Die impliceren dat mensen slecht zijn of verkeerd handelen, wanneer zij niet in overeenstemming met onze waarden handelen. (...) Beschuldigingen, beledigingen, vernederingen, etiketten, kritiek, vergelijkingen en beoordelingen zijn allemaal vormen van oordelen. (...) hier ligt een denkwijze aan ten grondslag die de oorzaak van een conflict zoekt bij wat er verkeerd is bij de ander. Hierdoor zijn mensen niet in staat om hun eigen kwetsbaarheid en die van de ander te zien: onze eigen gevoelens, angsten, verlangens, behoeften en die van de ander (Rosenberg, 2011).</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Geweldloze communicatie doorbreekt oude gedragspatronen, zodat we ons niet langer verdedigen, terugtrekken of aanvallen als we oog in oog staan met veroordeling of kritiek. Hierdoor leren we onszelf en anderen, evenals onze intenties en relaties, in een nieuw licht te zien. Weerstand, defensief gedrag en heftige reacties verminderen aanzienlijk (Rosenberg, 2011).</p> <p>Geweldloze communicatie geeft de mogelijkheid om behoeftes uit te drukken zodat het niet later omslaat in woede en wraak (Nusbaum, 2013).</p> <p>Koppels die uit elkaar gaan, vertonen een relatief lage tevredenheid en nabijheid en een hoge mate van negatieve interacties en defensieve communicatiestijlen. Vaak hebben ze aantrekkelijke en toegankelijke alternatieven voor de huidige relatie en ontbreekt er een sociaal netwerk dat kan dienen om hun relaties te versterken (Arriaga & Agnew, 2001).</p> <p>Mechanismen van angst ervaren, rust nemen, overstijgen en dan pas reageren is te leren (Johnson, 2008).</p>

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: lesideeën
3.1	Effectief communiceren	Geef bij Nederlands of bij mentorlessen mondelinge taalvaardigheid waarin leerlingen leren om met de regels van Geweldloze communicatie respectvol te spreken en luisteren over gevoelens en behoeftes. Dit kan met rollenspellen. Laat filmpjes zien waar het wordt voorgedaan op een gezonde en ongezonde manier. Laat acteurs scènes spelen (in film of theatervoorstelling) waarin effectief of niet effectief wordt gecommuniceerd. Laat leerlingen hierop reflecteren.
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	Leer kinderen de theorie over de strategieën vechten, bevriezen, vluchten of aanpassen tijdens een conflict. Geef hen inzicht in hun eigen onbewuste favoriete conflictstrategie en geef mogelijke uitwegen en alternatieve conflictmodellen. Leer hen middels rollenspellen in een veilige setting constructief ruzie te maken. Leer ze zo ook het weer respectvol goed te maken. Gebruik bijvoorbeeld het praktisch model voor ruziemaken uit Rosenberg (2011). Gebruik lesideeën uit het hoofdstuk <i>Rolpatronen</i> van het lespakket <i>Wensen en grenzen</i> (Martens, 2011). Gebruik theater om ruziemaken te leren.
4	Relatiekarakteristiek	Commitment: leerdoelen
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Ik onderzoek waarom en wanneer ik wel of niet geïnteresseerd ben in iemand. Ik denk na over waarom ik wel of niet in een vriendschap of relatie wil investeren. Ik denk na over wie echt in mij geïnteresseerd is en hoe hij/zij dat toont.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ik ben in staat om vriendschappen aan te gaan en te behouden, ook al is het soms niet gemakkelijk. Ik leer dat moeilijke dingen er bij horen en dat ik niet zomaar een vriendschap op moet geven als het even minder leuk is. We maken immers allemaal fouten.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Ik begrijp dat iedereen in meer of mindere mate worstelt met ideeën en verlangens over een relatie en over wat liefde is. Ik leer dat relaties in de media niet altijd realistisch worden afgebeeld. Ik onderzoek verschillende ideeën over relaties.

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: leerdoelen
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Ik onderzoek waarom en wanneer ik wel of niet geïnteresseerd ben in iemand. Ik denk na over waarom ik wel of niet in een vriendschap of relatie wil investeren. Ik denk na over wie echt in mij geïnteresseerd is en hoe hij/zij dat toont.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ik ben in staat om vriendschappen aan te gaan en te behouden, ook al is het soms niet gemakkelijk. Ik leer dat moeilijke dingen er bij horen en dat ik niet zomaar een vriendschap op moet geven als het even minder leuk is. We maken immers allemaal fouten.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Ik begrijp dat iedereen in meer of mindere mate worstelt met ideeën en verlangens over een relatie en over wat liefde is. Ik leer dat relaties in de media niet altijd realistisch worden afgebeeld. Ik onderzoek verschillende ideeën over relaties.
4	Relatiekarakteristiek	Commitment: achterliggende theorie
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Esther Perel (2018): 'Mensen krijgen vandaag de dag veel eenvoudige oplossingen voorgeschoteld. Je moet positief denken, je moet "het" gewoon doen, ga mindfulness beoefenen. Ik laat de complexiteit juist intact, want het leven is complex. Mensen zitten met vragen over hun behoeftes, over wat je aan de ander verplicht bent in een relatie en wat je voor jezelf kunt opeisen. Dat is nooit simpel.'
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Je ziet een toename van scheidingen: men moet nú gelukkig zijn, en anders houdt het op. Je kunt dat uiteraard abstract uitdrukken door te zeggen dat we niet meer economisch van elkaar afhankelijk zijn, maar in de praktijk komt het erop neer dat als de romantiek even wegvalt en een relatie daardoor ineens niet zo leuk is, ze er maar meteen mee stoppen. Dat het een tijdelijke inzinking zou kunnen zijn, een moeilijke periode waar je doorheen moet, wordt te weinig overwogen. (...) Ik vind dat de jeugd op school les zou moeten krijgen in het omgaan met emoties, in het omgaan met anderen, in persoonlijkheidsvorming en relaties (Latten, 2011).
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Adolescenten ontwikkelen vaak gekleurde, onrealistische romantische verwachtingen van de liefde, door heftige relatieproblematiek van ouders of in hun nabije omgeving, maar ook door onechte rolmodellen op social media en op tv. Hierover moet in het onderwijs gepraat worden. (...) Onze huidige romantische idealen kunnen ons veel schade berokkenen. Het is belangrijk om alternatieven voor een nieuwe romantiek te zoeken. Langdurige liefde is vooral een 'vaardigheid' die wij ons langzaam en met de nodige moeite eigen maken (Botton, 2017). In een klas waar een positief klimaat heerst over gezonde relaties, helpt de peergroep elkaar om betere beslissingen te nemen over de eerste keer, de eerste relatie e.d. Deze studie toont aan dat het al dan niet optreden van een negatief effect afhankelijk is van de groepsnorm, die heerst binnen een toegewezen peergroep (van Zantvliet e.a., 2019).

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: lesideeën
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Laat kinderen een soort dagboek bijhouden voor een aantal maanden. Hierin beantwoorden ze vragen over: waarom en wanneer ben ik wel of niet geïnteresseerd in iemand? Waarom wil ik wel of niet in een vriendschap of relatie investeren. En ook de vraag: Ik denk na over wie echt in mij geïnteresseerd is en hoe hij/zij dat toont.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Leer kinderen door middel van bijvoorbeeld literatuurlessen dat je moet volhouden om een gewenst doel te bereiken, juist in relaties. Verzamel hiervoor zoveel mogelijk sprekende scènes en gedichten uit de literatuur.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Geef voorbeelden van gezonde relaties, zeker rondom het 14e levensjaar, nog net voordat de eerste verkeringsen ontstaan zodat 'peers' elkaar positief kunnen beïnvloeden. Filosofeer met leerlingen over alle vormen en ideeën die er bestaan over liefde en relaties. Laat ze die verzamelen en delen. Verzamel filmfragmenten uit bekende en onbekende film, documentaires en soapseries waarin verschillende soorten van liefde en relaties aan bod komen. Laat de leerlingen met een checklist bepalen welk voorbeeld gezond is en welke ongezond, en laat hen redenen formuleren hoe dat voor hen te zien is.

Voortgezet onderwijs bovenbouw

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: leerdoelen
1.1	Je aan de ander hechten	Ik heb minimaal één vriend, met wie ik een stabiele binding heb. Bij hem of haar voel ik me veilig en geaccepteerd, ook als ik gevoelens of behoeftes toon. Ik leer respectvolle manieren om een vriendschap of relatie te verbreken.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Ik leer verschillende manieren van geweldloos communiceren over gevoelens en behoeftes. Ik durf eerlijk en helder te communiceren met minimaal één vriend, over wat mij bezighoudt.
1.3	Vertrouwen	Ik ken de kracht van vertrouwen en de pijn van geschonden vertrouwen. Ik durf op dit gebied kritisch naar mezelf en de ander te kijken. Ik leer verschillende middelen kennen die de impact van conflict en stress kunnen bufferen. Ik leer dat ik weer kan terugkomen bij een gevoel van vertrouwen.
1.4	Er voor de ander zijn	Ik leer om empathisch te luisteren naar een ander. Ik weet dat iedereen het recht heeft om echt gezien te worden. Ik leer te herkennen en respectvol te benoemen wat zijn of haar behoeftes zijn. Ik neem initiatieven om er voor de ander te zijn.
1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: achterliggende theorie
1.1	Je aan de ander hechten	Collins & Read (1990): mensen wiens partner veilig gehecht is, voelen zich dichter bij hun partner, hebben minder conflicten en communiceren beter. Veilig gehechte individuen ontwikkelen positieve modellen van het zelf en de ander en reageren daarom positiever en constructiever op partners, met name als de ander overstuur is (Finkel et al, 2016). Uit onderzoek blijkt dat de hechtingsstijl kan veranderen in intieme relaties. Individen met een onveilige hechtingsstijl kunnen een veiligere hechtingsstijl ontwikkelen (Mikulincer & Shaver, 2007). Geweldloze communicatie is gebaseerd op taal- en communicatievaardigheden die ons beter in staat stellen menselijk te blijven, ook onder moeilijke omstandigheden (Rozenberg, 2011).
1.2	Je voor de ander open durven stellen	We leren om onszelf eerlijk en helder uit te drukken en om tegelijkertijd anderen met respect en empathie tegemoet te treden. (...) Het leert ons om zorgvuldig waar te nemen en te zien welke gedragingen en omstandigheden ons beïnvloeden. We leren te onderkennen en duidelijk onder woorden te brengen wat we in een bepaalde situatie concreet willen (Rosenberg, 2011).
1.3	Vertrouwen	Leer de waarde kennen van de middelen die de impact van conflict en stress kunnen bufferen, zoals aanpassingsvermogen, invoelend reageervermogen, vergeving, impulsbeheersing, dankbaarheid en opoffering (Fincham & Beach, 2010). Het uiten van dankbaarheid en waardering bouwt de relatie op en versterkt de band. Een sfeer van waardering en respect staat haaks op een geest van kritiek en minachting. Aandacht, interesse, humor, affectie, steun en begrip zijn facetten van emotionele betrokkenheid en vriendschap (Gottman, 1998).
1.4	Er voor de ander zijn	Door adequate luistertechnieken te gebruiken, wordt de communicatie met de (romantische) partner 75% positiever en reageert een partner gelijk beter op de ander. Met empathie aanwezig zijn is geen gemakkelijke opgave. Empathie vereist dat we onze volle aandacht richten op de boodschap van de ander, dat we anderen de tijd en ruimte geven die ze nodig hebben om zichzelf volledig te uiten en zich begrepen te voelen (Ponzetti et al, 2016).

Voortgezet onderwijs bovenbouw (vervolg)

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: lesideeën
1.1	Je aan de ander hechten	Vertoon een compilatie van fragmenten uit bekende en onbekende romantische films met (confrontatie)scènes, waarin geliefden juist wel of geen problemen met bindingsangst hebben. Laat jongeren daarover met behulp van stellingen van gedachten wisselen.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Verzamel filmfragmenten uit romantische films over wat 'je voor de ander open durven stellen' betekent, en wat de voor- en nadelen kunnen zijn. Laat jongvolwassenen daarover onder leiding van een relatietherapeut of ervaringsdeskundige met elkaar van gedachten wisselen. Maak een compilatie van fragmenten uit films en soapseries waarin relaties op allerlei manieren worden verbroken. Toon deze compilatie in de klas. Probeer met de leerlingen vervolgens te beoordelen welke humaan, adequaat of destructief zijn.
1.3	Vertrouwen	Maak 'real life games' over relaties. Hierin kiest een adolescent een avatar met bijbehorende beperkingen in de vorm van een 'rugzakje'. Denk hierbij aan negatieve verwachtingen over relaties of pijnlijke herinneringen. Maak deze beperkingen zichtbaar en bied mogelijke uitwegen in de game of creëer een new level door samen te werken met anderen die ook een zichtbaar 'verzwaarde' rugzak hebben. Interesse tonen in het rugzakje van de andere avatar levert bijvoorbeeld punten op.
1.4	Ervoor de ander zijn	Bij Nederlands: gebruik de theorie van Geweldloze communicatie om in rollenspellen te oefenen met empathisch luisteren. Bijvoorbeeld: leer jong volwassenen in rollenspellen om iemand die behoefte heeft aan empathie, EERST vragen te stellen voordat ze reageren met een advies, geruststelling, uitleg, correctie, belering, troost, overtreffen, met eigen verhaal komen, medelijden tonen etc. Laat de leerlingen het verschil zelf ervaren tussen echt gezien en gehoord worden of een reactie krijgen waar je, hoe goed bedoeld ook, geen empathie door krijgt (Rosenberg, 2011).

Voortgezet onderwijs bovenbouw (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: leerdoelen
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Ik leer dat mezelf zijn in een vriendschap of relatie oplevert dat ik stabiel ben en meer eigenliefde ervaar. Door authentiek te zijn, ben ik betrouwbaar voor mezelf en voor de ander.</p> <p>Ik onderzoek mijn belangrijkste normen en waarden op het gebied van relaties en liefde.</p> <p>Ik mag anders zijn dan mijn familie of vrienden.</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Ik span me in om ook onder druk mijn behoeften en grenzen aan te geven. Ik doe dit zo veel mogelijk respectvol. Dit geeft een gevoel van innerlijke veiligheid en zelfrespect.</p> <p>Ik leer respectvolle manieren om een verbinding te verbreken. Dit oefen ik met behulp van rollenspelen.</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Ik onderzoek wat zelfzorg voor mij inhoudt.</p> <p>Ik weet het verschil tussen gezonde en ongezonde manieren van zelfzorg en ik weet dat bijvoorbeeld verslavingen ongezonde manieren van zelfzorg zijn.</p> <p>Ik onderzoek hoe ik mijn eigen leven wil vormgeven en wat voor mij er echt toe doet.</p>

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: achterliggende theorie
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Verschillend mogen zijn, stelt individuen in staat een gevoel van eigenwaarde te houden te midden van onzekere en stressvolle omstandigheden (Kluwer et al, 2019).</p> <p>Zelfsturing heeft betrekking op het vermogen om richting te geven aan en controle te houden over het eigen leven. Dat houdt in dat jeugdigen in staat zijn om zich te focussen op bepaalde doelen, deze zo goed mogelijk te realiseren en niet bij het minste of geringste het bijtje er bij neer gooien. Deze dimensie verwijst ook naar het vermogen om, op een gelijkmatige en evenwichtige wijze, het eigen leven vorm te geven en daarin zelf orde en regelmaat aan te brengen (Scholte, 2013).</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Onder urgente omstandigheden, zoals tijdens een conflict of wanneer de partner zich negatief gedraagt, wordt het vermogen om verbonden te blijven met de partner zonder de eigen wensen en behoeften in gevaar te brengen, van cruciaal belang (Kluwer 2019).</p> <p>Het cruciale element in Geweldloze communicatie is om je eigen en andermans behoeften te herkennen. Wanneer we onze dialogen baseren op behoeften, kunnen we genieten van een betere communicatie (Kristensen, 2015).</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Zonder een expliciet leerproces waarin je zorgt draagt voor je zelfkennis, voor je handelingsbekwaamheid en je motivatie, kortom voor je praktische levenswijsheid, zal het je niet lukken om een eigen houding te ontwikkelen. Aan een dergelijk breed opgevatte zelfzorg kan elk mens dan zijn eigen bijzondere, persoonlijke invulling geven (Dohmen geciteerd in Kloens en van Duijn, 2014).</p> <p>Misschien zijn alle draken in onze levens eigenlijk prinsessen die alleen maar zitten te wachten op het moment waarop we eindelijk mooi en moedig, in actie schieten. Misschien is datgene waar we bang voor zijn in zijn blootste essentie iets hulpeloos wat onze liefde zoekt (Rainer Maria Rilke, geciteerd in Wielinga-Pols, 2019).</p>

Voortgezet onderwijs bovenbouw (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: lesideeën
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Laat acteurs scènes naspelen over wat jezelf zijn of wat onecht zijn in een relatie betekent, en wat gevolgen kunnen zijn. Laat de leerlingen daarover met elkaar van gedachten wisselen.</p> <p>Geef adolescenten inzicht in dat als een relatie begint, je jezelf en je eigen grenzen soms minder goed kunt voelen. Leer ze dat dit normaal is en laat voorbeelden van positieve en negatieve rolmodellen zien met behulp van filmfragmenten of muziekfragmenten.</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Zelfsturing: geef kennis over wijs en niet zo wijs daten, wijze besluiten maken versus impulsieve besluiten maken, druk van de omgeving om een relatie wel of niet te verbreken en wat dat met je eigen besluitvorming kan doen.</p> <p>Creëer een veilige leeromgeving waarin leerlingen door middel van rollenspellen oefenen in het verbreken van een relatie.</p> <p>Gebruik lesideeën uit het lespakket 'Wensen en grenzen' (Martens, 2011). Leerlingen geven na de interventie aan dat ze in de toekomst vaker face-to-face een relatie zullen uitmaken en minder vaak via social media of door hem of haar te bellen.</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Geef praktische tips over hoe je om kunt gaan met heftige emoties als een relatie uitgaat.</p> <p>Laat leerlingen besluiten opschrijven – als ze dat willen – die richting, focus en orde geven aan hun eigen leven.</p> <p>Er kan gebruikt worden gemaakt van lessen uit de diverse, reeds bestaande, sociaal-emotioneel leren methodes.</p>

Voortgezet onderwijs bovenbouw (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: leerdoelen
3.1	Effectief communiceren	<p>Ik kan open vragen stellen omdat ik nieuwsgierig ben naar de ander.</p> <p>Ik leer verschillende manieren van empathisch spreken en luisteren.</p> <p>Ik maak gebruik van mijn sterke kanten in communicatie en blijf werken aan waar ik minder goed in ben.</p> <p>Ik sta open voor opbouwende kritiek en feedback.</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met rechttop blijven staan in een conflict en met de gevolgen van conflicten.</p> <p>Ik begrijp dat in een conflict authenticiteit belangrijk is omdat je dan allebei gezien wordt. Ik mag rechttop staan in wie ik ben. De ander mag dat ook.</p> <p>Ik mag het niet eens zijn met de ander en de ander mag dat ook met mij. Ik durf nieuwsgierig te blijven naar het perspectief van de ander.</p> <p>Ik leer in rollenspellen in een veilige setting constructief ruzie te maken. Ik leer ook manieren hoe ik het weer respectvol kan goedmaken; 'goedmaaks' lost het onderliggende probleem niet op.</p> <p>Ik leer dat een relatie uitmaken tijdens een conflict, niet passend is voor een relatie.</p> <p>Een relatie verdient het altijd om adequaat en met respect voor beiden afgerond te worden.</p>
3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: achterliggende theorie
3.1	Effectief communiceren	<p>Destructieve aanpassing betekent dat partners relatief lage niveaus van effectief communiceren en loyaliteit vertonen en hoge niveaus van weggaan en verwaarlozing, als reactie op negatief gedrag. (Kluwer et al, 2019).</p> <p>Open vragen stellen in een vriendschap of relatie opent het hart van de ander en zorgt ervoor dat je hem of haar beter leert kennen en nieuwe informatie in je brein opslaat. Hierdoor wordt de onderlinge band verstevigd. (Gottman, 1998 in Kloens en van Duijn, 2014).</p> <p>Met een ontwikkeld empathisch luister- en reactievermogen kan een partner de ander beter begrijpen, heeft de ander ook het gevoel dat hij/zij echt begrepen wordt en kan het ook de mogelijkheid geven dat – door deze empathische erkenning – de ander zichzelf nog beter leert begrijpen. Dit verhoogt de relatiekwaliteit enorm (Scuca, 2016).</p> <p>Verbondenheid ontstaat als de intentie is om via waarnemen, luisteren naar gevoelens en behoeftes, verbinding te maken met jezelf en de ander en om daaruit te handelen. Dat noem ik verbindende communicatie. (Wielinga-Pols, 2019).</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Aanpassing is een belangrijke vorm van relatiebehoud bij conflicten, met name wanneer individuen worden geconfronteerd met negatief gedrag van hun partner.</p> <p>Aanpassing betekent het vermogen om de impuls te beheersen om negatief te reageren op destructief gedrag van de partner en om in plaats daarvan constructief te reageren. Het is de motivatie om in vertrouwen voor de relatie te kiezen en om weerstand te bieden tegen negatieve reactiviteit. (...) Het vermogen om destructieve wederkerigheid te vermijden, voorkomt escalatie van conflicten en wordt daarom beschouwd als een belangrijk gedragsonderhouds-mechanisme dat de relatie beschermt. Constructieve aanpassing betekent dat partners relatief hoge niveaus van effectief communiceren en loyaliteit vertonen en lage niveaus van weggaan en verwaarlozing, als reactie op negatief gedrag (Kluwer et al, 2019).</p> <p>Leerlingen hebben kennis nodig over welke rechten en plichten er bestaan als een relatie eindigt (...) Kennisoverdracht over wijze beslissingen maken versus impulsieve beslissingen maken is belangrijk (Crooks, 2019).</p>

Voortgezet onderwijs onderbouw *(vervolg)*

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: lesideeën
3.1	Effectief communiceren	<p>Geef bij Nederlands of bij mentorles lessen mondelinge taalvaardigheid. Hierin leren leerlingen om, met de regels van Geweldloze communicatie, respectvol te spreken over en te luisteren naar gevoelens en behoeftes.</p> <p>Speel in rollenspellen specifieke relatiesituaties na.</p> <p>Laat acteurs scènes spelen (in film of theatervoorstelling) waarin de ander geopend wordt door woorden of zich sluit door woorden. Leerlingen kunnen meedenken over mogelijke antwoordzinnen of scenario's.</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde 'Challenge Day'-ervaringsworkshop. Hierin worden adolescenten zich bewust van het feit dat iedereen worstelt met het respectvol en adequaat omgaan met en verwerken van conflicten in relaties.</p> <p>Laat met behulp van theater rolmodellen voor romantische stellen ruzie maken en adequaat op verschillende manieren oplossen (Bosch, 2016), Gebruik de lesideeën uit het lespakket "Wensen en grenzen" (Martens, 2011), omdat het adolescenten succesvol leert in dialoog met elkaar te gaan.</p> <p>Gebruik bv. les 4 van het uitgebreide lespakket over normen en waarden van gezonde en ongezonde relaties en de vaardigheden ruziemaken.</p>

Voortgezet onderwijs onderbouw (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: leerdoelen
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Ik ben oprecht geïnteresseerd in de ander en toon dit op verschillende manieren. Ik geef mijn tijd en aandacht minimaal aan één goede vriendschap. Met hem of haar onderneem ik leuke dingen. Ik toon initiatieven.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ik leer van verhalen van anderen over hoe een vriendschap of relatie beter wordt door moeilijke tijden te doorstaan. Ik leer welke middelen je hiervoor kan inzetten. Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met het onderhouden van relaties.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Ik ga na of wat ik bedacht heb over een ideale relatie klopt met de realiteit. Ik neem informatie over gezonde relaties in overweging en onderzoek wat ik ervan kan leren. Ik stel mijn eigen mening en ideeën over een ideale relatie bij op basis van nieuwe informatie.
4	Relatiekarakteristiek	Commitment: achterliggende theorie
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Drie factoren veroorzaken commitment: tevredenheid, de kwaliteit van alternatieven voor de huidige relatie; en de omvang van investering in de relatie die verloren zou gaan als de relatie zou eindigen (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998, geciteerd in Arriaga & Agnew, 2001). Door relatievaardigheden te leren, wordt een relatiecommitment steviger (Ponzetti et al, 2016).
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Naarmate een relatie zich richting commitment ontwikkelt, raakt het zelfconcept van een individu meer verweven met de partner en de relatie. Individuen raken dan vaker in de war en worden minder nauwkeurig bij het nemen van mij/niet mij beslissingen onder tijdsdruk (Finkel et al, 2016). Mensen variëren in hoe comfortabel ze zijn met emotioneel kwetsbaar zijn. Dit is een individueel verschil veroorzaakt vaak door de hechtingsstijl, en dat is van invloed niet alleen hoe responsief ze zijn, maar ook hoe ze waarschijnlijk reageren op responsief gedrag van hun partner. In een ondersteunende rol bijvoorbeeld hebben onveilig gehechte personen de neiging om hun partner, wanneer die van streek is, minder positief te ondersteunen. (Finkel, 2016).
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Omdat adolescenten geneigd zijn idealistisch te zijn over romantische relaties (Montgomery, 2005), gebruiken ze doorgaans niet de meest effectieve strategieën om relatieproblemen aan te pakken. Hoewel veel adolescenten kennis hebben van en ervaring hebben met gezonde relaties, hebben vele anderen dat niet. Het ontbreken van positieve rolmodellen (en blootstelling aan negatieve rolmodellen) verhoogt het risico dat adolescenten ongezonde patronen ontwikkelen in hun eigen romantische relaties. Hoe werken stabiele relaties? - Hoe evalueren partners elkaar en de relatie. - Hoe reageren partners op elkaars behoeften. - Hoe kunnen partners conflicten oplossen. Hoe zijn partners in staat om de relatie goed te houden (Finkel et al, 2016).

Voortgezet onderwijs bovenbouw (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: lesideeën
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Maak een filmcompilatie met fragmenten waarin stellen en vrienden leuke dingen samen doen, en hoe dat goed is voor de vriendschap en relatie. Laat de leerlingen na deze film daar ideeën over opschrijven en uitwisselen. Benadruk het belang van investeren in elkaar. Vraag naar elkaars hobby's en favoriete bezigheden.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde 'Challenge Day'-ervaringsworkshop waarin adolescenten zich bewust worden dat iedereen worstelt met gebeurtenissen waar wel is opgegeven toen het moeilijk was. Laat leerlingen ouders of opa's en oma's of buren of een ander stel interviewen over 'niet opgeven als het even moeilijk gaat'. Bespreek dit met de leerlingen en laat ze er een soort 'spelregels' uit opmaken. Geef ook ruimte voor verdriet, aangezien deze leerlingen waarschijnlijk vaker hebben gezien dat er 'is opgegeven' dan ze lief was.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Laat leerlingen opa's en oma's of ouderen in hun omgeving zelf laten interviewen over de voor- en nadelen van commitment. Verzamel deze gegevens en maak er tijdens een les samen een theorie over. Verzamel filmfragmenten met daarin voorbeelden van overduidelijk romantische idealen. Laat leerlingen zelf ook voorbeelden verzamelen. Bespreek ze samen aan de hand van een checklist. Laat de leerlingen beargumenteren of de voorbeelden realistisch zijn of niet.

Hoger onderwijs

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: leerdoelen
1.1	Je aan de ander hechten	Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate worstelt met hechtingsproblemen en - behoeften. Ik zoek hulp als dat nodig is. Ik leer dat binding groeien kan en dat angsten kunnen afnemen. Ik leer verschillende vaardigheden om hiermee om te gaan. Ik weet dat je aan de ander kunnen hechten een basis is voor een stabiele relatie.
1.2	Je voor de ander open durven stellen	Ik weet dat jezelf openstellen voor de ander bij een relatie hoort. Ik weet dat iedereen het recht heeft om echt gezien te worden. Ik durf daarom de keuze te maken om mezelf, op een respectvolle manier voor de ander, te laten zien in een vriendschap of in een relatie.
1.3	Vertrouwen	Ik beoefen communicatievormen die vertrouwen wekken. Ik laat door bewuste keuzes zien dat ik te vertrouwen ben. Ik weet dat vertrouwen een basisbehoefte is voor een gezonde relatie. Ik leer en ken de kracht van vergeving.
1.4	Er voor de ander zijn	Het is mijn bewuste keuze om er voor de ander te zijn als hij of zij mij nodig heeft. Het welzijn van de ander gaat mij ter harte. Ik weet dat dit een basis behoefte is in een vriendschap en een relatie. Ik blijf levenslang hierin leren.

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: achterliggende theorie
1.1	Je aan de ander hechten	Hoewel de houding en het gedrag in relaties tijdens de kinderjaren wordt geleerd van de eigen familie, kan relatie-educatie wel degelijk kennis geven over ongezond gedrag in relaties en kunnen nieuwe vaardigheden voor gezond gedrag in relaties worden geleerd. Daarmee kan relatie-educatie gezonde, stabiele relaties versterken, en nieuwe vaardigheden en gezonde rolmodellen aanbieden (Ponzetti et al, 2016). Een veilige hechting tussen volwassenen is een gevolg van de onderlinge verbondenheid, die haar oorsprong vindt in de onderlinge communicatie van emoties (Blom en van Dijk, geciteerd in Kloens en van Duijn, 2014).
1.2	Je voor de ander open durven stellen	De wijze waarop een individu belangrijke persoonlijke informatie durft te delen met zijn of haar partner - en hoe die partner die informatie opneemt en erop reageert - wordt gevormd door unieke motieven, behoeftes, doelen en angsten die elke partner met zich meebrengt in een relatie (Reis & Shaver, 1988, geciteerd in Finkel et al, 2016).
1.3	Vertrouwen	Wanneer een tijd lang bepaalde problemen in een relatie niet opgelost (kunnen) worden, is het onderliggend besef dat problemen kansen zijn voor groei belangrijk, evenals het wederzijdse vertrouwen dat je bij elkaar hoort (Knee et al, 2004). Partners in betrokken, lange relaties vertonen cognities en gedragingen die de voortgang van de relaties in de loop van de tijd ondersteunen, zelfs als daarbij af en toe sprake is van tijdelijke zelfbedrog (Finkel et al, 2016).
1.4	Er voor de ander zijn	Wederkerigheid is in feite de basis voor elke intieme relatie. In een liefdevolle relatie is een keten van geven (vertrekpunt: het zelf doen), ontvangen (ontvankelijk zijn voor de liefdestaal van de ander) en teruggeven, aanwezig. Deze complexe gedragsmechanismen in de intieme relatie waarborgen de onderlinge verbondenheid en zijn de sleutel tot relatiekwaliteit (Kloens en van Duijn, 2014).

Hoger onderwijs (vervolg)

1	Relatiekarakteristiek	Intimiteit en verbondenheid: lesideeën
1.1	Je aan de ander hechten	<p>Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde Challenge Day ervaringsworkshop waarin jonge volwassenen zich bewust worden dat iedereen met lastige gevoelens en vragen over hechting en relaties worstelt.</p> <p>Laat een relatietherapeut op een openbare lezing aan studenten verhalen over hechtingsproblemen vertellen. Bied inzicht over met nieuwe modellen en mogelijkheden. Laat de studenten hierna hun eigen blauwdruk van hechtingstijl onderzoeken door prikkelende stellingen.</p>
1.2	Je voor de ander open durven stellen	<p>Verzamel interviews met oudere mensen, waarin ze concrete voorbeelden geven uit hun leven van wat het voor hen heeft betekend en voor de relatie om je voor de ander open te stellen. Vertoon deze documentaire en eindig met kleine groepjes, die de documentaire bespreken aan de hand van stellingen.</p>
1.3	Vertrouwen	<p>Maak interviews met stellen die langere tijd samen zijn en laat hen vertellen over hoe vertrouwen een rol heeft gespeeld in hun relatie. Toon deze interviews aan jong volwassenen.</p> <p>Laat studenten met behulp van muziek en dans oefenen en werken met vormen van vertrouwen.</p> <p>Laat studenten een bewuste keuze formuleren en opschrijven, over wie ze echt vertrouwen en waarom. Laat ze ook opschrijven voor wie zij echt betrouwbaar willen zijn. Dit hoeven ze niet te tonen, dit is voor henzelf.</p>
1.4	Ervoor de ander zijn	<p>Geef onder leiding van bijvoorbeeld een (PRI)therapeut, relatiedeskundig, therapeut in Geweldloze communicatie of een ervaringsdeskundige een workshop in kleine groepen in empathisch luisteren, samen vatten en empathisch teruggeven en parafraseren wat de ander heeft bedoeld. Zorg ervoor dat de ander zich echt begrepen heeft.</p> <p>Laat studenten een bewuste keuze formuleren en opschrijven, over voor wie ze er echt willen zijn en hoe ze dat willen tonen. Dit hoeven ze niet te tonen, dit is voor henzelf.</p>

Hoger onderwijs (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: leerdoelen
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	Het is een bewuste keuze om mijzelf te blijven in een relatie omdat ik weet dat ik daardoor gezien word. De liefde en steun die ik dan krijg, is echt. ik weet dat het een basisbehoefte is in een stabiele relatie. Ik blijf levenslang hierin leren.
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen	De ander kan aan mij zien en op een -voor de ander- respectvolle manier van mij horen wat mijn behoeften en grenzen zijn. Het is een bewuste keuze om mijn grenzen en behoeftes aan te geven in een relatie, omdat ik weet dat dit een basis is van een gezonde relatie. Ik begrijp dat iedereen in meer of mindere mate worstelt met behoeften en grenzen aangeven.
2.3	Goed voor jezelf zorgen	Ik weet dat ik het zelfstandig en alleen goed kan hebben met mijzelf, als ik geen relatie heb en ook als ik wel een relatie heb. Ik blijf levenslang hierin leren. Ik maak een bewuste keuze voor gezonde zelfzorg en ontwikkel een gezond zelfbewustzijn. Ik weet dat dit een basis is voor een stabiele relatie.

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: achterliggende theorie
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	Hoe blijven we nauw verbonden met onze partners, die het misschien oneens zijn of andere voorkeuren hebben, zonder onze eigen zelfsturing te verliezen? Uit onderzoek blijkt dat de combinatie van sterke verbondenheid én hoge autonomie de beste aanpassingsvermogens en dus ook relatie-kwaliteit oplevert in relaties (Kluwer et al, 2019). Wanneer heb je de grootste kans om een mooie relatie te krijgen? Dat is als je je eigen basisfundament op orde hebt (Eijken, van, 2012).
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	Autonomie houdt in dat je een gevoel hebt van eigen wil, eigen keuzevrijheid en initiatief en dat dit niet uitsluit dat je gerelateerd bent aan en verbonden bent met anderen. Het komt eerder voort uit de reflectieve evaluatie van opties en een overweging van eigen interesses en behoeften (Koestner & Losier, 1996, geciteerd in Kluwer, 2019).
2.3	Goed voor jezelf zorgen	We zien mentaal kapitaal als de cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in diens levensloop (naar Foresight, 2008).

Hoger onderwijs (vervolg)

2	Relatiekarakteristiek	Autonomie: lesideeën
2.1	Jezelf blijven in relatie tot anderen	<p>Verzamel filmfragmenten en maak er een compilatiefilm van over wat jezelf zijn of wat niet waarachtig zijn in een relatie betekent, en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn. Toon deze film en laat jongvolwassenen daarover onder begeleiding van een relatietherapeut, relatiekundige of ervaringsdeskundige met elkaar van gedachten wisselen.</p> <p>Geef hen inzicht in dat als een relatie begint, je jezelf en je eigen grenzen soms minder goed kunt voelen. Leer ze dat dit normaal is en leer hen strategieën om weer bij hun eigen grenzen en behoeftes te komen terwijl de betrokkenheid bij de ander intact blijft.</p>
2.2	Behoeften en grenzen aan kunnen geven	<p>Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde 'Challenge Day'-ervaringsworkshop, waarin jonge volwassenen zich bewust worden dat iedereen worstelt met behoeftes en grenzen aangeven.</p> <p>Gebruik filmmateriaal en scènes uit onder andere soapseries of van social media, waarin mensen uit elkaar gaan. Laat de studenten observeren en in groepjes beargumenteren wat de achterliggende beweegredenen zijn geweest voor de stellen in de filmfragmenten om uit elkaar te gaan. Wat hadden ze anders kunnen doen om de breuk te vermijden?</p>
2.3	Goed voor jezelf zorgen	<p>Geef voorlichtingsavonden over geestelijke gezondheid en geestelijk welzijn, en hoe belangrijk zelfzorg is. Leer studenten dat dit ook groot effect heeft op hun vriendschappen en relaties.</p>

Hoger onderwijs (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: leerdoelen
3.1	Effectief communiceren	<p>Ik begrijp dat iedereen in meerdere of mindere mate ermee worstelt om zichzelf te uiten in een relatie.</p> <p>Ik ken effectieve vormen van eerlijke, openende en respectvolle communicatie die de kwaliteit van een relatie kunnen verbeteren. Ik reflecteer hierop en corrigeer mijzelf als ik niet respectvol heb gecommuniceerd.</p> <p>Ik blijf levenslang hierin leren.</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Ik begrijp dat in een conflict authentiek durven zijn, belangrijk is omdat je dan allebei gezien wordt. Ik begrijp dat een constructief conflict daarbij kan helpen.</p> <p>Ik leer dat het tijd en inzet nodig heeft om met een conflict om te gaan. Ik weet dat het goed kan zijn om even pauze te nemen.</p> <p>Ik blijf levenslang leren om beter met conflicten in een vriendschap of relatie om te gaan.</p>
3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: achterliggende theorie
3.1	Effectief communiceren	<p>De manier waarop partners communiceren over en omgaan met relatiegebeurtenissen beïnvloedt de kwaliteit en stabiliteit van relaties op de lange termijn (Finkel et al, 2016).</p> <p>Vier typen van reacties op negatief gedrag van een partner (Rusbult, Yovetich, & Verette, 1996, geciteerd in Kluwer 2019):</p> <p>Effectief communiceren is een actieve constructieve reactie (rustig het probleem bespreken, oplossingen voorstellen, de omstandigheden veranderen);</p> <p>Loyaliteit is het passief en positief wachten op verbetering (wachten dat de stemming verandert, vergevingsgezind zijn, de situatie even vergeten, in de hoop op verbetering);</p> <p>Weggaan is een actieve destructieve reactie (dreigen om te vertrekken, wraak nemen, in woede weg lopen);</p> <p>Verwaarlozing is een destructieve reactie die passief is en de situatie verergert (negeren van probleem, partner vermijden, mokken).</p>
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	<p>Communicatie tijdens conflicten zegt alles over het vermogen van beide partners om elkaars gevoel en gedrag te kunnen interpreteren als ook hoe ze er op reageren. De effectiviteit en snelheid dat een stel nodig heeft om over conflicten heen te komen, voorspelt relatiekwaliteit en stabiliteit (Finkel et al, 2016). Stellen met goede communicatievaardigheden die al een stress in hun relatie hebben ervaren en deze zijn overkomen, zullen meer veerkrachtig zijn op nieuwe stressvolle en veranderende situaties zoals bv. bij het krijgen van hun eerste kind. (Miller, 2015).</p> <p>Vier gedragingen rondom ruziemaken die een relatiebreuk kunnen voorspellen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. De persoonlijkheid van de partner bekritisieren.2. Defensief reageren op kritiek van de partner.3. De mening verkondigen dat de partner minder is.4. Weigeren om bezig te gaan met de zorgen van de partner (Gottman, 1998, In: Finkel et al, 2016).

Hoger onderwijs (vervolg)

3	Relatiekarakteristiek	Goed kunnen communiceren: lesideeën
3.1	Effectief communiceren	Ontwikkel een speciaal hiervoor ontwikkelde 'Challenge Day'-ervaringsworkshop waarin jong volwassenen zich bewust worden dat iedereen worstelt met zichzelf te uiten in een relatie. Maak interviews met stellen die langere tijd samen zijn over de fasen van hun relatie en hun behaalde successen bij problemen en conflicten. Hoe hebben ze dingen op weten te lossen? Laat hen vertellen over autonomie en verbondenheid. Toon deze interviews aan jong volwassenen.
3.2	Goed met conflicten kunnen omgaan	Verzamel interviews met oudere echtparen. Hierin geven ze voorbeelden van de ruzies die ze in hun relaties hebben gehad, hoe ze het hebben opgelost en wat dit voor hen heeft betekend en voor de relatie. Laat deze film zien aan studenten en bespreek na afloop wat ze ervan hebben geleerd en meenemen.

Hoger onderwijs (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: leerdoelen
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Ik begrijp dat een vriendschap of relatie tijd, aandacht en leuke dingen doen vraagt. Ik investeer in een vriendschap of relatie omdat ik weet dat dit de kwaliteit van de verbinding beter maakt.
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Ik maak een weloverwogen keuze om een vriendschap of relatie aan te gaan. Ik weet dat een vriendschap of relatie goede tijden en slechte tijden kent. Ik weet dat ik sterke en zwakke kanten heb, net als mijn vriend of partner. Ik weet dat acceptatie en veerkracht bijdraagt aan de kwaliteit van de relatie.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Ik besef dat er geen ideale relatie bestaat en dat ook een gezonde relatie mindere tijden kent. Ik ontwikkel een realistisch beeld van een gezonde relatie en vraag van mijzelf en van de ander niet het onmogelijke. Ik weet dat reële verwachtingen hebben, zorgt voor relatiekwaliteit. Ik blijf levenslang hierin leren.

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: achterliggende theorie
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Individen in goed functionerende relaties vertonen een grotere psychologische gehechtheid, sterkere oriëntatie op de lange termijn, en een grotere intentie om in de relatie te blijven dan individuen in slecht functionerende relaties (Kluwer et al., 2019).
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Commitment heeft drie verschillende componenten: psychologische gehechtheid: het is de affectieve band die ontstaat tussen betrokken partners; oriëntatie op lange termijn: houdt in dat men zich voorstelt als betrokken bij een partner in de verre toekomst 'in goede en slechte tijden'; intentie om door te zetten: intrinsiek gemotiveerd zijn om door te gaan (Arriaga & Agnew, 2001), Jong volwassenen kunnen gezonde strategieën leren hanteren die verbonden zijn aan het al dan niet aangaan van een relatie zodat er een bewust keuze in plaats van dat een relatie je 'overkomt'. Een relatie waar je niet bewust voor hebt gekozen, wordt - volgens onderzoek- sneller verbroken ('Deciding not sliding', Ponzetti, 2016).
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Vijf dysfunctionele relatieverwachtingen: partners veranderen niet, man en vrouw zijn te verschillend, (ze kunnen elkaar toch niet begrijpen), elkaars gedachten kunnen lezen is noodzakelijk, ruzies zijn destructief en de seks moet altijd perfect zijn (Eidstein en Epstein, 1982). Sommige mensen geloven in een voorbestemde partner. Als ze iemand ontmoeten en er vervolgens aan het begin van de relatie al conflicten zijn, dan geven ze het sneller op omdat de ander dan niet voorbestemd zou zijn. (Knee et al, 2004). Als behoeften goed gecommuniceerd en gecoördineerd kunnen worden, dan kan een stel een bepaald succesniveau behalen, dat ze nooit in hun eentje hadden kunnen bereiken (Finkel, et al, 2016).

Hoger onderwijs (vervolg)

4	Relatiekarakteristiek	Commitment: lesideeën
4.1	Investeren in de relatie, tijd en aandacht besteden aan elkaar	Geef workshops of lezingen over veel voorkomende conflicten bij jonge stellen, zodat jongvolwassenen een realistischer beeld krijgen en deze conflicten in rollenspellen kunnen oefenen. Bijvoorbeeld: https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2019/de-man- doet-nog-steeds-minder-in-het-huishouden/ En: https://www.nrc.nl/nieuws/2019/10/30/de-verleiders- zijn-nu-vrouwen-op-het-toneel-a3978555
4.2	Niet opgeven als het even moeilijk gaat	Laat in een educatieve documentaire oudere stellen verhalen vertellen over wat een gezonde en veilige relatie concreet inhoudt. Laat ook zien wat het met een relatie kan doen als je kinderen krijgt. Laat ervaringsdeskundigen dit soort workshops begeleiden en of inleiden. Leer studenten reflecteren over wat bewust kiezen voor een relatie inhoudt. Leer ze het verschil te zien tussen de gevolgen van bewust kiezen voor een relatie, en de gevolgen van een relatie die je overkomt en waar je niet bewust over hebt nagedacht. Verzamel voorbeelden uit films, waaruit duidelijk blijkt dat als seks niet zo fantastisch is, dat een relatie dat ook aankan. Maak hier ook een boeiende avond van met een spreker van Rutgers erbij en een relatietherapeut.
4.3	Realistisch beeld hebben van relaties	Maak compilaties van inspirerende filmfragmenten over gezonde relaties en toon die op een openbare avond op hbo's of universiteiten. Eindig met stellingen of een debat. Geef workshops aan jong volwassenen, waarin relatieverwachtingen worden besproken en worden onderzocht. Heb je realistische of onrealistische verwachtingen van een relatie? Wat houdt dat in? Verzamel filmfragmenten waarin 'een partner is voorbestemd' en 'geloven in conflict als groei' als voorbeelden worden getoond. Laat studenten met elkaar praten over hun eigen geloofssystemen over de liefde.

Bijlage 2:

Samenvatting inventarisatie seksuele en relationele voorlichting in het primair onderwijs

A. Richtlijnen, inventarisatie en stimuleringsregeling seksuele en relationele vorming in het primair onderwijs

Eerst is onderzocht en hier samengevat of en hoe de vier karakteristieken voor een relatie (Arriaga et al., 2001; Kluwer et al 2020, Stanley et al. 2002) worden genoemd in de *Richtlijnen Seksuele en relationele voorlichting* (Rutgers Kenniscentrum seksualiteit, 2016), in de *Inventarisatie over seksuele en relationele vorming in het onderwijs* (RIVM, 2019) en in een stimuleringsregeling *Gezonde relaties en seksualiteit van de gezonde school*.

1. De *Richtlijn seksuele en relationele vorming* (Rutgers Kenniscentrum seksualiteit, 2016)ⁱ gaat uit van een ontwikkelingsgerichte en positieve benaderingⁱⁱ van relaties en seksualiteitⁱⁱⁱ. De nadruk ligt op kennis, houding en vaardigheden die komen kijken bij het aangaan van relaties, ook seksuele^{iv}. De onderdelen waar het woord 'relatie' bij staat, gaan over vaardigheden die een rol spelen in het aangaan en hebben van een seksuele relatie. Denk aan de herkenning van aantrekkingskracht (nr. 1 intimiteit en verbondenheid: je voor de ander open durven stellen). Dan is de vaardigheid van grenzen stellen (nr. 2: jezelf kunnen blijven in relatie tot de ander en nr. 3: goede communicatie). Ook eigen normen en waarden kunnen formuleren is een belangrijke vaardigheid (nr. 2: jezelf kunnen blijven in relatie tot de ander en nr. 3: goede communicatie). Al deze punten worden alleen in de context van seksualiteit behandeld.
 - Wat niet behandeld wordt, is het onderdeel nr. 4: commitment.
 - Wat niet aan bod komt, is uit nr. 3: goede communicatie, het onderdeel omgaan met conflicten.
 - Wat niet aan bod komt, is het adequaat en op een menselijke manier beëindigen van een relatie.
 - Hulp vragen gaat met name over wat je doet je als er online grenzen worden overtreden. Hulp vragen over wat te doen in het geval van ontwrichtende life-events (zoals scheiding van ouders e.d.) wordt niet genoemd.
2. In *Inventarisatie over seksuele en relationele vorming in het onderwijs* (RIVM, 2019) ligt de nadruk op de voorkoming van onbedoelde tienerzwangerschappen, op seksuele voorlichting en op 'omgaan met elkaar'. Dat laatste wordt gespecificeerd als 'aandacht voor gedrag op sociale media (nr. 3: goed communiceren), grenzen aangeven en respecteren (nr. 2: jezelf blijven in relatie tot de ander en nr. 3: goed communiceren), groepsdruk (nr. 2: jezelf blijven in relatie tot de ander en nr. 3: goed communiceren) en veiligheid op school etc.^v

(nr. 1: verbondenheid en vertrouwen). Al deze onderwerpen worden alleen in de context van seksualiteit behandeld. Wat over relaties verder besproken wordt, is per school verschillend. Dit is afhankelijk van de kennis en/of bevoegdheid van individuele leraren of lerarenteams en hangt ook af van het beleid van de school.

- Wat lijkt te missen, is informatie over intimiteit en verbondenheid, inbedding en uitwerking van wat goede communicatie is. Ook ontbreekt er informatie over het aangaan en onderhouden van commitment in een relatie.
 - Wat niet besproken wordt, is het adequaat en op een menselijke manier verbreken van een relatie.
 - Hulp vragen blijkt met name te gaan over wat je doet als online je grenzen worden overtreden. En hoe krijg je dan hulp? Hulp vragen over wat te doen als je ouders gaan scheiden, of hulp vragen als je vriendschap of verkering uit is, dat is niet behandeld.
3. Op de website van de Gezonde school is vanaf 2019 een stimuleringsregeling *Gezonde relaties en seksualiteit aan te vragen*^{vi}. "Het is belangrijk om op jonge leeftijd te beginnen met aandacht voor relaties en seksualiteit. Zowel thuis als op school. Hierdoor krijgen kinderen en jongeren op tijd informatie over onderwerpen als gezonde relaties, veilig vrijen en zwangerschap. Ook durven kinderen en jongeren vragen te stellen over onderwerpen zoals diversiteit, wensen en grenzen. Dit draagt bij aan een positieve en gezonde seksuele ontwikkeling." De grootste doelstelling is een nieuwe aanpak van onbedoelde zwangerschappen^{vii}. Scholen kunnen hierbij hulp krijgen, onder meer door middel van een geldbedrag. Wat opvalt is dat relatievaardigheden, in het bijzonder de 4 karakteristieken voor een relatie, niet specifiek in dit ondersteuningsprogramma meedoen.^{viii}

B. Methoden en interventies seksuele en relationele vorming in het primair onderwijs: samenvatting van tabellen

De volgende tekst is een tekstuele samenvatting van de inventarisatie in tabellen (zie punt C). Hieronder worden de zes door het RVIM goedgekeurde lesprogramma's en interventies over seksuele en relationele voorlichting op de basisschool samengevat (www.loketgezondleven.nl) met behulp van de vier eerder genoemde karakteristieken voor een relatie (Kluwer, E. et al. 2019, Stanley, S. et al. 2002 en Arriaga, X. B. et al., 2001).

1. De lesmethode *Vlinders in je buik* (2017) heeft als hoofddoel de bevordering van een gezonde en veilige relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van 4 tot 12 jaar. Andere doelen zijn: vergroting van kennis, bijdragen aan een positief zelf- en lichaamsbeeld, bevordering van respectvolle omgang en vergroten van de seksuele weerbaarheid. Ook voorkoming van ongezond en seksueel grensoverschrijdend gedrag, bespreekbaar maken van seksualiteit en hulp leren vragen horen hierbij.

Wat opvalt in die leerdoelen die over relaties gaan, is het volgende:

- relatievorming staat voornamelijk in verband met seksualiteit;
- gelijkwaardigheid tussen jongens en meisjes is alleen een leerdoel in de onderbouw;
- goed communiceren in de middenbouw gaat vooral over de vraag: Hoe geef je aan dat je iemand lief vindt? Niet aan bod komt hoe je kunt aangeven als je iemand niet lief vindt.
- het leren met conflicten omgaan staat niet genoemd als leerdoel;
- het leren om op een adequate humane manier een vriendschap of relatie te beëindigen is geen leerdoel;
- er wordt wel lesgegeven over idealistische seksueel getinte beelden in de media maar 'een realistisch beeld hebben van relaties' lijkt niet te worden gegeven;
- goed communiceren in de bovenbouw wordt vooral aangeleerd door middel van lessen in discussiëren. De vraag is of het leren luisteren en met conflicten omgaan ook zo wordt uitgewerkt;
- in de bovenbouw worden er stellingen gebruikt over communicatie en onderhandelen. De vraag is of er hier ook stellingen zijn over bijvoorbeeld het 'niet opgeven als een vriendschap of relatie even moeilijk gaat', of: 'er voor elkaar zijn'. Zijn er ook stellingen die gaan over het 'verbreken van een vriendschap of relatie'?
- hulp vragen bij grensoverschrijdend seksueel gedrag staat genoemd. Hulp vragen bij relatieproblemen, zoals het verbreken van relaties en hulp vragen bij ontwrichtende 'life-events' (zoals de scheiding van ouders, rouwverwerking) staat hier niet bij genoemd.

2. De lesmethode *VeiligWijs* staat bekend als uniek in de waardegerichte benadering. Er gaat specifiek aandacht uit naar de waarden respect, liefde, zorg en veiligheid.

Wat opvalt in de leerdoelen in *VeiligWijs* is dat:

- relatievorming in een breder perspectief staat dan enkel in de context van seksualiteit;
- alle vier karakteristieken van Kluwer et al. min of meer behandeld worden.
- kinderen les krijgen over veilige en onveilige relaties;
- verbondenheid en commitment in diverse leerdoelen wordt uitgewerkt;
- nadenken over en bespreken van liefde op zichzelf een leerdoel is;
- jezelf blijven in relatie tot anderen uitgewerkt staat als leerdoel;
- goed leren communiceren over relaties een leerdoel is;
- communiceren over conflicten niet ter sprake komt;
- hulp vragen bij relatieproblemen, zoals het adequaat en op menselijke wijze verbreken van relaties, komt niet ter sprake;
- hulp vragen bij ontwrichtende 'life-events' (zoals scheidingen van ouders) wordt niet genoemd.

3. De methode *Boys R US* (2015) van Rutgers is een interactief bordspel over relaties en seksualiteit voor jongens van 10 tot en met 15 jaar en het heeft 4 thema's: veilige seks, grensoverschrijdend gedrag, seksuele diversiteit en genderopvattingen.

Wat opvalt in de leerdoelen is dat:

- intimiteit, verbondenheid en commitment geen specifiek leerdoelen zijn;
- commitment op zichzelf geen leerdoel is, alleen het ontwikkelen van een realistisch beeld van mannelijkheid;
- dat alleen het rekening houden met grenzen van jezelf en van de ander (nr. 1: commitment en verbondenheid: er voor de ander zijn gecombineerd met nr. 2: jezelf blijven in relatie tot de ander) een leerdoel is;
- het leren met conflicten omgaan niet genoemd wordt als leerdoel;
- het leren om op een adequate, menselijke manier een vriendschap te beëindigen geen leerdoel is;

4. De methode *Girls Choice* (2015) van Rutgers gaat over wensen en grenzen in intimiteit. Het is een interactief bordspel, bedoeld voor meiden van 10 tot en met 15 jaar. In het spel komen vijf thema's aan bod: seksualiteit en relaties, veilig vrijen, zwangerschap en moederschap, jongens, weerbaarheid.

Wat opvalt in de leerdoelen is dat:

- een klein onderdeel over relatievorming gaat en dan enkel in relatie tot seksualiteit;
 - bij 'jezelf kunnen zijn in relatie tot de ander' alleen het rekening houden met grenzen een leerdoel is;
 - bij goed kunnen communiceren alleen het rekening houden met grenzen in seksualiteit een leerdoel is.
5. Het *Educatieve Escaperoom 'Het stopt bij jou!'* (2015) van Rutgers is een interactief spel waarin leerlingen uit groep 8 leren welke impact het eigen gedrag heeft op het voorkomen van shame-sexting. Ze oefenen, door het spelen van de escaperoom. Hierin leren ze hoe ze adequaat kunnen handelen.

Wat opvalt bij de leerdoelen van dit interactieve spel, is dat:

- het gaat over leren communiceren en leren conflicten te hanteren rondom shame-sexting.
6. Het *vlaggensysteem* van Sensoa. De kern van het Vlaggensysteem is het adequaat beoordelen van seksueel gedrag, het bespreekbaar maken van dat gedrag met professionele opvoeders en met de kinderen en jongeren zelf.

Wat opvalt bij dit systeem is dat:

- het communiceren en grenzen kunnen aangeven alleen gaan over grenzen aangeven bij seksueel gedrag.

Noten

- i De belangrijkste doelstelling van De *Richtlijn seksuele en relationele vorming* (Rutgers Kenniscentrum seksualiteit, 2016) is om: "(...) kinderen en jongeren te ondersteunen bij hun seksuele ontwikkeling en hen leren seksueel verantwoorde keuzes te maken (veilig, prettig en gewenst). Uiteindelijk draagt dit bij aan een respectvolle samenleving en een veilig en prettig leefklimaat."
- ii "Seksuele en relationele vorming is het leren over de cognitieve, emotionele, sociale, interactieve en fysieke aspecten van seksualiteit. Dit proces start in de vroege kinderjaren en zet zich voort in de puberteit en volwassenheid. Seksuele en relationele vorming biedt kinderen en jonge mensen steun en bescherming in hun seksuele ontwikkeling."
<https://www.seksuelevorming.nl/sites/seksuelevorming/files/PDF/Richtlijn-SVR-2013-LR.pdf>

- iii Over het algemeen wordt gezegd dat het Nederlandse onderwijsstelsel liberaal, open, positief en uitgebreid is wat betreft seksuele voorlichting: zo staan we al jaren bekend om het lage aantal tienerzwangerschappen en dit zou gerelateerd zijn aan deze liberale seksuele voorlichtingsstijl (Ferguson et al., 2008)
- iv "Attitude ten aanzien van seks voor het huwelijk: veel professionals dachten dat er een 'verpreutsing' plaatsvindt. De drie edities van *Seks onder je 25e* wijzen echter uit dat jongeren steeds iets minder conservatief worden. Dat wordt gemeten door te kijken naar de attitude ten aanzien van seks in het huwelijk, seks als je verkering hebt, seks als je verliefd bent of seks zonder verliefd te zijn. Er is een verschuiving te zien in houding naar minder conservatief: in vergelijking tot 2005 en 2012 vonden in 2017 meer jongeren het oké als iemand seks had zonder verliefd te zijn: 59% van de jongens en 44% van de meisjes keurde dit goed anno 2017. 10% van de jongens en 13% van de meisjes keurde daarentegen seks voor het huwelijk af." (Meijer, 2019)
- v "Seksuele voorlichting of liever seksuele vorming heeft zich enorm ontwikkeld de afgelopen decennia. In 1990 kwam de eerste editie van het lesprogramma *Lang Leve de Liefde* uit. Dat was in de periode waarin aids zich manifesteerde in de populatie. De nadruk van de voorlichting lag dan ook op het voorkomen van hiv-transmissie. Door de jaren heen veranderde de focus van het lesprogramma en werden naast hiv en aids, ook andere Soa's en zwangerschapspreventie behandeld. In de laatste twee edities werd seksuele gezondheid in brede zin geagendeerd. Aandacht voor relaties en positieve beleving van seksualiteit werd steeds belangrijker. Meijer, S. (2019)
- vi De collectieve preventie van onbedoelde (tiener)zwangerschappen en voorlichting over anti-conceptie is in Nederland vooral belegd via het onderwijs. Het onderwijs pakt deze wettelijke taak (kerndoelen en kwalificatiedossier) ook op, maar uit het rapport van de Inspectie van het Onderwijs "Omgaan met seksualiteit en seksuele diversiteit door scholen" komt naar voren dat het thema beter ingebed mag in de cultuur van scholen en bij de docenten zelf. Om de collectieve preventie te versterken maken we, naast de contactmomenten die er met jeugdigen zijn via de GGD'en, gebruik van bestaande kanalen, zoals het programma de Gezonde School, en van kwalitatief goed aanbod, zoals door het Centrum Gezond Leven van het RIVM erkende interventies. Gezonde School biedt de infrastructuur en kwaliteitsborging op gezondheidsbevorderende thema's, waaronder relaties en seksualiteit. Het programma stimuleert scholen en onderwijsinstellingen te werken met interventies die erkend zijn.
- vii <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschap-en-geboorte/nieuwe-aanpak-onbedoelde-zwangerschappen>

C. Inventarisatie primair onderwijs methodes en interventies op vier relatie-karakteristieken (twee basisbehoeften en twee predictoren van relatiekwaliteit).

Methode: Kriebels in je buik

(primair onderwijs, kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar)

Kriebels in je buik is een online les-methode voor relationele en seksuele vorming in groep 1 tot en met 8. Met leuke interactieve werkvormen op het digibord. De lessen volgen de seksuele ontwikkeling van kinderen en zijn zelf samen te stellen uit vaste en optionele onderdelen.

Hoofddoel:

Bevorderen van een gezonde en veilige relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van vier tot twaalf.

Subdoelen:

Vergroten van kennis, bijdragen aan een positief zelf- en lichaamsbeeld, bevorderen van respectvolle omgang, vergroten van seksuele weerbaarheid, preventie van ongezond en seksueel grensoverschrijdend gedrag, bespreekbaar maken van seksualiteit en hulp leren vragen.

Wat valt op?

Relatievorming staat voornamelijk in verhouding tot seksualiteit.

Doelen groep 2:

Weten dat jongens en meisjes gelijkwaardig zijn.

Wat valt op?

Gelijkwaardigheid is alleen een genoemd leerdoel in de onderbouw.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: commitment, onderdeel realistisch beeld van relaties

Doelen groep 4:

Sociale en emotionele ontwikkeling

- inzicht krijgen in relaties en wie voor hen belangrijk of bijzonder zijn;
- bewustwording dat je met verschillende mensen bevriend kunt zijn;
- weten hoe je kunt laten merken dat je een ander aardig of lief vindt.

Wat valt op?

Goed communiceren en conflicten omgaan: hoe kun je aangeven als je iemand bijvoorbeeld niet lief vindt?

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: Commitment en nr. 1: verbondenheid
Nr. 3: Goed communiceren

Sociale en emotionele ontwikkeling

- weten hoe je contacten moet leggen en vriendschappen kan aangaan;
- weten dat er verschillende manieren zijn om een vriendschap te onderhouden;
- bewustwording dat er situaties kunnen zijn waarin een vriendschap niet meer prettig voelt.

Wat valt op?

Leren omgaan met conflicten is als leerdoel niet genoemd. Ook het leren om op een adequate humane manier een vriendschap te beëindigen is geen leerdoel.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 3: goed communiceren
Nr. 3: goed communiceren en met conflicten kunnen omgaan?
Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen

Doelen midden- en bovenbouw:

Weten dat er diversiteit is in leefvormen en relaties.

Wat valt op?

Op welke wijze wordt hier 'een realistisch beeld hebben van relaties' gegeven?

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: commitment: onderdeel realistisch beeld van relaties.

Doelen bovenbouw:

- leren hoe je een eigen standpunt inneemt, je meer bewust worden van onderlinge verschillen en meer met elkaar in discussie gaan. Hiertoe worden stellingen aangereikt.
- vaardigheden in communicatie en onderhandelen worden verder uitgebouwd.
- kritisch kunnen kijken naar schoonheids idealen en geseksualiseerde beelden in de media."

Wat valt op?

Leren kinderen echt naar elkaar te luisteren? Hoe wordt het met conflicten omgaan uitgewerkt? Leren kinderen adequaat een conflict op te lossen? Niet op te geven als het even moeilijk gaat? Zijn er stellingen over het: ervoor elkaar zijn? Zijn er ook stellingen over het het verbreken van een vriendschap of relatie? Hulp vragen bij relatieproblemen zoals verbreken van relaties en 'life-events' staat hier niet bij genoemd.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 3: goed communiceren en met conflicten omgaan.
Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen, autonomie.
Nr. 3: goed communiceren en met conflicten omgaan.
Nr. 4: commitment, realistisch beeld hebben van relaties.

Methode: Veilig Wijs

(primair onderwijs, kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar)

Veilig Wijs is een lesmethode voor relationele en seksuele vorming voor het primair (openbaar en identiteitsgebonden) onderwijs van de *Care for Sexuality Foundation*

Hoofddoel:

Bevorderen van een gezonde en veilige relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van vier tot twaalf.

Subdoelen:

Vergroten van kennis, bijdragen aan een positief zelf- en lichaamsbeeld, bevorderen van respectvolle omgang, vergroten van seksuele weerbaarheid, preventie van ongezond en seksueel grensoverschrijdend gedrag, bespreekbaar maken van seksualiteit en hulp leren vragen.

Wat valt op?

Relatievorming staat voornamelijk in verhouding tot seksualiteit.

Doelen Kennis:

- Kinderen hebben kennis over de kenmerken van een familieband, vriendschap, verliefdheid en andere relatievormen.
- Kinderen leren over de diverse relatievormen en diversiteit in seksuele voorkeuren.
- Kinderen hebben kennis over de kenmerken van veilige en onveilige relaties.
- Kinderen weten aan wie zij hulp kunnen vragen als er over hun grens is/wordt gegaan ten aanzien van seksualiteit.

Doelen Houding:

- Kinderen denken na over wat het zorgen voor de ander betekent. Kinderen respecteren de verschillende gezins- en samenlevingsvormen en levensovertuigingen.
- Kinderen respecteren de verschillen in relatievormen en seksuele diversiteit.
- Kinderen denken na over wat liefde betekent en van wie zij zelf houden.
- Kinderen begrijpen dat het goed is hun eigen wensen en grenzen kenbaar te maken.
- Kinderen accepteren de andere persoon die zijn/haar eigen wensen en grenzen stelt.

Doelen Vaardigheden:

- Kinderen zijn in staat om relaties waarbij ze zichzelf prettig en veilig voelen te herkennen en zo te benoemen.
- Kinderen zijn in staat om hun eigen wensen en grenzen te bewaken en daarover te praten.
- Kinderen kunnen veiligheid herkennen op drie vlakken: lichaam, gevoel en samen.

Wat valt op?

Kinderen krijgen kennis over veilige en onveilige relaties.
Hulp vragen bij andere relatieproblemen zoals verbreken van relaties en 'life-events' staat hier niet bij genoemd.

Wat valt op?

Verbondenheid en commitment wordt uitgewerkt en het nadenken en bespreken van liefde is op zichzelf een leerdoel. Jezelf blijven in relatie tot anderen staat goed als leerdoel.

Wat valt op?

Goed leren communiceren over relaties is een uitgewerkt leerdoel maar het communiceren over conflicten komt niet ter sprake.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: Commitment: kinderen hebben een realistisch beeld van relaties. Kinderen weten hulp te vragen als er over een grens is gegaan t.a.v. seksualiteit.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 1: verbondenheid, er voor de ander zijn en nr. 4: commitment, investeren in de relatie.
Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen (autonomie) en goed voor jezelf zorgen (behoeften en grenzen).

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 3: goed communiceren en nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen (autonomie) en goed voor jezelf zorgen (behoeften en grenzen).

Methode: Veilig Wijs

Gespecificeerd in jaarlagen

Groep 1/2: Thema jezelf zijn	Leerdoelen De lessen in groep 1/2 hebben als doel dat kinderen zichzelf leren zijn en denken na over wie ze zijn en waar ze zich prettig bij voelen.	Vgl. met 4 relatiekarakteristieken Zie vorige pagina
Groep 3/4: Bekend worden met ...	Leerdoelen De lessen in groep 3/4 hebben als doel dat kinderen bekend worden met hun eigen lichaam en ontwikkeling. Ook raakt het kind bekend met de woorden en waarden respect, liefde, zorg en veiligheid.	Vgl. met 4 relatiekarakteristieken Zie vorige pagina
Groep 5/6: Vorbereiden	Leerdoelen De lessen in groep 5/6 hebben als doel dat de kinderen voorbereid worden op het gesprek over en het meer begrijpen van seksualiteit. Daarnaast hebben de lessen als doel dat kinderen betekenis kunnen geven aan de waarden zorg, veiligheid, liefde en respect.	Vgl. met 4 relatiekarakteristieken Zie vorige pagina
Groep 7/8: Begrijpen	Leerdoelen De lessen uit groep 7/8 hebben als doel dat kinderen kennis hebben over de lichamelijke ontwikkeling en seksualiteit. Daarnaast hebben de lessen als doel dat kinderen weten wat veiligheid is, dat zij begrijpen hoe zij voor zichzelf kunnen zorgen en kunnen omgaan met internet. Kinderen leren consequenties van gedrag te koppelen aan gezondheid, veiligheid en welzijn.	Vgl. met 4 relatiekarakteristieken Zie vorige pagina

Methode: Boys R US

(primair onderwijs, kinderen groep 7/8)

Boys R USSM is een interactief bordspel over relaties en seksualiteit voor jongens van 10 tot en met 15 jaar van Rutgers.

Doelen Kennis:

Jongens weten waar hun wensen en grenzen liggen met betrekking tot relaties en seksualiteit.

Wat valt op?

Intimiteit, verbondenheid en commitment zijn geen specifiek leerdoelen.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen, autonomie

Doelen Risico-perceptie:

- Jongens zijn zich bewust dat media en internet invloed hebben op hun seksuele zelfbeeld en gedrag van henzelf en van anderen.
- Jongens zijn zich bewust van de gevolgen van stereotype genderopvattingen voor het gedrag van jongens.

Wat valt op?

Commitment is op zichzelf geen leerdoel, alleen een realistisch beeld van mannelijkheid krijgen.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: een realistisch beeld hebben van mannelijkheid als onderdeel van een realistisch beeld hebben van relaties

Doelen Attitude:

Jongens vinden het belangrijk om rekening te houden met de wensen en grenzen ten aanzien van relaties en seksualiteit van zichzelf en van die van de ander.

Wat valt op?

Nr. 1: er voor de ander zijn wordt gecombineerd met nr. 2: autonomie, maar alleen het rekening houden met grenzen is een leerdoel.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen, goed voor jezelf zorgen (grenzen aangeven) en nr. 1: intimiteit en verbondenheid, er voor de ander zijn (grenzen van de ander respecteren)

Doelen Vaardigheden:

Jongens oefenen met communiceren over relaties en seksualiteit^v.

Wat valt op?

–

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 3 Goed communiceren

Methode: Girls Choice

(primair onderwijs, kinderen groep 7/8)

Wensen en grenzen in intimiteit^{vi}.

Een interactief bordspel bedoeld voor meiden van 10 tot en met 15 jaar.

Vijf thema's: seksualiteit en relaties, veilig vrijen, zwangerschap en wensen en moederschap, jongens en weerbaarheid.

Leerdoelen:

Girls' Choice heeft als doel om meiden bewust te maken van het belang van veilige, prettige, gewenste en gelijkwaardige seksuele en relationele contacten, door hen op een speelse, ongedwongen en onbeladen manier te laten praten over relaties en seksualiteit. Hiertoe richt het spel zich op kennis, attitude risicoperceptie en vaardigheden ten aanzien van wensen en grenzen, anticonceptiegebruik, genderopvattingen, seksualiteit en relaties.

Wat valt op?

Wat opvalt in deze leerdoelen is dat relatievorming voornamelijk in verhouding staat tot seksualiteit.

Doelen Kennis:

Meiden hebben kennis over zwangerschap, anticonceptie, seksueel grensoverschrijdend gedrag, lichamelijke ontwikkeling, seksueel gedrag en relatievorming.

Meiden weten waar hun wensen en grenzen liggen met betrekking tot relaties en seksualiteit.

Doelen Attitude:

Meiden vinden het belangrijk om hun eigen wensen en grenzen op het gebied van relaties en seksualiteit aan te geven.

Doelen Risico-perceptie:

Meiden zijn zich bewust van de gevolgen van stereotype genderopvattingen voor het gedrag van jongens en meiden.

Doelen Vaardigheden:

Meiden oefenen met het communiceren over seksuele grenzen en anticonceptie^{vii}.

Wat valt op?

Wat opvalt is dat een klein onderdeel gaat over relatievorming en dat enkel in relatie tot seksualiteit.

Wat opvalt is dat autonomie met alleen het rekening houden met grenzen een leerdoel is.

Wat valt op?

Wat opvalt is dat autonomie met alleen het rekening houden met grenzen een leerdoel is.

Wat valt op?

–

Wat valt op?

Wat opvalt is dat met goed kunnen communiceren alleen het rekening houden met grenzen een leerdoel is.

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

–

Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen, autonomie

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 2: jezelf blijven in relatie tot anderen: goed voor jezelf zorgen (grenzen aangeven)

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 4: commitment, een realistisch beeld hebben van mannelijkheid en vrouwelijkheid als onderdeel van een realistisch beeld hebben van relaties

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken

Nr. 3: goed communiceren

Methode:
Educatieve Escaperoom:
'Het stopt bij jou!'

(primair onderwijs, kinderen groep 8)
Organisatie Weerbaar in Seksualiteit
Wiseducatie

Doelen:
Leerlingen leren welke impact het eigen gedrag heeft op het voorkomen van shame-sexting en oefenen, door het spelen van de escaperoom, hoe ze adequaat kunnen handelen.

Wat valt op?
Het gaat alleen over communiceren en conflicthantering rondom shame-sexting^{viii}

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken
Nr. 2: goed communiceren en conflicthantering

<https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1900145>

Methode:
Het vlaggensysteem

(primair onderwijs, kinderen groep 8)
Movisie

Doelen:
Het Vlaggensysteem stimuleert gezond seksueel gedrag en draagt bij aan het voorkómen en terugdringen van seksueel grensoverschrijdend gedrag onder kinderen en jongeren. De kern van het Vlaggensysteem is: (1) het adequaat beoordelen van seksueel gedrag, (2) het bespreekbaar maken van dat gedrag met professionele opvoeders en met de kinderen en jongeren zelf.

Wat valt op?
Deze leerdoelen hebben enkel te maken met grenzen aangeven op seksueel gedrag

Vgl. met 4 relatiekarakteristieken
Nr. 2: communiceren en nr. 3: grenzen aangeven

<https://www.movisie.nl/interventie/vlaggensysteem>

Noten

- i Effectstudie lespakket Kriebels in je buik Relaties & Seksualiteit in bovenbouw basisonderwijs (Baghus, 2011): kinderen hebben significant meer kennis over puberteit, relaties en seksualiteit, de houding t.a.v. homoseksualiteit bij Nederlandse kinderen is positiever en kinderen zijn assertiever dan kinderen uit de controle groep.
Procesevaluaties van het lespakket (en het vernieuwde lespakket Kriebels in je buik): leerlingen en leerkrachten waarderen het lespakket vanwege de relevantie van thema's, de lessen in een doorlopende leerlijn, het flexibel gebruik en de goede aansluiting bij de leefwereld van kinderen. Een ander onderzoek (Coehoorn, 2017) laat zien dat het lespakket Kriebels in je buik ook relevant, bruikbaar en waardevol is voor kinderen in achterstandswijken.
- ii Oordeel RVIM commissie: "Onafhankelijke praktijkbeoordelaars die werkzaam zijn bij een thema-instituut, GGD, GGZ of thuiszorg geven deze interventie het oordeel 'goed beschreven'. Dat houdt in dat 'Veiligwijs' voldoet aan de criteria voor een goede beschrijving, handleiding en procesevaluatie. In mei 2018 is er een procesevaluatie uitgevoerd. De leerkrachten van diverse groepen en met een verschillend aantal jaar leservaring zijn overwegend positief. De hoeveelheid lessen en de inhoud ervan worden als voldoende of precies goed beoordeeld. Veel leerkrachten gaven aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen door het werken met de bijbehorende docentenhandleiding. Zij vinden opdrachten goed beschreven en het materiaal in de digitale portal biedt voldoende ondersteuning. Het is een mooie volledige interventie (met lessen en een docentenhandleiding) en een link met andere organisaties en relevantie zorgstructuren. Uniek aan Veiligwijs is de waarde gerichte benadering (Klaassen, 2009). Er gaat specifiek aandacht uit naar de waarden respect, liefde, zorg en veiligheid. Het lesmateriaal is goed onderbouwd door literatuur en kennis over seksuele opvoeding en heeft een structurele uitwerking in een doorlopende leerlijn waarin alle aspecten worden behandeld."
- iii Hier kan niet gemakkelijk de 4 gebieden van relaties (Kluwer, 2019) aan worden gekoppeld. Dit kan wel aan de doelen van de methode. Daarom is hier zo voor deze volgorde gekozen. De extra indeling in jaarlagen is zo gekozen zodat het met de leerlijn van de methode Kriebels in je buik kan worden vergeleken.
- iv De interventie van RVIM wordt voor de tweede keer erkend als 'Goed' onderbouwd. De onderbouwing richt zich op relevante determinanten en past met name bij de leeftijdsgroep 13-15 jaar. Voor de leeftijdsgroep 10-12 jaar vindt de commissie zowel de onderbouwing als het inzicht in de uitvoerbaarheid te mager. Het oordeel 'Goed onderbouwd' betreft daarom uitsluitend de leeftijdsgroep 13-15 jaar
- v Tekst van methodemakers zelf: omdat dit een kortdurende interventie is, kan er niet worden uitgegaan dat er vaardigheden worden aangeleerd. Daarom ligt de nadruk tijdens het spel op oefenen met vaardigheden.
- vi De interventie wordt door de commissie RVIM voor de tweede keer erkend als Goed onderbouwd. De commissie vindt Girls' Choice een goed doordachte interventie. In het spel is aandacht voor alle determinanten uit de onderbouwing.
- vii Tekst van de methodemakers zelf: omdat dit een kortdurende interventie is, kan er niet worden uitgegaan dat er vaardigheden worden aangeleerd. Daarom ligt de nadruk tijdens het spel op oefenen met vaardigheden.
- viii Uit de evaluatie blijkt dat de vorm van de educatieve escaperoom aanslaat bij zowel doelgroep als intermediairs. Scholen geven aan te zoeken naar een eigentijdse en toegankelijke manier om shame-sexting bespreekbaar te maken met hun leerlingen. De educatieve escaperoom lijkt aan te sluiten bij deze behoefte van de scholen. Daarnaast zorgt het activerende karakter van de escaperoom en de didactiek van het ervaringsleren voor een hoge betrokkenheid van leerlingen tijdens de uitvoering. Bijna iedere samenwerkende school heeft te maken met shame-sexting. Dit maakte de interventie relevant voor de betrokken scholen.

Bronnenlijst

Bronnenlijst

Boeken

Berg, van den B., Avest, I. ter & Kopmels, T. (2013), *Geloofje het zelf?! Levensbeschouwelijk leren in de basisschool*. Bussum: Uitgeverij Countinho.

Bosch, I. (2018), *Onze liefde*. Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact.

Botton, A. (2017), *Weg van liefde*. Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact.

Braet, C. en Berking, M. (ed.) (2019), *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Delfos, M.F. (2008), *Verschil mag er zijn*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

Drost, J., (2017), *Als de liefde voorbij is*. Amsterdam: Uitgeverij de Bezige Bij.

Gottman, J.M., (2011), *The science of trust*. New York, NY: Norton Publishers.

Gravesteyn, C. (2010), *Programma's voor Levensvaardigheden op school. Achtergronden, ontwikkeling en evaluatie van onderwijs in sociale en emotionele vaardigheden*. Enschede: Proefschrift Ipskamp Drukkers B.V.

Hendrix, H. (2015), *Getting the love you want*. New York: Simon & Schuster.

Hoyle, A. & McGeeney, E. (2019), *Great Relationships and Sex Education. 200+ activities for educators working with young people*. London and New York: Routledge.

Johnson, S. (2008), *Houd me vast*. Utrecht: Uitgeverij Kosmos.

Kloens, G.J. en Duijn, van G. (2014), *Alles over liefde en relatiekwaliteit, wat is het geheim van een goede relatie?* Katwijk: InnovatieDuo.

Martens, A. (2011), *Lespakket wensen en grenzen*. Leiden: Steunpunt huiselijk geweld Hollands Midden.

Mason, S. & Woolley, R. (2019), *Relationships and Sex Education 3-11. Supporting children's development and well-being*. London: Bloomsbury Academic.

Miller, R.S., *Intimate relationships* (2015). New York: McGraw-Hill education.

Mönnink, H. de (2017), *Verlieskunde, support in specifieke verliessituaties*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Murray, K. W. (2019), *Strong couples. Basic skills that elicit connection and transform relationships*. London and New York: Routledge.

Nieuwelink, H. et al (2016), *Onderwijs in burgerschap: wat scholen kunnen doen. Lessen uit wetenschap en praktijk*. Amsterdam: Kohnstamm Instituut.

Nussbaum, M. (2012), *De breekbaarheid van het goede*. Amsterdam: Uitgeverij Ambo Anthos.

Nussbaum, M. (2013), *Niet voor de winst*. Amsterdam: Uitgeverij Anbo Anthos.

Overveld, K. (2017), *Sociaal-emotioneel leren als basis*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Pinedo, M. en Vollinga, P. (2013), *Aan alle gescheiden ouders. Leer kijken door de ogen van je kind*. Utrecht: Bruna Uitgevers.

Pluijm, A. van der en Grevelt, M. (2013), *School en echtscheiding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Ponzetti, J.J. (2016), *Evidence-based approaches to sexuality education. A global perspective*. New York and London: Routledge.

Ponzetti, J.J. (2016), *Evidence-based approaches to relationship and marriage education*. New York: Routledge.

Rogers, V. (2011), *Let's talk relationships. Activities for exploring Love, sex, friendship and family with young people*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rosenberg, M.B. (2011), *Geweldloze communicatie*. Rotterdam: Uitgeverij Lemniscaat.

Scholte, E. en Ploeg, J. van der (2017), *Handboek sociaal-emotionele vaardigheden*. Houten: uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

Stoop, P. (2019), *Omgaan met scheiding op school*. Dordrecht: Uitgeverij Instando.

Tulder, van, R (2018), *Skill sheets, an integrated approach to research, study and management*. Amsterdam: Pearson Benelux bv.

Welwood, J. (2007), *Perfect love, imperfect relationships. Healing the wound of the heart*. Boulder, Colorado: Shambala Publications.

Wielinga-Pols, I.M (2019), *Ruziemaken, een hele kunst*. 248media uitgeverij.

Artikelen

2019, *Curriculum.nu feedback vanuit het platform scheiden zonder schade*.

<https://www.curriculum.nu/voorstellen/mensmaatschappij/uitwerking-mens-maatschappij/>

Aken, M. van, Beyers, W., Dekovic, M, Geeraerts, M, Graaf, H. de & Reitz, E. (2015), *Intieme relaties en seksualiteit*. Themanummer Kind en Adolescent. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Alexander, K. and Vermette, P. (2019), *Implementing social and emotional learning standards by intertwining the habits of mind with the CASEL competencies*. In: Exelcior: Leadership in teaching and learning, 12 (1), 4.

Anthonijsz, I., H. Dries, T. Berg-le Clercq en C. Chênevert (2010), *Relatieondersteunend aanbod Centra voor Jeugd en Gezin*. Verkennende studie. Utrecht, Nederlands Jeugd Instituut.

Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001), *Being committed: affective, cognitive, and conative components of relationship commitment*. In: Personality and social psychology bulletin, 27(9), 1190-1203.

Botvin, G.J. & Griffin, K.W. (2004), *Life Skills Training: empirical findings and future directions*. In: Journal of Primary Prevention, 25 (2), 211-232.

Crooks, C.V and Wolfe, D.A. (2019), *The Fourth R; Teaching Healthy relationship skills to reduce Youth Risk behaviors*. London Ontario: Faculty of education, Centre for school Mental health. In: Carlomagno C. -P, Trauma-Informed Schools Integrating Child Maltreatment Prevention, Detection, and Intervention (Chapter 4).

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.

Fekkes, M.C., M., Kocken, P. L., Diekstra, R. F., Reis, R., & Gravesteyn, C. (2019), *Do universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review*. In: Psychology in the Schools, 56, 1545-1567.

Gravesteyn, C., Diekstra, R., Wilde, E. & Koren, E. (2004), *Effecten van levensvaardigheden*. In: Kind en adolescent 5, 169-177.

Kerpelman, J. Pittmana, J., Adler-Baeder F., Eryigita, D. & Paulk, A. (2009), *Evaluation of a statewide youth-focused relationship education curriculum*. In: Journal of adolescence, 32(6) 1350-1370.

Kluwer, E.S. (2018). *Autonomie in verbondenheid: het hoe en waarom van duurzame relaties*. In: De Psycholoog, nr.2, p.10-19.

Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020), *Autonomy in Relatedness: How Need Fulfillment Interacts in Close Relationships*. In: Personality and Social Psychology Bulletin, 46, 603-616.

Lokkerbol, J., Splunteren, P. van, Lokman, S. en Smit, F. (2012), *Versterken van mentaal kapitaal in het onderwijs*. Strategische verkenning. Utrecht: Trimbos-instituut.

Sande, M. van de, Fekkes, M., Kocken, P., Diekstra, R., Reis, R. & Gravesteyn, C. (2019), *Do Universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review*. In: Psychology for the schools, 56 (10), 1545-1567.

Sklad, M., Diekstra, R., Gravesteyn, C., Ritter, de M., & Jehonathan, B. (2012), *Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment?* Psychology in the Schools, vol 49 (9) 892-909.

Slotboom, S & Gravesteyn, C (2020) *Levensvaardigheden voor Studenten*. Tijdschrift voor Hoger onderwijs, 38, 41-64.

Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002), *Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey*. Family process, 41(4), 659-675.

Weissbourd, R., Peterson, A., & Weinstein, E. (2013). *Preparing students for romantic relationships*. In: Phi Delta Kappan, 95(4), 54-58.

Zantvliet, van P., Ivanova, K., & Verbakel, E. (2018). *Adolescents' involvement in romantic relationships and problem behavior: The moderating effect of peer norms*. In: *Youth & Society*, 52 (4), 574-591.

Zijlstra, (2018), *Wat helpt leerlingen met internaliserende problemen op school?* In: *Kind en adolescent Praktijk*, 18(4), 24-30.

Zhou, N., & Buehler, C. (2017). *Adolescents' responses to marital conflict: The role of cooperative marital conflict*. In: *Journal of Family Psychology*, 31(7), 910-921.

Brochures

<https://magazines.slo.nl/21e-eeuwse-vaardigheden>

Binsbergen, M.H. van, Pronk, S., Schooten, E. van, Heurter, A. & Verbeek, F. (2019), *Niet thuisgeven. Schooluitval vanuit het perspectief van leerlingen: onderzoek naar thuiszitters*. Kohnstamm Instituut.

https://kohnstammstituut.nl/rapport/nietthuisgeven/#after_section_1

Botvin (2004), *Elementary-School-Scope-and-Sequence*, Life-skills training elementary school: <https://www.lifeskillstraining.com/botvin-lifeskills-training-elementary-school-program/>

CASEL-Competencies Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*, Chicago, IL: Author.

<https://casel.org/wpcontent/uploads/2016/01/PDF-16-safe-and-sound.pdf>

Dankmeijer, P., & Bron, J. (2014). *Hoe integreer je seksuele diversiteit in lessen & leermiddelen? Gewoon DOEN!* Handreiking voor docenten en uitgevers. Amsterdam: EduDivers.

Kristensen, K. (2015), *Achter elke actie schuilt een behoefte - Docenthandleiding bij de film "Behind every action there is a need"* Deense Associatie voor Levenverrijkende Communicatie (LIVKOM).

Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Sport (2019), *Seksuele en relationele vorming in het onderwijs. Een inventarisatie van ervaringen, behoeften en aanbod*.

https://www.seksuelevorming.nl/sites/seksuelevorming/files/PDF/123693_011608_Preventie_Zwanger_TG_def_toegankelijk_0%20%281%29.pdf

Richtlijn seksuele en relationele vorming (2016), Rutgers Kenniscentrum seksualiteit.

Scheiden... en de kinderen dan? (2018), *Agenda voor actie, Platform Scheiden zonder schade*. 2018, Den Haag.

Seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 jaar (2016), Rutgers kenniscentrum seksualiteit.

SEKS OP SCHOOL Werken aan seksuele integriteit in het onderwijs po, vo en mbo (2017). Stichting School & Veiligheid.

Seksualiteit en seksuele diversiteit in de kerndoelen, Een leerplanvoorstel en voorbeeldmateriaal Maart 2015 SLO.

Trendrapport 2010 Landelijke Jeugdmonitor, p. 31

<https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2010/50/trendrapport-2010-landelijkejeugdmonitor>.

WHO Regional Office for Europe and BZgA Standards for Sexuality Education in Europe. *A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*.

https://www.bzgwahocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf

Scripties

Bosch, T. M. (2016), Faculty of Humanities Theses. *Theater Educatie en seksuele vorming; een onderzoek naar educatieve theatervoorstellingen als middel voor seksuele en relationele vorming in het Nederlandse middelbaar onderwijs*.

Cleuren, F. (2019), Artevelde Hogeschool, *Kent de jongere de vroedvrouw als begeleider van relationele en seksuele vorming*.

Interviews

Bakker, B. (2012), *Relaties en verslavingen*. <https://youtu.be/kUA3ZCuTgkg>

Eerenbeemt, E. van der, *Hoe slechter de ouder, hoe trouwer het kind*. <https://www.volkskrant.nl/mensen/hoe-slechter-deouders-hoe-trouwer-het-kind-b6663987/>

Eijken, A. van (2012): *Relatieshit ontstaat door illusies*. <https://youtu.be/VDdXXVp8g1Q>

Kluwer, E. (2019), <https://fd.nl/fd-persoonlijk/1319806/esther-kluwer-ik-ben-niet-tegen-scheiden>.

Latten, Jan (2011), *Kinderen moeten op relaties*.

<https://www.hpdetijd.nl/2011-10-07/kinderen-moeten-op-relaties>

Geraadpleegde websites

<https://32otwy2tsl8a289ozpph7aj1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/10/theory-and-outcomes.pdf> (Challenge Day USA)

<https://www.challengeday.org/resources/research-and-evidence/>

<https://www.challengedaynederland.nl/resultaat/>

<https://www.onderwijsvanmorgen.nl/meer-focus-op-sociaal-emotioneel-leren-sel/>

<https://www.denverparent.net/2019/01/teaching-relationship-skills-helps-teens-connect-to-others-on-a-deeper-level-in-allaspects-of-life/>

<https://www.gelukskoffer.nl/>

<https://www.bigtalkeducation.co.uk/rse-information-and-support-for-schools/sre-rse-history/>

https://www.researchgate.net/publication/322509296_Teaching_social_and_emotional_skills_worldwide_A_metaanalytic_review_of_effectiveness

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthyand-happy-life/>

<https://www.pbs.org/newshour/health/spring-fever> <https://stressplein.nl/zo-ga-je-om-met-de-stress-van-een-scheiding/>

Uitgave

Het programma Scheiden zonder Schade wordt uitgevoerd door:

Ministerie van Justitie en Veiligheid

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

in partnerschap met de Vereniging van Nederlandse gemeenten

Mei 2021

