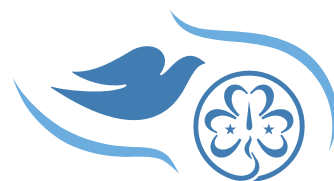


Jeugdleden in hun kracht zetten door het verbeteren van hun zelfvertrouwen



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

**free
being
me**



Activiteitengids voor
leidinggevenden



Voorwoord door Scouting Nederland

Welkom bij Free Being Me. Fijn dat je met jouw jeugdleden aan de slag wilt gaan met Free Being Me. Dit activiteitenpakket biedt je de kans om een positieve bijdrage te leveren aan het vergroten van zelfvertrouwen van meiden en jongens. Een belangrijk onderwerp in de huidige maatschappij, waar jongeren op vele verschillende manieren beïnvloed worden. Stevig in je schoenen staan en in jezelf kunnen geloven is dan ook van essentieel belang om te kunnen groeien als persoon. En dat is waar Scouting voor staat: het bieden van leuke, uitdagende activiteiten waarmee we de persoonlijke ontwikkeling van jeugdleden stimuleren.

De activiteiten zijn ontwikkeld in een samenwerking tussen één van de Scouting wereldorganisaties WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) en Dove Global en vervolgens vertaald naar het Nederlands. De aanpak is hier en daar wat typisch WAGGGS, maar ons advies is om daar even doorheen te prikken. Het zijn geweldige activiteiten om met je welpen en/of scouts te doen en Free Being Me draagt aantoonbaar bij aan het duurzaam vergroten van het zelfvertrouwen. Daarmee geef je jouw jeugdleden een zeer waardevolle ervaring mee. Hiernaast is Free Being Me ook nog eens heel leuk!

Van tevoren geven we je graag nog een belangrijke tip mee. Jij als leidinggevende weet het best hoe jouw jeugdleden zijn en dus wat werkt en wat niet werkt. Pas het programma zo aan, zodat het voor jouw jeugdleden een leuk en uitdagend programma is. Dit is voor iedere Scoutinggroep anders. Het programma zoals hij nu bestaat, geeft de basis weer van Free Being Me. Iedere groep is vrij om het programma zo aan te passen naar wat het beste werkt voor de groep waarmee je het activiteitenpakket gaat doen.

Met de activiteiten van Free Being Me ben je actief bezig met het activiteitengebied Identiteit. Kijk voor inspiratie en tips van andere groepen ook eens op www.scouting.nl/freebeingme.

Veel plezier met dit activiteitenpakket!





Inhoudsopgave

Welkom bij <i>Free Being Me!</i>	Pagina 03
WAGGGS en Dove werken samen om jonge mensen meer zelfvertrouwen te geven	Pagina 05
Houden van het eigen lichaam	Pagina 06
Wat is <i>Free Being Me?</i>	Pagina 07
Hoe werkt <i>Free Being Me?</i>	Pagina 08
De activiteitenpakketten	Pagina 10
Praktisch advies	Pagina 13
Dingen om te onthouden tijdens <i>Free Being Me</i>	Pagina 14
Veelgestelde vragen	Pagina 17
Hoe <i>Free Being Me</i> gebruik maakt van de Scoutingmethode	Pagina 19
Woordenlijst	Pagina 20
Brief aan de ouders	Pagina 21
Persoonlijke uitdagingen versie 7-11 jarigen	Pagina 22
Persoonlijke uitdagingen versie 11-15 jarigen	Pagina 23

Met behulp van deze handleiding kun je samen met je groep het maximale halen uit het programma *Free Being me*. Hierin vind je de achtergrondinformatie over het programma en de middelen om het programma succesvol te doorlopen. Deel deze handleiding met iedereen die je helpt bij *Free Being me*, zodat ze de activiteiten met vertrouwen kunnen leiden.



Welkom bij *Free Being Me!*

Ik ben blij om je te verwelkomen in dit spannende, belangrijke en educatieve programma.

Een sterk zelfbeeld is een belangrijke stap bij het vormen van de krachtige leiders van de toekomst. Maar in landen over de hele wereld noemen kinderen en jongeren hun uiterlijk als één van hun grootste zorgen. Ze voelen zich onder druk staan om hun uiterlijk te veranderen om zo te passen in het vaak beperkte en geperfectioneerde schoonheidsbeeld van de maatschappij, dat in de media gepresenteerd wordt en geïdealiseerd wordt door hun leeftijdsgenoten.

Wereldwijd onderzoek toont aan dat weinig zelfvertrouwen in het lichaam jongeren tegenhoudt zich volledig te ontwikkelen; meer dan 60 procent van de meiden doet niet mee aan activiteiten die ze leuk vinden, omdat ze zich onzeker voelen over hun uiterlijk. Hieronder vallen belangrijke activiteiten als lid willen worden van een sportclub, je hand opsteken in de klas, dansen of zwemmen, naar feesten gaan en zelfs je mening geven. Als meiden en jongens ervoor kiezen hierdoor niet volledig deel te nemen aan het leven, missen ze kansen om zich op andere manieren te ontwikkelen en te groeien, en lopen wij als maatschappij ook veel mis.

Free Being Me richt zich specifiek op dit probleem, en helpt je om je jeugdleden te steunen om meer vertrouwen te krijgen in hun lichaam. Ze leren zich door zorgen over hun uiterlijk niet te laten tegenhouden om actief mee te doen en trotse wereldburgers te worden. Door vertrouwen te hebben in het eigen lichaam bouwen kinderen en jongeren de basis op die ze nodig hebben om in hun eigen gemeenschap leiders en rolmodellen te worden.

Jonge mensen over de hele wereld hebben ons verteld dat ze graag in gesprek willen gaan over hoe ze van hun lichaam kunnen leren houden en dat ze graag willen discussiëren over dit onderwerp dat

hen en hun vrienden direct aangaat. Dit programma is speciaal voor hen ontwikkeld door de World Association of Girl Guides en Girl Scouts (WAGGGS, één van de wereldbonden waar Scouting Nederland lid van is), het Dove Self-Esteem Project en experts op het gebied van Body confidence. De activiteiten zijn ontwikkeld naar aanleiding van toonaangevend onderzoek naar zelfbeeld, dus je kunt ervan op aan dat de voordelen van het meedoen aan dit activiteitenprogramma echt en duurzaam zijn. Het is zelfs aangetoond dat in programma's waarin de technieken van *Free Being Me* gebruikt worden, 60 procent van de deelnemers ten minste drie jaar later aanzienlijk meer van hun lichaam houdt. Deze handleiding biedt je alle middelen die je nodig hebt om het programma te kunnen doen.

Door je groep te begeleiden bij het programma *Free Being Me*, stel jij persoonlijk meiden en jongens in staat meer vertrouwen in zichzelf te krijgen en meer van hun lichaam te gaan houden en iedere kans aan te grijpen hun volledige talenten in het leven te benutten.

Je staat aan de basis van een beweging die een hele generatie zal veranderen. Dank je wel.

Nadine El Achy
World Board Chair, WAGGGS

Steve Miles
Senior Vice President, Dove



WAGGGS en Dove werken samen om jonge mensen meer zelfvertrouwen te geven

Wat is Dove?

Dove is een toonaangevend merk in persoonlijke verzorging met een langdurige inzet voor het verbeteren van het zelfvertrouwen van vrouwen. Dove's Self-Esteem Project is ontwikkeld om echt een verandering teweeg te brengen in de manier waarop meiden - als de volgende generatie vrouwen - schoonheid zien en omarmen, door hun zelfvertrouwen te vergroten en ze te helpen hun talenten volledig te benutten. Het project heeft uitgebreid onderzoek uitgevoerd naar zelfvertrouwen en heeft al meer dan 12 miljoen jonge mensen bereikt met onderwijs in zelfvertrouwen.



Wat is de World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS)?

WAGGGS is met tien miljoen leden in 145 landen de grootste vrijwilligersorganisatie die gericht is op meiden en jonge vrouwen. De missie van WAGGGS is om meiden en jonge vrouwen te helpen hun volledige potentieel als verantwoordelijke wereldburgers te ontwikkelen. Via de lidorganisaties en door direct met jonge mensen te werken, biedt WAGGGS niet-formele educatieve methoden van hoge kwaliteit en internationale kansen die dynamische, op waarde gebaseerde trainingen bieden in levensvaardigheden, leiderschap en burgerschap.



Onze samenwerking

WAGGGS en Dove werken samen omdat we de visie delen van een wereld waarin meiden zich geen zorgen maken om hun uiterlijk. Wij willen meiden en jongens de kracht geven hun volledige potentieel te ontwikkelen en zich niet te laten tegenhouden door een lage eigenwaarde. Dit is niets nieuws! Dove en andere nationale Scouting- en Guidingorganisaties werken al meer dan tien jaar samen om meiden te helpen meer zelfvertrouwen te krijgen. Met deze samenwerking tillen we ons werk naar een hoger niveau.

Free Being Me is ontwikkeld om ons te helpen onze visie te realiseren. Het is gebaseerd op de nieuwste onderzoeken naar hoe we jonge mensen meer zelfvertrouwen kunnen geven via leuke, niet-formele educatieve activiteiten. We willen in 2016 3,5 miljoen meiden bereikt hebben. Het programma is zowel ontwikkeld voor groepen met alleen meiden als voor gemengde Scoutinggroepen. Door dit programma te draaien in je groep en door te proberen anderen te bereiken met het onderdeel Take Action maak je onderdeel uit van een wereldwijde beweging die een positieve en blijvende verandering teweeg brengt in het lichaamsbeeld en zelfvertrouwen van een hele generatie.

Er is een badge beschikbaar voor je groep als ze de activiteiten en het onderdeel Take Action voltooid hebben. Het overhandigen van de badge is een mooie manier om de prestaties te belonen en het laat zien hoeveel mensen hebben deelgenomen aan *Free Being Me*, overal ter wereld! Meer informatie over de badges vind je op www.scouting.nl/freebeingme.



Vergeet dit niet!

Vertel ons over jouw *Free Being Me* ervaring via de enquête op www.free-being-me.com.



Houden van het eigen lichaam

Wat is het?

Als we van ons eigen lichaam houden, accepteren we hoe we eruit zien en wat ons lichaam kan doen en zijn we hier blij mee.

Hoe is dit van invloed op kinderen en jongeren?

Mensen die van hun eigen lichaam houden, denken niet teveel na over hoe ze eruit zien. In plaats daarvan gebruiken ze hun lichaam voor dingen waar ze blij van worden zoals sporten, met vrienden uitgaan of deelnemen aan positieve activiteiten zoals Scouting. Als je van je eigen lichaam houdt, heb je ook meer zelfvertrouwen. Jongeren die van hun eigen lichaam houden, hebben een betere relatie met hun vrienden en familie, hebben meer vertrouwen op school en durven voor hun eigen mening uit te komen.

Kinderen die minder van hun eigen lichaam houden maken zich heel druk om hoe ze eruit zien. Dit kan ze belemmeren kleding te dragen die ze mooi vinden of dingen te doen waarbij ze hun lichaam in het openbaar moeten tonen (zwemmen, dansen, enz.), zelfs wanneer ze dat wel heel graag zouden willen. Het belemmert sommigen zelfs om deel te nemen aan belangrijke activiteiten als naar school gaan of naar de huisarts of om hun mening te geven. In een onderzoek door WAGGGS onder vrouwen en meiden uit 70 landen, gaf 45 procent van de ondervraagden aan dat ze denken dat meiden belemmerd worden in het nastreven van leiderschapsposities omdat ze niet voldoende vertrouwen hebben in hun uiterlijk.

Een wereldwijd probleem

Gebrek aan zelfvertrouwen is een wereldwijd probleem. Ondanks dat er wereldwijd een geweldige diversiteit aan uiterlijkheden en culturen is, voelen veel meiden en jongens zich onzeker over hun lichaam en hebben ze er weinig vertrouwen in. Slechts 11 procent van de meiden gebruikt het woord 'mooi' om zichzelf te beschrijven.

Door de groeiende globalisatie is er tegenwoordig minder wereldwijde verscheidenheid in schoonheidsstandaards. Tegelijkertijd wordt schoonheid gezien als belangrijk en draait het om het 'perfectioneren' van jezelf. Door technologieën als photoshop ontstaan onrealistische schoonheidsidealen.

Door zelfvertrouwen en leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen geeft *Free Being Me* kinderen en jongeren de vaardigheid deze wereldwijde schoonheidsidealen te herkennen en aan de kaak te stellen. Door jouw leidende rol tijdens het *Free Being Me* programma helpen jij en je groep mee aan het creëren van een revolutie die het leven van 3,5 miljoen meiden en jongens over de hele wereld zal veranderen.



Houden van het eigen lichaam en leiderschap

Het ontwikkelen van leiderschapsvaardigheden is een belangrijk onderdeel van Scouting - en houden van je eigen lichaam is een belangrijke stap om een goede leider te worden. Om andere mensen kracht te kunnen geven, moet je jezelf sterk voelen! Om je visie te delen en het risico te nemen je mening te geven aan andere mensen, heb je zelfvertrouwen nodig om je mond open te doen en je ideeën te vertellen. Door van zijn eigen lichaam te houden en door zelfvertrouwen voelt een jonge leider zich op zijn gemak om zijn mening te geven en is hij op weg om een echt verschil te maken in de wereld.

Ga voor meer informatie over het onderwerp zelfvertrouwen naar:



www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com



Wat is *Free Being Me*?

Uniek en leuk

Free Being Me is een uniek programma! Door leuke en interactieve activiteiten laat je met *Free Being Me* jonge mensen zien dat houden van het eigen lichaam en zelfvertrouwen ontstaan door het waarderen van je lichaam, het bieden van weerstand tegen sociale druk en door het steunen van anderen om van hun eigen lichaam te gaan houden! Deelnemers aan *Free Being Me* leren leiderschapsvaardigheden en krijgen het lef om verschil te maken in hun lokale en wereldwijde gemeenschappen.

Speciaal voor leden van Scouting

Om ervoor te zorgen dat *Free Being Me* leuk is voor zowel leidinggevend als jeugdleden en dat het invloed heeft op het zelfvertrouwen van jonge mensen over de hele wereld, is dit programma speciaal voor scouts ontwikkeld door de WAGGGS in samenwerking met het Dove Self-Esteem Project en experts op het gebied van Body confidence.

Er wordt gebruik gemaakt van niet-formele educatieve methoden en het grijpt terug op de waarden van de WAGGGS, zoals respect voor jezelf en anderen, het nemen van verantwoordelijkheid voor jezelf, samenwerken met anderen en een verschil maken in je omgeving. Zie pagina 19 voor meer informatie over hoe *Free Being Me* gebruik maakt van de Scoutingmethode.

Gebaseerd op wereldwijd toonaangevend onderzoek en expertise

We hebben nauw samengewerkt met toonaangevende experts op het gebied van Body confidence om te zorgen dat *Free Being Me* een blijvende impact heeft op de manier waarop meiden en jongens naar hun lichaam kijken. Hieronder valt werken met The Body Project Collaborative, een team onderzoekers en psychologen onder leiding van Dr. Eric Stice, Professor Carolyn Becker en toonaangevende lichaamsimago-onderzoeker Dr. Philippa Diedrichs, als vertegenwoordigster van de Wereldwijde Adviesraad van het Dove Self-Esteem Project. *Free Being Me* is gebaseerd op meer dan 10 jaar onderzoek en ervaring uit het echte leven met het verbeteren van het zelfvertrouwen van meiden op een leuke en interactieve manier.

Op basis van de diepgaande kennis van de WAGGGS over hoe jonge mensen zich ontwikkelen, en op basis van onderzoek naar Body confidence, hebben we twee versies

van het programma ontwikkeld: een voor kinderen van 7-11 jaar oud en een voor kinderen van 11-15 jaar oud. Lees meer over de verschillen tussen deze twee versies op pagina 13. Met deze twee programma's bouw je het zelfvertrouwen van jonge mensen op tijdens hun jaren bij Scouting.

Activiteiten die een blijvend verschil maken

Onderzoeken door *The Body Project* en andere toonaangevende onderzoekers hebben aangetoond dat het deelnemen aan activiteiten als die in *Free Being Me* een blijvende impact hebben op het welzijn van meiden. Een onderzoek toonde aan dat zelfs drie jaar later:

- 60 procent van de meiden aanzienlijk meer van hun eigen lichaam houdt.
- 78 procent van de meiden zich zekerder en meer capabel voelt op school.
- 71 procent van de meiden een betere relatie heeft met leeftijdsgenoten.
- 53 procent van de meiden een betere relatie heeft met hun familie.

Op basis van vaardigheden

Tijdens *Free Being Me* ontwikkelen meiden en jongens de vaardigheden die ze nodig hebben om het hoofd te bieden aan de druk van de maatschappij rond uiterlijk. Ze bedenken creatieve manieren om de boodschap van het houden van je eigen lichaam in hun gemeenschap te promoten. Aan de start van iedere sessie is er een overzicht waarin staat welke vaardigheden jeugdleden tijdens de activiteiten van die sessie zullen leren.

Een badge-programma

Om de badge van *Free Being Me* te verdienen moet ieder lid van je groep:

- Het programma van vijf sessies voltooien, inclusief de activiteit 'Persoonlijke uitdaging' tussen de sessies.
- Een Take Action activiteit plannen en uitvoeren om echt een verschil te maken bij anderen, door ten minste twee andere meiden of jongens te bereiken met een activiteit die een uur (of langer!) duurt en waarmee de geleerde vaardigheden overgebracht worden.



Ga om de badges te bestellen naar www.scouting.nl/freebeingme.



Hoe werkt *Free Being Me*?

De belangrijkste boodschappen

Free Being Me is bedoeld om jongeren te leren meer van hun eigen lichaam te houden door een veilige ruimte te creëren waarin jeugdleden de leiding hebben en het specifieke ideaal van een maatschappij over wat mooi of aantrekkelijk is aan de kaak te stellen. In *Free Being Me* noemen we dit gedefinieerde ideaal de ‘schoonheidsmythe’.

Tijdens je reis met *Free Being Me* loods je jouw groep door de volgende drie belangrijkste punten:

- Het huidige schoonheidsideaal van de maatschappij is beperkt gedefinieerd (er bestaat een lange en heel specifieke lijst met kenmerken waaraan de ‘perfecte look’ moet voldoen) en die is onmogelijk te bereiken, daarom noemen we die de schoonheidsmythe.
- Het is niet de moeite waard te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe - er zijn veel negatieve gevolgen voor individuen en hun gemeenschap, inclusief de kosten voor gezondheid, vriendschappen, het leven op school en de rest van de maatschappij.
- Door ons te richten op wat we mooi vinden aan ons lichaam en wat het kan doen en op hoe we onze eigen taal en acties kunnen verbeteren gaan we meer van ons eigen lichaam houden en geven we anderen om ons heen ook meer zelfvertrouwen.

De schoonheidsmythe

Iedere dag krijgen kinderen en jongeren de boodschap dat wanneer ze succesvol willen zijn in het leven ze er op een bepaalde manier uit moeten zien. Hoewel deze door de maatschappij gedefinieerde ‘ideale look’ over de hele wereld verschillend is (in sommige landen is het ideaal voor meiden bijvoorbeeld bruin en slank zijn met ronde vormen; terwijl dit in andere landen klein met lichte huid is) voelen meiden en vrouwen, en ook jongens en mannen, een sterke druk van de media, vrienden en familie om te proberen het uiterlijk van hun maatschappij te bereiken.

In *Free Being Me* noemen we de ideale look van de maatschappij de ‘schoonheidsmythe’. We noemen dit een mythe omdat het onmogelijk te bereiken is. Uiteindelijk worden ook zelfs foto’s van beroemdheden en supermodellen digitaal gewijzigd en geretoucheerd! In werkelijkheid zijn er heel veel manieren om mooi te zijn (sommige wat betreft uiterlijk en andere niet) en kunnen we tevreden zijn met ons uiterlijk zonder te proberen er uit te zien als de schoonheidsmythe.

We weten uit onderzoek over de hele wereld dat meiden en jongens minder zelfvertrouwen hebben als ze de schoonheidsmythe proberen te volgen. Bij *Free Being Me* draait het erom dat jeugdleden de schoonheidsmythe leren herkennen en zich er vervolgens tegen uitspreken door zelf te bedenken hoe zij en hun vrienden dit beeld aan de kaak kunnen stellen.

Je niet onder druk voelen staan om er uit te zien als de schoonheidsmythe geeft meiden en jongens de vrijheid hun lichaam te accepteren zoals het is en het te waarderen om wat ze ermee kunnen doen en bereiken. De wereld wordt dan een heel andere plek, waar meiden en jongens de kracht voelen te genieten van het leven en hun lichaam te waarderen en het goed te verzorgen door goed te eten en te sporten, omdat ze zich er lekker door voelen.

Wist je dat?



- Modellen urenlang opgemaakt worden voor een fotoshoot en dat hun foto’s achteraf bewerkt worden op de computer zodat een model er ‘nog perfecter uitziet’. Er komen kappers, stylisten, verlichtingsmensen, kleermakers, make-up artiesten, assistent cameramannen, windmachines en nog veel meer aan te pas om die ‘oh zo natuurlijke’ look te bereiken.
- Acteurs die een superheld spelen in een film ontwikkelen hun spieren met trainingen en supplementen die op de lange termijn schadelijk kunnen zijn voor hun gezondheid.
- Veel fotomodellen hebben weinig vertrouwen in hun eigen lichaam en doen enorm veel moeite om er uit te zien zoals ze er uitzien.

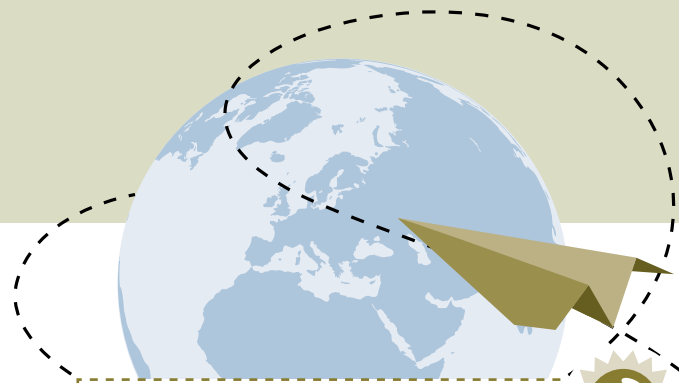


Hoe werkt *Free Being Me*? (vervolg)

Het leerproces

Met *Free Being Me* neem je jouw groep mee op reis, moedig je ze aan zich uit te spreken tegen de schoonheidsmythe en geef je ze meer vertrouwen in hun eigen lichaam door de volgende vier eenvoudige stappen:

- 1 De schoonheidsmythe herkennen:** Jeugdleden definiëren zelf de schoonheidsmythe volgens wat er in hun maatschappij als mooi wordt gezien, zodat ze de relevantie met hun eigen leven zien.
- 2 De consequenties kennen van proberen er uit te zien als de schoonheidsmythe:** Inzien dat de schoonheidsmythe onmogelijk te bereiken is en dat er veel consequenties aan kleven, geeft de jeugdleden het vertrouwen zich los te maken en de invloed van de schoonheidsmythe op hun eigen leven aan de kaak te stellen.
- 3 Leren je uit te spreken tegen de schoonheidsmythe en hem aan de kaak te stellen:** De meeste activiteiten van *Free Being Me* draaien om deze stap. De kans om zich uit te spreken tegen de schoonheidsmythe maakt het grootste verschil bij het waarderen van het eigen lichaam. Wanneer jeugdleden alternatieven voor de schoonheidsmythe benoemen, zien ze in hoe raar het is om jezelf ongelukkig te laten maken door de schoonheidsmythe en dat ze de vrijheid hebben om zichzelf te zijn.
- 4 Anderen inspireren de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen:** Door hun Take Action activiteit te plannen en uit te voeren, stellen jeugdleden zelf de schoonheidsmythe aan de kaak en delen ze deze boodschap met anderen door hun eigen revolutie te starten.



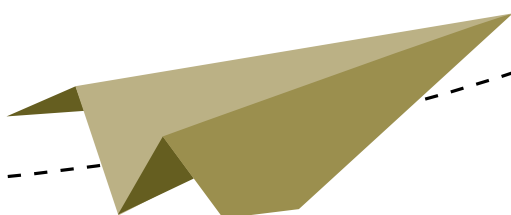
Het belangrijkste succesingrediënt van *Free Being Me*

Je uitspreken tegen de schoonheidsmythe in de veilige omgeving van je groep is de sleutel tot het verbeteren van het zelfvertrouwen van de jeugdleden. *Free Being Me* geeft de jeugdleden het vertrouwen de leiding te nemen, hun eigen woorden, acties en ideeën te bedenken om de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen. Als jeugdleden zich uitspreken tegen de schoonheidsmythe, nemen ze weer de controle over hun ideeën over uiterlijk en dat is een van de eerste stappen richting het houden van je eigen lichaam.

Jouw rol

Als leidinggevende is het jouw rol om iedereen aan te sporen mee te doen en te begeleiden, en ze te helpen de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen. Hoe meer hun stem gehoord wordt, hoe meer zelfvertrouwen ze krijgen en hoe meer vertrouwen ze hebben in het verspreiden van de boodschap. In het activiteitenpakket vind je de middelen die je hierbij helpen.

Het is ook belangrijk te zorgen dat de focus van alle gesprekken ligt op het aan de kaak stellen van de schoonheidsmythe en dat er geen ruimte is voor opmerkingen die de schoonheidsmythe ondersteunen. Door positief te denken of praten over de schoonheidsmythe wordt deze ondersteund, en daarmee de druk die het met zich meebrengt. Als je positieve opmerkingen hoort over de schoonheidsmythe, daag jeugdleden dan uit terug te denken aan de consequenties die kleven aan de schoonheidsmythe en waarom het geen zin heeft zo hard te werken om eraan te voldoen.





De activiteitenpakketten

We hebben *Free Being Me*-activiteitenpakketten ontwikkeld voor kinderen van 7-11 jaar oud en van 11-15 jaar oud, op een dergelijke manier dat je het programma op een inspirerende, leuke en eenvoudige manier kunt geven. We hebben samengewerkt met experts om de meest beproefde methoden voor het verbeteren van het zelfvertrouwen op te nemen in *Free Being Me*. Als je de middelen gebruikt die we aanreiken in de activiteitenpakketten en de tips in deze handleiding volgt, dan kun je ervan op aan dat je echt een verschil gaat maken in het zelfvertrouwen van de leden in jouw groep.

Kleine groepjes

Het belangrijkste ingrediënt voor het succes van *Free Being Me* is iedere deelnemer veel mogelijkheden bieden om zich uit te spreken tegen de schoonheidsmythe. Dit is veel eenvoudiger te organiseren, leuker en prettiger voor jeugdleden als ze dat in kleine groepjes doen.

Om de kleine groepjes het beste te kunnen ondersteunen en om te zorgen dat iedere deelnemer de kans heeft mee te praten, moet bij ieder groepje (maximaal acht jeugdleden) een leidinggevende aanwezig zijn. Mocht je leidingteam niet groot genoeg zijn, raden we je aan om ouders of leidinggevendenden van een andere speltak te vragen te komen helpen. Om te zorgen dat je hulptroepen voorbereid zijn, zorg je ervoor dat iedereen die je gaat helpen de handleiding en de activiteitenpakketten leest.

De reis van *Free Being Me*

Free Being Me bestaat uit vijf sessies. De eerste vier sessies bieden jeugdleden de kennis en vaardigheden die ze nodig hebben om de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen. Tijdens de vijfde sessie wordt deze kennis in praktijk gebracht en wordt de Take Action activiteit gepland welke de jeugdleden na de sessie in de praktijk brengen. Omdat de leerervaring toeneemt tijdens de activiteiten en de sessies, is het belangrijk alle sessies in de juiste volgorde uit te voeren. Door een pauze aan te brengen tussen de sessies, creëer je ruimte om het geleerde te laten doordringen en om na te denken over de persoonlijke uitdagingen.

Als je weinig tijd hebt en niet alle activiteiten kunt uitvoeren, hebben we in het activiteitenpakket de belangrijkste activiteiten gemarkeerd met een ster. Om het beste resultaat te bereiken om het zelfvertrouwen van de groep te verhogen, raden we aan ten minste die activiteiten uit te voeren.



Indeling sessies

Iedere sessie van *Free Being Me* kent drie belangrijke elementen:

1) Belofte voor deelname

Aan het begin van iedere sessie wordt jeugdleden gevraagd hardop te beloven dat ze gaan deelnemen en plezier hebben tijdens *Free Being Me*. Dit is een geweldige manier om jeugdleden te betrekken bij de hele sessie. Wees creatief en maak plezier, zolang de jeugdleden maar de kans hebben zich uit te spreken!

2) De schoonheidsmythe aan de kaak stellen en jezelf waarderen

Het merendeel van iedere sessie bestaat uit activiteiten die jeugdleden de ruimte geeft die ze nodig hebben om in hun eigen woorden en met acties de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen. Om te zorgen dat ze al hun talenten gebruiken, zijn er ook activiteiten waarin de jeugdleden leren hun eigen lichaam en hun unieke kwaliteiten te waarderen en te accepteren.

3) Persoonlijke uitdagingen

Aan het eind van iedere sessie krijgen jeugdleden een persoonlijke uitdaging mee die ze voor de volgende sessie moeten uitvoeren. Dit is voor jeugdleden een goede mogelijkheid om na te denken over wat ze geleerd hebben en om het geleerde in een andere omgeving toe te passen. Leg iedere persoonlijke uitdaging duidelijk uit en vertel ouders hoe ze hun kinderen kunnen helpen bij het uitvoeren van de persoonlijke uitdaging.



Ster: geeft aan dat dit een essentieel onderdeel is van het *Free Being Me* programma.

Tijd: geeft je een indicatie van het aantal minuten dat een activiteit in beslag neemt. Afhankelijk van de grootte van de groep en het aantal leidinggevendenden kan dit afwijken van wat is vermeld.

Sessie vier

Delen: Persoonlijke uitdaging spiegeltje spiegeltje ★

15 min 

Resultaat: wat deelnemers leren van de desbetreffende activiteit.

Resultaat

Door hun uitdaging spiegeltje spiegeltje te delen, krijgen deelnemers meer zelfvertrouwen door te oefenen hardop dingen te zeggen die ze mooi vinden aan zichzelf. Hiermee creëren ze een cultuur waarin meiden en jongens trots zijn op het lichaam dat ze hebben.

In het kort: een korte samenvatting van wat je tijdens de activiteit gaat doen.

In het kort
Deelnemers spelen een groepsspel om hun ideeën uit spiegeltje spiegeltje te delen.

Wat je nodig hebt
Ingevulde werkbladen van spiegeltje spiegeltje van de deelnemers.

Wat je nodig hebt: materialen die je nodig hebt om de activiteit te doen.

Hulpteksten: teksten die de belangrijkste boodschappen bevatten. Deze kan je in je eigen woorden omzetten.

Wat doe je

Jullie hebben allemaal goed je best gedaan op de spiegeltje spiegeltje-activiteit en hebben goed nagedacht over wat jullie leuk vinden aan jezelf en je lichaam. We gaan ze nu met elkaar delen!

Denk eraan dat positief denken over je lichaam heel belangrijk is en wij willen een revolutie creëren waarin meiden en jongens zich vrij voelen om te zeggen wat ze mooi vinden aan hun lichaam en wie ze zijn. Je moet even oefenen, maar jezelf herinneren aan de dingen die je leuk vindt aan jezelf en je lichaam is een goede manier om weerstand te bieden tegen de schoonheidsmythe.

Speel een groepsspel. Vraag iedereen snel door de ruimte te gaan lopen. Het doel is dat deelnemers zo snel mogelijk een groep vormen als ze een leidinggevende een getal horen roepen. Als een leidinggevende "drie!" roept, moet iedereen groepjes van drie vormen.

In deze groepjes moeten deelnemers een van de dingen delen die ze leuk vinden aan zichzelf van de lijst van spiegeltje spiegeltje. Moedig ze aan het als volgt te zeggen: "Ik hou van mijn..."

Iedere keer dat er een nieuw groepje is moet je ze, voordat ze een item van de lijst gaan delen, vertellen wat je wil dat ze delen – iets dat ze leuk vinden aan...

- Hun persoonlijkheid.
- Het lichaamsdeel waarmee ze dingen kunnen doen die ze leuk vinden.
- Het lichaamsdeel dat ze mooi vinden.

Laat ze ten minste drie keer een groepje vormen, zodat iedereen ten minste één kenmerk van iedere lijst kan delen.

Tijdens het groepsspel kunnen er mensen over blijven als de groepjes gevormd worden. Zij moeten naar een groepje rennen en als eerste hun favoriete item zeggen!

Deelnemers moeten alleen het item noemen wat ze leuk vinden - ze hoeven er geen reden voor te geven!

Goed gedaan, het is super om zoveel positieve dingen van jullie te horen!

Vragen

- ? Hoe voelt het om positief te zijn over jezelf?
- ? Waarom is het goed om na te denken over wat je leuk vindt aan jezelf en dit hardop te zeggen?

Tip:

■ Als je een gemengde groep hebt, kan het het beste zijn de jongens en meiden in aparte groepjes te laten werken. Zorg dat iedereen positief is en elkaar steunt, en dat ze inzien dat het niet altijd een eenvoudige activiteit is.

Vragen: om je te helpen om te reflecteren met de deelnemers, zodat je kan zien of ze alles hebben begrepen.

Tips: een aantal tips om je tijdens de activiteit te helpen.



De activiteitenpakketten (vervolg)

Hulpteksten

Om je de juiste middelen te geven om jouw groep te helpen de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen en de invloed daarvan te verkleinen en dus hun zelfvertrouwen te vergroten, bevatten veel activiteiten een aantal 'hulpteksten'. Dit zijn schuingedrukte, blauwe teksten in de activiteitenpakketten.

De hulpteksten laten zien wat je kunt zeggen om de belangrijkste boodschappen van *Free Being Me* over te brengen. Ze laten zien wat gecommuniceerd moet worden en geven een voorbeeld hoe je de boodschap duidelijk aan je groep kunt overbrengen. Je kunt de hulpteksten letterlijk voorlezen of ze in je eigen woorden omzetten.

Ervaring toont aan dat de sessies het soepelst verlopen als je van tevoren een bijeenkomst hebt met de mensen die je gaan helpen om een aantal van de activiteiten uit te proberen en de belangrijkste boodschappen eigen te maken.

Take Action activiteit

Aan het eind van *Free Being Me* heeft je groep de kans de boodschap van *Free Being Me* over te brengen op anderen door een Take Action activiteit te plannen en uit te voeren. Wij willen zoveel mogelijk mensen leren van hun eigen lichaam te houden! Om de badge voor *Free Being Me* te verdienen en een echt verschil te maken, moet de Take Action activiteit van iedere deelnemer:

- Twee andere mensen van hun leeftijd bereiken die niet hebben deelgenomen aan *Free Being Me*.
- Weergeven wat de groep geleerd heeft. Moedig de jeugdleden aan om rolmodellen te worden, met anderen te delen wat ze ontdekt hebben over de schoonheidsmythe en dit aan de kaak stellen met hun leeftijdsgenoten en mensen in hun omgeving.
- Ervoor hebben gezorgd dat de groep plezier heeft gehad!

Moedig jeugdleden aan creatief te zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen Take Action activiteit. Ze kunnen de ideeën uit sessie vijf gebruiken en aanpassen, of hun eigen ideeën bedenken om hun vaardigheden echt op de proef te stellen! Jeugdleden kunnen zowel alleen als in een groepje een Take Action activiteit bedenken. Bij een gezamenlijke Take Action activiteit moet de groep nog steeds proberen twee of meer leeftijdsgenoten per groepslid te bereiken.



Deel de Take Action activiteit(en) om een wereldwijde revolutie te starten!



Ga naar www.free-being-me.com om de geweldige acties van je groep te delen en je te laten inspireren door anderen uit de hele wereld.



Praktisch advies

Benodigde tijd

Dit programma bestaat uit vijf sessies die ieder 60-75 minuten duren, plus de tijd die besteed wordt aan de Take Action activiteit, die variabel is. *Free Being Me* heeft de grootste invloed op het zelfvertrouwen van je jeugdleden als je de activiteiten uitvoert in de aangegeven volgorde. Vergeet niet wat tijd in te plannen voor de voorbereiding met de mensen die je gaan helpen voordat je het programma gaat geven.

Ouders informeren en betrekken

Om ouders te betrekken bij de reis die de kinderen gaan maken tijdens *Free Being Me*, is het een goed idee om te laten weten wat ze gaan doen en waarom. Ouders kunnen helpen bij de persoonlijke uitdagingen tussen de sessies en je ook helpen bij een van de sessies. Als het gesprek thuis voortgezet wordt, kan dit echt een bijdrage leveren aan het succes van *Free Being Me*. Op pagina 21 staat een voorbeeldbrief die je aan ouders kunt mailen of sturen.

Benodigdheden en faciliteiten

Free Being Me is ontwikkeld voor gebruik in veel verschillende situaties, inclusief reguliere wekelijkse opkomsten en kampen, en in veel verschillende landen. Voor de meeste activiteiten zijn eenvoudige materialen, zoals papier, pennen, enzovoorts nodig, of helemaal geen materiaal. Er is een aantal optionele activiteiten toegevoegd waarvoor het gebruik van een computer of een internetverbinding nodig is voor het afspelen van video's, enz. Dit zijn handige aanvullingen, maar ze zijn niet essentieel.

Groepen met alleen meiden en gemengde groepen

Free Being Me is ontwikkeld voor gebruik in zowel groepen met alleen meiden of jongens als in gemengde groepen. Problemen met het uiterlijk en lichaam komen vaker voor onder meiden, maar ook veel jongens hebben moeite met hun uiterlijk en vinden het moeilijk zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Veel activiteiten kunnen samen uitgevoerd worden en bij sommige raden we aan de groep te verdelen in groepen van hetzelfde geslacht. Door problemen met uiterlijk en lichaam te kunnen bespreken in groepen met mensen met hetzelfde geslacht, voelen jeugdleden zich vrijer om hun verhaal te delen en hun problemen te bespreken. Zie ook www.scouting.nl/freebeingme voor meer tips over hoe je het programma aantrekkelijk kunt maken voor jongens.





Dingen om te onthouden tijdens *Free Being Me*

Leidinggevend en problemen met het lichaam en uiterlijk

Hoeveel vertrouwen we hebben in ons uiterlijk verandert tijdens ons leven, maar we weten dat een laag zelfvertrouwen niet verdwijnt als we ouder worden! Je hoeft echt niet enorm veel zelfvertrouwen te hebben om *Free Being Me* te geven en er met je groep van te genieten. Het is echter wel belangrijk dat je niet praat over negatieve gevoelens die je hebt, of gehad hebt, over je uiterlijk, omdat *Free Being Me* bedoeld is om jeugdleden los te maken van de schoonheidsmythe zodat ze het vertrouwen kunnen ontwikkelen dit aan de kaak te stellen.

Als je je echt verdiept in de activiteiten, kan *Free Being Me* jou persoonlijk ook een enorm goed gevoel geven. Leidinggevend en hebben ons verteld dat ze genieten van de sessies en zelf ook meer zelfvertrouwen krijgen! Ondersteun elkaar als leidinggevend en deel samen je gedachten en gevoelens.



Ga naar www.free-being-me.com voor meer ondersteuning, waaronder de mogelijkheid deel te nemen aan een e-learningprogramma over houden van het eigen lichaam voor volwassenen, ontwikkeld door de experts die geholpen hebben met het creëren van *Free Being Me*.

Iedereen betrekken

We willen zoveel mogelijk kinderen over de hele wereld bereiken met de positieve boodschap uit *Free Being Me*. Het is belangrijk om rekening te houden met de verschillende behoeften van de kinderen in de groep voor je begint. Vooral als leidinggevend niet gewend zijn te werken met deze leeftijden of de verschillende mogelijkheden die je binnen jouw groep hebt, dan kun je de volgende zaken overwegen:

Kinderen van 7 tot 11 jaar...

- Bevinden zich in verschillende fasen van hun bewustzijn en kennis van problemen als houden van het eigen lichaam, zelfvertrouwen en de media.
- Er heerst vaak veel verschil in de ervaring en kennis tussen de oudste en de jongste kinderen.
- Zijn zich er steeds meer van bewust hoe anderen hen zien en maken zich zorgen over hoe dit van invloed is op het maken van vrienden en het erbij horen.
- Beginnen te leren over hoe hun lichaam gaat veranderen en groeien, en sommigen kunnen zich zorgen maken over of dit wel 'normaal' is - dit is een goed moment om meiden en jongens te laten weten dat ze goed zijn zoals ze zijn!



***Free Being Me* voor kinderen van 7 tot 11 jaar oud: de basis bouwen voor zelfvertrouwen**

- Onderzoek heeft aangetoond dat bijna alle kinderen tegen de tijd dat ze 7 jaar zijn enig begrip hebben van het feit dat de mensen om hen heen proberen er op een bepaalde manier uit te zien, en dat deze look door de maatschappij gepromoot wordt. In het Verenigd Koninkrijk heeft bijvoorbeeld 1 op de 4 zevenjarige meiden door middel van een dieet geprobeerd af te vallen. Door het kijken in tijdschriften over videogames willen jongetjes van negen jaar meer spieren ontwikkelen.

Ze zijn echter wellicht nog niet begonnen om deze druk toe te laten in hun eigen leven. *Free Being Me* bevat zorgvuldig aan deze leeftijdsgroep aangepaste boodschappen. Hoewel de programmadoelen hetzelfde zijn als voor kinderen van 11 tot 15 jaar oud, is de belangrijkste boodschap gericht op het creëren van een sterk zelfvertrouwen dat jongeren de kracht geeft de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen als ze deze tijdens het volwassen worden tegenkomen.

>>>

⁵ Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012

⁶ Prof Kristen Harrison, University of Illinois Study, 2007, 181 Boys, av. age 9



Dingen om te onthouden tijdens *Free Being Me* (vervolg)



Het bereidt ze ook voor op het programma van de volgende speltak.

Het grootste verschil is dat in het programma voor kinderen van 7 tot 11 jaar oud geen melding gemaakt wordt van de schoonheidsmythe. Dit om te voorkomen dat jongere kinderen teveel nadruk leggen op het sociaal opgebouwde idee van schoonheid. De belangrijkste boodschappen voor kinderen van 7 tot 11 jaar zijn:

- “Er zijn meerdere manieren om mooi te zijn.”
- “Het innerlijk is het belangrijkste.”
- “Het is belangrijk om jezelf te zijn. We zijn allemaal anders, dat maakt ons juist speciaal.”
- “Mensen beslissen niet alleen op basis van je uiterlijk of ze je leuk vinden of niet.”
- “Het is geweldig om ons lichaam te waarderen om wat het kan, naast om hoe het eruit ziet.”

Kinderen van 11 tot 15 jaar

- Kennen de schoonheidsmythe waarschijnlijk al heel goed, hoewel dit niet voor iedereen hoeft te gelden (vooral de jongere kinderen) - als je denkt dat de activiteiten niet geschikt zijn voor iedereen in de groep, kun je een aantal van de activiteiten voor de 7- tot 11-jarigen gebruiken voor de jongere jeugdleden. Of je kunt de groep voor sommige delen van het programma indelen in jongere en oudere jeugdleden.
- Hebben waarschijnlijk de druk van de schoonheidsmythe zelf al ervaren en kunnen moeite hebben positief te zijn over bepaalde aspecten van hun uiterlijk. Als jeugdleden eenmaal de consequenties kennen van het volgen van de schoonheidsmythe, dan gaan ze degenen die hem volgen wellicht veroordelen. Benadruk dat *Free Being Me* de promotie van de schoonheidsmythe door de maatschappij aan de kaak stelt en dat het volgen ervan een val is waarin we allemaal in meer of mindere mate trappen. Moedig je groep aan een positieve houding aan te nemen door het alternatief onder de aandacht te brengen.





Dingen om te onthouden tijdens *Free Being Me* (vervolg)



Een veilige leeromgeving creëren

Vertrouwen en een gevoel van veiligheid zijn heel belangrijk voor het succes van alle activiteiten van Scouting, inclusief *Free Being Me*. Een aantal van de onderwerpen die tijdens het programma besproken wordt kunnen gevoelig liggen bij sommige jeugdleden. Meiden moeten zich vrij voelen om tijdens de activiteiten hun mening te kunnen geven, zodat ze echt meer zelfvertrouwen krijgen. Met onderstaande tips kun je tijdens het programma een veilige leeromgeving creëren.

a. Groepsregels vaststellen en deze gebruiken

Tijdens de eerste sessie stelt de groep een aantal groepsregels vast. Dit werkt het beste als de jeugdleden zelf met ideeën komen en als deze met iedereen het hier mee eens is. In de activiteitenpakketten vind je een aantal voorbeelden van groepsregels.

b. Een time out-zone creëren

Zorg voor een ruimte waar jeugdleden heen kunnen als ze even een pauze willen nemen tijdens een activiteit. Iedereen moet weten dat ze vrijwillig deelnemen. Houd de ruimte in de gaten en zorg dat iedereen daar steun krijgt van een leidinggevende, mocht dat nodig zijn.

>>>

Vaardigheid

Het is belangrijk dat iedereen de kans krijgt deel te nemen aan *Free Being Me*. De jeugdleden bevinden zich in verschillende fasen van hun ontwikkeling en jij moet rekening houden met hun verschillende behoeften.

Veel activiteiten in *Free Being Me* zijn mentale activiteiten en daarvoor is concentratie nodig en vaardigheden als lezen, schrijven en tekenen. Jij weet het beste wat de leden van jouw groep aankunnen. Probeer waar mogelijk manieren te vinden om alle jeugdleden de moed te geven om zich uit te spreken, zoals ze te helpen met lezen en schrijven of gesprekken mogelijk maken door oudere jeugdleden te vragen jongere jeugdleden en kinderen met een beperking te helpen. Pas activiteiten aan waarvan je denkt dat ze voor jouw groep niet werken, maar blijf zo dicht mogelijk bij de belangrijkste punten.

Cultuur en achtergrond

Het kan zijn dat jouw jeugdleden uit verschillende culturele, sociaal-economische en religieuze achtergronden komen. Dit is van invloed op hoe iedere persoon omgaat met bepaalde zaken, inclusief het eigen lichaam. Voor sommige kinderen is het moeilijk om in het openbaar over hun eigen lichaam te praten (zelfs met vrienden en leeftijdsgenoten).

Als je rekening houdt met culturele verschillen kun je de activiteiten zo aanpassen dat alle kinderen in jouw groep eraan deel kunnen nemen. Vraag als je twijfelt advies aan de ouders van de kinderen, het kan zijn dat wat je van plan bent helemaal geen probleem is!



Veelgestelde vragen



? Is het mogelijk dit programma in verschillende Scoutingsituaties te geven, zoals bijvoorbeeld op een kamp?

Free Being Me is ontwikkeld om in veel verschillende situaties te gebruiken. Ideaal gezien wordt het gegeven in vijf sessies, inclusief persoonlijke uitdagingen die tussen de sessies uitgevoerd moeten worden en een Take Action activiteit aan het einde. Als je dit programma tijdens een kamp geeft, moet je tussen de sessies tijd inruimen voor persoonlijke uitdagingen. Je kunt bijvoorbeeld één sessie per dag geven gedurende vier dagen, of twee sessies per dag. Stop niet alles in één volle dag en zorg dat je ten minste het kernmateriaal (gemarkeerd met een ster in het activiteitenpakket) gebruikt.

Er bestaat niet één vorm of look die bereikt moet worden. Het is belangrijk te praten over uitgebalanceerd eten en sporten voor een goede gezondheid en welzijn, in plaats van om een bepaald uiterlijk te bereiken.

Free Being Me promoot diversiteit en keuze, zelfacceptatie en het niet veroordelen van anderen. Het gebruik van make-up, het volgen van de laatste mode en hard trainen kunnen leuk zijn en een manier om jezelf uit te drukken, het is belangrijk dat je het doet omdat je het wil doen en niet omdat je denkt dat het moet, of omdat je denkt dat je zo een schoonheidsideaal kunt bereiken. Door middel van vaardigheden als mediawijsheid uit *Free Being Me* krijgen kinderen de kracht zichzelf te zijn, hun eigen beslissingen te nemen en anderen te helpen hetzelfde te doen.

? Wat als de jeugdleden moeilijke vragen stellen?

Voorbeelden van de vragen die gesteld kunnen worden zijn:

“Zijn mensen die de schoonheidsmythe volgen slecht?”

“Wat is er mis met voor mezelf zorgen, make-up en modieuze kleding dragen en er leuk uitzien?”

“Ik ben dun en ik vind mezelf mooi zoals ik ben – betekent dit dat ik moet aankomen?”

“Mijn sporttrainer zegt dat het gezond is om hard te werken en aan mijn spieren te werken – waarom zeg jij dat dat niet zo is?”

Free Being Me promoot een positief alternatief voor de schoonheidsmythe, waarin je van je lichaam houdt om wat het kan doen. Dit maakt onderdeel uit van het bredere programma van Scouting waarin een gezonde levensstijl gepromoot wordt; sporten en buiten zijn om plezier te maken en vaardigheden op te bouwen, uitgebalanceerd eten om gezond te blijven en nieuwe dingen te proberen.

? Wat als sommige jeugdleden hun mening niet willen of durven geven?

Je mening geven is een heel belangrijk onderdeel van *Free Being Me*. Het is een belangrijke taak van de leidinggevende om jeugdleden te helpen hun mening te geven. Hier is een aantal tips om te zorgen voor actieve deelname:

- Stel open vragen die niet beantwoord kunnen worden met een eenvoudig “ja” of “nee” om jeugdleden aan te moedigen hun mening te geven. Vraag bijvoorbeeld niet “Vond je die activiteit leuk?”, maar vraag “Hoe denk je dat deze activiteit jonge kinderen kan helpen?”
- Herinner iedereen aan de basisregels die ze opgesteld hebben over luisteren naar elkaar en om beurten praten.
- Benadruk dat iedereen iets bij te dragen heeft aan de activiteit.
- Vraag iedereen op een positieve en vriendelijke manier zijn of haar ervaringen te melden en delen.



Veelgestelde vragen (vervolg)



Wat als de jeugdleden elkaar plagen?

Kinderen plagen elkaar vaak uit onzekerheid of schaamte. Het is mogelijk dat schaamte over het bespreken van lichaamsproblemen kan leiden tot plagen, vooral als je met een gemengde groep werkt.

Negeer het plagen niet. Bespreek de situatie. Het kan nodig zijn een activiteit te onderbreken, maar houd rekening met de gevoelens van de betrokkenen – je kunt er voor kiezen het plagen in een groep te bespreken of je kunt de betrokkenen apart nemen. Maak precies duidelijk welk gedrag niet acceptabel is en waarom niet. Het kan helpen de jeugdleden te herinneren aan de groepsrichtlijnen die ze met betrekking tot respect hebben opgesteld.

Wat als iemand een geheim onthult?

De veilige omgeving kan jeugdleden met problemen met hun lichaam en zelfvertrouwen de moed geven je te vertellen wat er in hen omgaat. Kinderen kunnen bijvoorbeeld vertellen dat ze gepest worden of anderen pesten, een eetprobleem hebben of dat ze problemen thuis of in het gezin hebben. Het vertellen van dit geheim is een 'schreeuw om hulp' en het is heel belangrijk dat je steun biedt.

- Onderbreek of stop de deelnemer niet, tenzij ze in een groep zitten en het beter is het gesprek persoonlijk voort te zetten.
- Laat de deelnemer alles vertellen wat hij of zij wil vertellen - onthoud dat het niet aan jou is het jeugdlid te ondervragen. Als een kind om geheimhouding vraagt, beloof dat niet maar zeg dat je alles vertrouwelijk zal behandelen en niet buiten hem of haar om zal handelen.
- Maak achteraf aantekeningen van het gesprek, maar onderzoek de feiten zelf niet. Noteer de letterlijke woorden van het jeugdlid en niet jouw

interpretatie ervan. Wat door jou als een lichtpunt gezien wordt, kan door het kind als zwaar ervaren worden, of juist omgekeerd. Bewaar geen geheimen als een kind in gevaar is en hulp nodig heeft. Als je denkt dat het kind meer hulp nodig heeft en je twijfelt over wat je moet doen, vraag dan je teamleider, groepsbegeleider of iemand anders uit het bestuur om hulp. Leg uit dat je dit geheim niet kunt bewaren en waarom niet, en aan wie je de informatie doorgeeft. Onthoud dat vertrouwelijkheid belangrijk is, en je moet alleen de mensen inlichten die dit moeten weten (hieronder vallen niet altijd de ouders). Overleg eerst met je teamleider, groepsbegeleider of iemand anders uit het bestuur.

- Als je denkt dat het kind in direct gevaar is, onderneem dan onmiddellijk actie, bel bijvoorbeeld het AMK (Meldpunt kindermishandeling) of de politie voor advies of actie. Raadpleeg de handleiding *Omgaan met signalen van huiselijk geweld en kindermishandeling* op de website van Scouting Nederland voor de te nemen stappen.
- Als je voelt dat de deelnemer meer hulp nodig heeft en je niet zeker weet wat je moet doen, overleg dan met het bestuur van je Scoutinggroep en betrek eventueel de kinderbescherming bij de situatie.
- Als het kind verteld heeft over een moeilijke situatie waarvan je denkt dat je geen actie hoeft te ondernemen, vertel dan aan een andere leidinggevenden (met toestemming van het kind) wat er gebeurd is en vraag later nog eens aan het kind hoe het gaat.

Als het geheim in een groep verteld is, herinner de groep dan aan de belofte ondersteunend en lief te zijn voor anderen - niet te roddelen over de persoon, maar om goed te luisteren en goede vrienden te zijn. Herinner jeugdleden eraan dat alle persoonlijke dingen die met de groep gedeeld worden, vertrouwelijk moeten blijven. Stel ze gerust dat je voor de deelnemer zult zorgen en dat ze met jou kunnen praten als ze zich ergens zorgen over maken.



Hoe *Free Being Me* gebruik maakt van de Scoutingmethode

Leren in kleine groepen

Leren is vaak leuker en makkelijker als het in kleine groepjes gebeurt. Veel jonge mensen vinden het prettiger hun mening te uiten in kleinere groepen. In kleinere groepen met jeugdleden van verschillende leeftijden willen oudere jeugdleden vaak een positief rolmodel zijn. Zo worden jeugdleden aangemoedigd verantwoordelijkheid te nemen voor activiteiten, elkaar te steunen en hun eigen beslissingen te nemen. Jeugdleden worden aangemoedigd te werken in een divers team; een waardevolle vaardigheid voor het hele leven. Leren in kleine groepen is een belangrijk onderdeel van de Scoutingmethode en verhoogt de invloed die *Free Being Me* heeft.

Mijn pad, mijn tempo

We leren allemaal in een ander tempo. Voor de programma's van WAGGGS wordt een reeks activiteiten gebruikt waarvoor verschillende leerstijlen benodigd zijn. Zorg ervoor dat het individu centraal staat om te zorgen dat ieder jeugdlid zijn of haar best doet tijdens de activiteiten. Door leeftijdsgroepen aan te moedigen elkaar te steunen en door ruimte te creëren voor individuen om op verschillende wijzen aan de activiteiten bij te dragen heeft ieder jeugdlid dat deelneemt aan *Free Being Me* de kans op zijn of haar eigen manier te leren. Elke prestatie wordt gevierd, bijvoorbeeld door een applaus te ontvangen van de rest van de groep.

Leren door doen

Mensen leren het best wanneer ze gemotiveerd zijn. Door te leren door doen kunnen mensen hun ervaringen koppelen aan hun eigen leven en krijgen ze de kracht om het toe te passen. Daarom promoot WAGGGS leren op praktische wijze via uitdagingen, ervaringen, spellen, projecten en experimenten. *Free Being Me* heeft een aanpak van 'leren door doen', wat jeugdleden de kans geeft direct het geleerde in praktijk te brengen door eigen media te creëren, eigen vragen en ideeën te bespreken en echte projecten en acties te ontwikkelen om zichzelf en hun vrienden te helpen meer van hun eigen lichaam te gaan houden.

Contact leggen met anderen

Free Being Me moedigt jeugdleden aan contact te leggen met elkaar en met hun leeftijdsgenoten om te bekijken hoe ze een positieve invloed kunnen hebben op het zelfvertrouwen van anderen. Tijdens het programma doen jeugdleden dit voornamelijk met elkaar, maar ze worden ook begeleid door een oudere scout of volwassene. *Free Being Me* is ontwikkeld om de kracht van rolmodellen te gebruiken om de ontwikkeling van leiderschapskwaliteiten te bevorderen. Dit gebeurt door mensen van verschillende leeftijden, geslacht, culturele en sociale achtergronden aan elkaar te koppelen en zo de vaardigheden van de deelnemers uit te breiden.

Contact leggen met mijn omgeving

We leren veel over de wereld om ons heen en de programma's van WAGGGS bieden leerervaringen waarin dit in acht genomen wordt. Door de activiteiten van WAGGGS worden jeugdleden aangemoedigd na te denken over wat het betekent een wereldburger te zijn, door een mening te geven over zaken waar ze om geven en door die motivatie te vertalen in een project in de eigen leefomgeving. *Free Being Me* gaat in op het feit dat mensen van allerlei gebieden over de hele wereld druk voelen er op een bepaalde manier uit te zien, omdat de maatschappij zegt dat dat belangrijk is. Door dit te begrijpen en er tegenin te gaan, nemen de jeugdleden de verantwoordelijkheid voor hun leven en de invloed die ze kunnen hebben op de mensen om hen heen.





Woordenlijst



Houden van het eigen lichaam:

Houden van het eigen lichaam verwijst naar hoe iemand denkt over zijn of haar uiterlijk. Als we van ons eigen lichaam houden, accepteren we hoe we eruit zien en wat ons lichaam kan doen, en zijn we hier blij mee. Door van ons eigen lichaam te houden, verhogen we ons zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen:

Een gevoel van zelfrespect en eigenwaarde. Iemand met veel zelfvertrouwen gelooft in zichzelf en in zijn of haar waarde als persoon. Door veel zelfvertrouwen kunnen mensen hun volledige talenten benutten en worden ze niet belemmerd door een gebrek aan geloof in zichzelf of hun kunnen. Als scouts ontwikkelen we zelfvertrouwen bij jongens en meiden en geven we ze de kracht hun dromen te volgen en een verschil te maken in de wereld.

Schoonheidsmythe:

De beperkte definitie van het ideaal van wat schoonheid of aantrekkelijkheid is in een maatschappij. De schoonheidsmythe wordt in stand gehouden en besproken in de media en door vrienden en familie om ons heen. Het is een mythe omdat het concept zo beperkt is, met zo'n lange lijst eigenschappen, dat hij onmogelijk door iedereen bereikt kan worden. Zelfs modellen die er 'perfect' uitzien, worden meestal gearbrusht om te zorgen dat ze er nog 'perfecter' uitzien!

Activiteitenpakket:

Dit zijn de activiteiten die onderdeel zijn van *Free Being Me*. Er zijn twee activiteitenpakketten; een voor kinderen van 7-11 jaar oud en een voor kinderen van 11-15 jaar oud.

Hulptekst:

Dit is een hulpmiddel in de activiteitenpakketten, waarbij de tekst schuingedrukt wordt weergegeven. Dit geeft leidinggevenden steun bij het vertellen van de belangrijkste boodschappen van de activiteiten. Het is een goed idee deze door te lezen, en ze vervolgens in eigen woorden te vertellen als je weet wat de boodschap is, om de boodschap relevant te maken voor jouw groep.

Dankwoord

Hartelijk dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan het schrijven van *Free Being Me*.

Dr. Phillipa Diedrichs

Dove Self Esteem Global Advisory Board

Professor Carolyn Becker

The Body Project Collaborative

Dr. Eric Stice

The Body Project Collaborative

Andii Verhoeven

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Jennifer Giangrande

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Paul Bignore

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Girlguiding (UK)

Girl Scouts of the USA

Meaghan Ramsey

Senior Social Mission Manager, Global Dove

Wereldwijde Adviesraad van het Dove Self Esteem Project

Bastian Küntzel

Incontro Training

Yael O'Hanah

Frankly Speaking



Ga naar www.free-being-me.com voor meer informatie, ideeën en inspiratie voor jou en je groep, en voor het geven van feedback over *Free Being Me* in ons wereldwijde onderzoek.



Brief aan de ouders

Geachte ouders/verzorgers,

Onze Scoutinggroep gaat beginnen met een nieuw, spannend programma genaamd *Free Being Me*. Voor dit unieke programma wordt gebruik gemaakt van leuke activiteiten om kinderen en jongeren meer van hun eigen lichaam te laten houden, leren om weerstand te bieden tegen sociale druk, contact te leggen met scouts over de hele wereld en een verschil te maken in hun omgeving.

Wereldwijd onderzoek toont aan dat een laag lichaamsbeeld jongeren tegenhoudt zich volledig te ontwikkelen; meer dan 60 procent van de meiden doet niet mee aan activiteiten die ze leuk vinden omdat ze zich onzeker voelen over hun uiterlijk. Denk hierbij aan belangrijke zaken als het geven van een mening, dansen en zwemmen, naar feesten gaan of je hand opsteken in de klas. Een wereldwijd onderzoek één van de wereldbonden van Scouting, de World Association of Girl Guides en Girl Scouts (WAGGGS) onder vrouwen en meiden uit 70 landen toonde aan dat ten minste 45 procent gelooft dat vrouwen en meiden belemmerd worden in het nemen van een leiderschapsfunctie omdat ze niet voldoende vertrouwen hebben in hun uiterlijk.

Free Being Me is speciaal voor Scouting ontwikkeld door de WAGGGS, het Dove Self-Esteem Project en experts op het gebied van zelfvertrouwen. De activiteiten zijn opgesteld aan de hand van toonaangevend onderzoek naar zelfvertrouwen, dat aantoont dat 60% van de meiden die deelnemen aan een dergelijke vorm van niet-formeel leren ten minste drie jaar later nog steeds meer zelfvertrouwen heeft. Feedback van duizenden meiden over de wereld heeft ook aangetoond dat ze het leuk vinden om over het houden van het eigen lichaam te praten en te leren.

Wereldwijd zullen meer dan 3 miljoen scouts deelnemen aan *Free Being Me* en Scouting Nederland wil deze wereldwijde campagne steunen om een langdurig positieve invloed te hebben op het zelfvertrouwen van haar leden.

Free Being Me bestaat uit vijf sessies. De eerste vier sessies bieden jeugdleden de kennis en vaardigheden die ze nodig hebben om meer van hun eigen lichaam te gaan houden. Tijdens de vijfde sessie wordt deze kennis in praktijk gebracht en wordt een Take Action activiteit gepland dat de jeugdleden na de sessie in de praktijk brengen. Met onze Take Action activiteit willen we zoveel mogelijk jonge mensen bereiken met deze belangrijke boodschap!

Tussen iedere sessie krijgt uw kind een blad mee naar huis waarin uw kind gevraagd wordt een persoonlijke uitdaging aan te gaan. Deze is tijdens de sessie uitgelegd en alle instructies staan ook op het blad. Op de volgende pagina vindt u een samenvatting van de persoonlijke uitdagingen.

We hopen op uw steun voor *Free Being Me*, zodat dit de grootst mogelijke invloed heeft op de groep. Als u meer informatie wilt of als u wilt helpen tijdens het programma of met de Take Action activiteit, neemt u dan contact op met een van de leidinggevenden.



Als u meer informatie wilt over het project, gaat u naar
www.scouting.nl/freebeingme.

Hartelijk dank voor uw steun,

Leidinggevenden van groep X



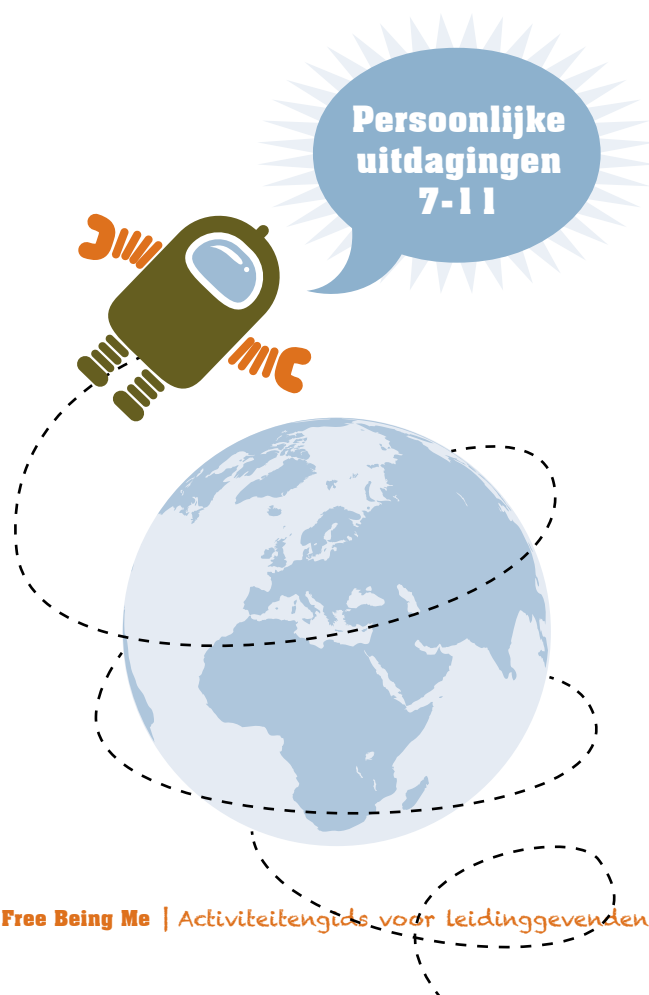
Persoonlijke uitdagingen versie 7-11 jarigen

Na iedere sessie krijgt uw kind een persoonlijke uitdaging mee naar huis om tussen de sessies door te doen.

De persoonlijke uitdaging werkt het beste wanneer het kind zelf met ideeën komt en de uitdaging alleen uitvoert. Uw kind kan echter prijs stellen op uw aanmoediging en steun. Het is voor hem of haar ook erg fijn om met u te praten over wat hij of zij leert tijdens *Free Being Me*. Moedig uw kind na iedere sessie aan haar persoonlijke uitdaging met u te bespreken.

Laat uw kind eraan denken de persoonlijke uitdaging mee te nemen naar de volgende sessie van *Free Being Me*, omdat het tijdens een activiteit gebruikt wordt.

De persoonlijke uitdaging is erop gericht uw kind meer kracht te geven om in te zien dat er niet maar één manier is om mooi te zijn, en dat het innerlijk veel belangrijker is dan het uiterlijk. Door deze activiteiten ontwikkelen de kinderen flexibiliteit en kunnen ze weerstand bieden tegen de sociale druk als ze opgroeien.



De vier persoonlijke uitdagingen die uw kind mee naar huis krijgt:

1 Echte rolmodellen

Tijdens deze activiteit wordt jeugdleden gevraagd een rolmodel in het echte leven te zoeken; iemand die ze persoonlijk kennen, die ze echt leuk en inspirerend vinden. Dit kan een vriend of familielid zijn. We hebben ze gevraagd een foto te zoeken, of een tekening te maken van deze persoon om die tijdens de volgende sessie met de groep te delen. Ze hebben een blad gekregen met uitspraken om aan te vullen.

2 Complimentenhappertje

Uw kind krijgt een sjabloon voor een happertje mee naar huis. Ze moeten in de tekstvelden acht dingen opschrijven die ze leuk vinden aan zichzelf, zoals op het sjabloon te zien is, en ze mogen hun happertje versieren zoals ze willen. Speel dit spel eens met uw kind, en vraag of hij of zij de uitspraken wil voorlezen? Door positieve dingen over zichzelf te zeggen, krijgt uw kind meer zelfvertrouwen.

3 Ij bent mijn ster

Na sessie drie komt uw kind thuis met een positief bericht dat op een ster geschreven is. De kinderen is gevraagd de boodschap zo wijd mogelijk te verspreiden. Het zou fijn zijn als u uw kind wilt steunen bij het veilig en zo ver mogelijk verspreiden van zijn of haar ster.

4 Belofte Free Being Me

Uw kind brengt na sessie vier een beloftekaart mee naar huis, waarin hij of zij beloofd heeft zich in te zetten voor twee dingen; om meer van zijn of haar eigen lichaam te gaan houden en om andere mensen te helpen meer van hun eigen lichaam te gaan houden. Het kan zijn dat uw kind dit zelf kan doen, maar het kan ook zijn dat hij of zij uw hulp nodig heeft.



Persoonlijke uitdagingen

versie 11-15 jarigen

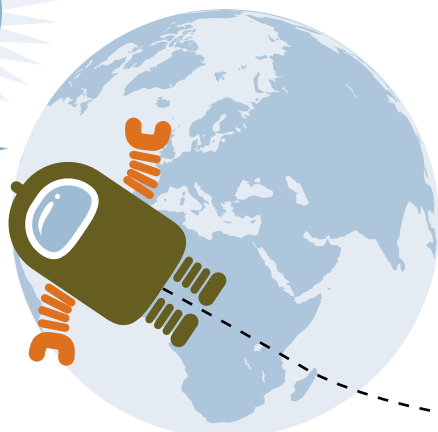
Na iedere sessie krijgt uw kind een persoonlijke uitdaging mee naar huis om tussen de sessies door te doen.

De persoonlijke uitdaging werkt het beste wanneer het kind zelf met ideeën komt en de uitdaging alleen uitvoert. Uw kind kan echter prijs stellen op uw aanmoediging en steun. Het is voor hem of haar ook erg fijn om met u te praten over wat hij of zij leert tijdens *Free Being Me*. Moedig uw kind na iedere sessie aan haar persoonlijke uitdaging met u te bespreken.

Laat uw kind eraan denken de persoonlijke uitdaging mee te nemen naar de volgende sessie van *Free Being Me*, omdat het tijdens een activiteit gebruikt wordt.

De persoonlijke uitdaging moedigt uw kind vaak aan de 'schoonheidsmythe' aan de kaak te stellen. De schoonheidsmythe is wat de maatschappij ons over de perfecte man of vrouw. Dit is een mythe omdat het onmogelijk is om er in werkelijkheid zo uit te zien, omdat zelfs foto's van beroemdheden en modellen digitaal bewerkt worden voordat ze in de media verschijnen. Door te oefenen de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen, krijgt uw kind meer zelfvertrouwen en veerkracht, zodat het de schoonheidsmythe naast zich neer kan leggen en hem zijn of haar leven niet meer laat beïnvloeden. In plaats daarvan kan uw kind zich richten op een gezond en gelukkig leven waarin hij of zij tevreden is met zijn of haar uiterlijk en goed voor zijn of haar lichaam zorgt.

Persoonlijke uitdagingen
11-15



De vier persoonlijke uitdagingen die uw kind mee naar huis krijgt:

1

Mediadetectives

Uw kind is gevraagd een voorbeeld te zoeken van de schoonheidsmythe. In deze activiteit wordt uw kind gevraagd de schoonheidsmythe te 'ontmaskeren' door een voorbeeld bij te voegen bij het meegegeven blad, en een aantal zinnen aan te vullen over waarom hij of zij het niet eens is met de schoonheidsmythe.

2

Vriendschapsmail

In deze persoonlijke uitdaging wordt uw kind gevraagd een korte e-mail te schrijven naar een vriend(in) bij Scouting, waarin hij of zij uitlegt waarom het nastreven van de schoonheidsmythe nadelen heeft en hoe uw kind de druk kan weerstaan om er zo uit te moeten zien als de schoonheidsmythe.

3

Spiegeltje spiegeltje

In deze persoonlijke uitdaging wordt uw kind aangemoedigd in de spiegel te kijken om de positieve dingen aan zijn of haar lichaam te vieren, in plaats van zichzelf te bekritisieren. Uw kind schrijft een lijst met kenmerken op die hij of zij leuk vindt aan zichzelf, en oefent vervolgens door deze hardop uitspreken voor de spiegel.

4

De boodschap verspreiden

Uw kind is gevraagd een of meer positieve berichten te delen met anderen waarin de schoonheidsmythe aan de kaak gesteld wordt. Dit kunnen vrienden, familieleden of de omgeving zijn. Hoe meer mensen de boodschap krijgen, hoe geïnspireerder hij of zij zich zal voelen. Uw kind komt thuis met een 'beloftekaart' met "één ding dat ik zal doen om de schoonheidsmythe voor mezelf aan de kaak te stellen" en "één ding dat ik zal doen om de schoonheidsmythe voor anderen aan de kaak te stellen".