

Kan je UPYourself gebruiken voor burgerschapsonderwijs in het vo?

Het korte antwoord is: ja! Met UPYourself bouw je aan burgerschapsonderwijs, met name aan de sociaal-maatschappelijke competenties binnen het domein “*democratische oefenplaats*”. UPYourself richt zich op de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen door te werken aan intrapersonale en interpersoonlijke vaardigheden. Deze vaardigheden vormen een belangrijke basis voor burgerschap, maar dekken niet alle burgerschapskerndoelen.

De kerndoelen binnen de domeinen “*samenleven in een democratische rechtsstaat*” en “*vormgeven aan democratische en maatschappelijke betrokkenheid*”; worden door UPYourself gedeeltelijk gedekt, vooral waar het gaat om het toepassen van vaardigheden in de praktijk. De meer kennisgerichte onderdelen (zoals kennis over de Grondwet, democratische processen en maatschappelijke structuren) worden niet gedekt. Deze komen vaak aan bod in vakken als maatschappijleer, Nederlands, geschiedenis.

Doel van UPYourself

Het doel van UPYourself is om jongeren te helpen zich sociaal-emotioneel sterker te ontwikkelen via praktische, ervaringsgerichte lespakketten in emotionele welzijn, effectieve communicatie, veerkracht, zelfvertrouwen en samenwerkingsvaardigheden. Leerlingen leren:

- beter om te gaan met zichzelf en anderen;
- constructiever te communiceren;
- beter om te gaan met emoties, stress en conflicten;
- grenzen aan te geven en te respecteren;
- effectief samen te werken in groepen.

Deze doelen sluiten aan bij kerndoel 18 van burgerschap: “*De school geeft vorm aan de democratische oefenplaats*”, waarin het stimuleren van sociale en maatschappelijke competenties centraal staat.

Overzicht UPYourself lespakketten

UPYourself bestaat uit vijf lespakketten, die elk gericht zijn op specifieke sociaal-emotionele vaardigheden:

P001: Emotioneel Welzijn	Les 1: Emoties identificeren & labelen
	Les 2: Empathie
	Les 3: Zelfregulatie
P002: Effectieve Communicatie	Les 1: Actief Luisteren
	Les 2: Non-verbale communicatie & uitstraling
	Les 3: Feedback geven en ontvangen
	Les 4: Conflict begrijpen en oplossen
P003: Veerkracht en Stressmanagement	Les 1: Stress herkennen en begrijpen
	Les 2: Stress reguleren
	Les 3: Veerkracht ontwikkelen
P004: Zelfvertrouwen en Zelfbewustzijn	Les 1: Zelfbeeld en identiteit
	Les 2: Zelfvertrouwen opbouwen door bewustwording van zelfpraat
	Les 3: Zelfregulatie en persoonlijke groei toepassen
P005: Samenwerken en Conflictvaardigheden	Les 1: Fundamenten van samenwerken
	Les 2: Omgaan met meningsverschillen
	Les 3: Conflictoplossingstechnieken toepassen
	Les 4: Samenwerken in groepsprojecten met verschillende rollen
	Les 5: Reflecteren op samenwerkings- en conflictvaardigheden

Burgerschapsonderwijs volgens SLO (2025)

Volgens de kerndoelen burgerschap van SLO (2025) bestaat burgerschapsonderwijs uit drie domeinen:

- **Democratische oefenplaats:** De school stimuleert sociale en maatschappelijke competenties
- **Samenleven in een democratische rechtsstaat:** Kennis over basiswaarden (vrijheid, gelijkwaardigheid, solidariteit) en omgaan met diversiteit
- **Vormgeven aan democratische en maatschappelijke betrokkenheid:** Inspraak, besluitvorming en bijdragen aan de samenleving

UPYourself draagt vooral bij aan het eerste domein (democratische oefenplaats) en gedeeltelijk aan de praktische toepassing van vaardigheden binnen de andere twee domeinen.

Kerdoelen burgerschap VO en UPYourself

Hieronder staat per burgerschapskerndoel aangegeven in welke mate UPYourself hieraan bijdraagt, met concrete verwijzingen naar specifieke lessen.

**De kerndoelen voor burgerschap zijn vastgesteld door SLO in 2025.*

Kerdoel 18 <i>De school geeft vorm aan de democratische oefenplaats</i>	18A: De school stimuleert sociale en maatschappelijke competenties van leerlingen	
	Grotendeels gedekt door UPYourself	
	Stimuleren van sociale vaardigheden	P001 Les 2 – Empathie P002 Les 1 – Actief Luisteren P005 Les 1 – Fundamenten van samenwerken
	Stimuleren van respectvolle communicatie	P002 – Effectieve Communicatie P005 Les 2-3 – Omgaan met meningsverschillen en conflictoplossing
	Activiteiten die sociale cohesie stimuleren	P005 Les 4 – Samenwerken in groepsprojecten
	Kritische denkvaardigheden	P004 Les 2-3 – Bewustwording zelfpraat, zelfregulatie P005 Les 5 – Reflecteren op vaardigheden
	Niet gedekt	
Expliciete kennis en vaardigheden ten aanzien van basiswaarden van de democratische rechtsstaat en de diverse samenleving (wordt niet behandeld in de lessen).		

Kerdoel 19 <i>De leerling leert over samenleven in een democratische rechtsstaat</i>	19A: Inzicht in basiswaarden van de democratische rechtsstaat	
	Gedeeltelijk gedekt	
	Ervaringen opdoen met dialogen voeren	P005 Les 2 – Omgaan met menings-verschillen P002 Les 3 – Feedback geven en ontvangen
	Omgaan met conflicten	P002 Les 4 – Conflict begrijpen en oplossen P005 Les 3 – Conflictoplossings-technieken
	Gelijkwaardige behandeling in de praktijk	P001 Les 2 – Empathie P002 Les 1 – Actief Luisteren
	Ethische oordeelsvorming	P005 Les 3 – Conflictoplossings-technieken toepassen P005 Les 5 – Reflecteren op eigen gedrag
	Niet gedekt	
	Beschrijven van de betekenis van basiswaarden: vrijheid, gelijkwaardigheid en solidariteit	
	Inzicht tonen in de Grondwet, kinder- en mensenrechten	
	Redeneren over spanningen tussen basiswaarden	
	19B: Omgaan met diversiteit in de samenleving	
	Gedeeltelijk gedekt	
	Reflecteren op eigen identiteit	P004 Les 1 – Zelfbeeld en identiteit
	Beargumenteren van het belang van gelijkwaardige behandeling	P001 Les 2 – Empathie P005 Les 1 – Fundamenten van samenwerken
	Reflecteren op openstaan voor perspectieven van anderen	P001 Les 2 – Empathie P005 Les 2 – Omgaan met menings-verschillen
	Niet gedekt	
	Beschrijven van aspecten van diversiteit (godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, afkomst, geslacht, handicap, seksuele gerichtheid)	
	Herkennen en benoemen van processen van stereotypering, discriminatie en uitsluiting	

Kerdoel 20 <i>De leerling doet ervaringen op met democratische en maatschappelijke betrokkenheid</i>	20A: Mogelijkheden om democratisch te handelen	
	Gedeeltelijk gedekt	
	Ervaringen opdoen met het uitwisselen van stand-punten	P002 Les 3 – Feedback geven en ontvangen P005 Les 2 – Omgaan met menings-verschillen
	Omgaan met verschillende meningen en conflicten	P005 Les 2-3 – Meningsverschillen en conflictoplossing
	Niet gedekt	
	Beschrijven van onderdelen van de democratische rechtsstaat (machtenscheiding, rechtspraak, Grondwet)	
	Inzicht in processen van inspraak en besluitvorming;	
	Compromissen sluiten in democratische context	
	Omgaan met meerderheids en minderheidsstandpunten in democratische besluitvorming.	
	20B: Bijdragen aan de samenleving	
	Gedeeltelijk gedekt	
	Ervaringen opdoen met verantwoordelijkheid nemen	P001 Les 2 – Empathie P005 Les 1 & 4 – Samenwerken
	Reflecteren op eigen mogelijkheden om bij te dragen	P004 Les 3 – Persoonlijke groei P005 Les 5 – Reflecteren op vaardigheden
	Niet gedekt	
	Beschrijven hoe burgers met taken, rollen, rechten en plichten bijdragen aan de samenleving	
	Onderzoeken van maatschappelijke initiatieven, bewegingen en organisaties	
Verkennen van actuele maatschappelijke en duurzaamheidsvraagstukken		

Conclusie

UPYourself draagt significant bij aan **kerndoel 18** (democratische oefenplaats) door het stimuleren van sociale vaardigheden, respectvolle communicatie en kritisch denken via praktische oefeningen en reflectie. De vijf lespakketten bieden een stevige basis voor het ontwikkelen van sociaal-maatschappelijke competenties.

Voor de **kerndoelen 19 en 20** (samenleven in democratische rechtsstaat en democratische/maatschappelijke betrokkenheid) biedt UPYourself een goede basis door het ontwikkelen van praktische vaardigheden zoals dialoog voeren, conflicthantering, perspectiefname en reflectie. Echter, de expliciete kennis over democratie, basiswaarden, diversiteit en maatschappelijke structuren die deze kerndoelen vereisen, wordt niet gedekt.

Voor compleet burgerschapsonderwijs is het noodzakelijk dat UPYourself wordt aangevuld met lessen die expliciet ingaan op: basiswaarden van de democratische rechtsstaat (vrijheid, gelijkwaardigheid, solidariteit), aspecten van diversiteit, democratische processen en maatschappelijke vraagstukken. Dit wordt vaak gedekt door vakken als maatschappijleer, Nederlands en geschiedenis.