



Lespakket Let's Orange the World

Geweld tegen vrouwen en meisjes: wat kun jij ertegen doen?

Orange the World is de internationale VN-campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. Een [campagne](#) die ook in Nederland van groot belang is gebleken. Het taboe doorbreken is een eerste stap naar bewustwording, preventie en uiteindelijk het uitbannen van geweld. Onderwijs kan helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken onder jongeren.

Het uitgangspunt

Deze les stelt je als docent in staat om het thema op een laagdrempelige manier te behandelen in de klas. De [les + lesbrief kun je hier downloaden](#).

Doelstellingen van deze docentenhandleiding

1. Hiermee willen we context en uitleg geven over het internationale project Orange the World, nationaal en lokaal.
2. We willen daarnaast hulpmiddelen aanbieden om met leerlingen (IIn) het gesprek aan te gaan over geweld. IIn kunnen dit als emotioneel ervaren, bijvoorbeeld doordat ze zelf in een vergelijkbare situatie zitten of hebben gezeten. Als dit het geval is, is het de bedoeling om het onderwerp uit de taboesfeer te halen. Onveiligheid en angst zijn niet oké.

Over de ontwikkelaars

Wij, Soroptimisten, zetten ons in om de rechten, de positie én het leven van meisjes en vrouwen wereldwijd te verbeteren. 'Wij' zijn leden van [Soroptimistclub Isalania Zwolle Kampen](#) en [Soroptimistclub De Bilt-Bilthoven](#). Naar ons weten was er tot op heden geen (online) les beschikbaar die (gast)docenten (hierna docent) kunnen inzetten om het onderwerp 'geweld tegen vrouwen' bespreekbaar te maken in de klas. Daarom hebben we dit initiatief in samenwerking met [Seneca Servicehuis](#) verder uitgewerkt. De les wordt jaarlijks geactualiseerd.

Gebruik van de les

De les is met zorg ontwikkeld. We beseffen dat het onderwerp emoties kan oproepen en dat elke klas een eigen dynamiek kent. Je bent als docent vrij om de les naar eigen inzicht aan te passen op basis van je ervaring, het niveau van de leerlingen en de beschikbare tijd (PP inkorten). De les is in de basis gemaakt voor leerlingen vanaf ongeveer 15 jaar en is te gebruiken als mentorles of bij maatschappijleer. Afgelopen jaren is de les ook gegeven aan diverse niveaus op zowel het voorgezet, het middelbaar als het hoger onderwijs. Het kan nuttig zijn om de les als duo te geven (m/v/x).

Bij maatschappijleer komen voor het vmbo-eindterm 10 en 11 aan bod: het herkennen en benoemen van uitingen van vooroordelen en beeldvorming ten aanzien van mannen en vrouwen in de samenleving. Voor havo en vwo past eindterm 2 erbij: beschrijven wat de relatie is tussen het maatschappelijke vraagstuk/probleem en sociale ongelijkheid in de samenleving.

Onderwerpen

We hebben gekozen voor onderwerpen die over een langere tijd hebben gespeeld en betrekking hebben op meerdere personen. Onderwerpen specifiek over personen zijn alleen voorbeelden uit het buitenland. In de lesstof noemen we bijvoorbeeld wel de Voice of Holland, maar we noemen geen namen. Hopelijk voorkomen we met deze oplossing dat leerlingen toevallig familie/vrienden zijn van de personen die in Nederland in de picture staan vanwege bijvoorbeeld seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Lesdoel

Na het volgen van de les hebben de IIn inzicht dat onveiligheid en angst niet oké zijn. Door erover te praten, is het taboe te doorbreken (proactief handelen/weerbaar zijn). Bij het volgen van deze doelen neemt de (gast)docent de context mee waarin je zelf werkt/leeft en wat er speelt bij de IIn.



Resultaatdoel	Bewustwording van de impact van gender-gerelateerd geweld in de samenleving en uitbannen van geweld tegen vrouwen en meisjes. Iedereen moet zich overal veilig kunnen voelen, zonder dat iemand je ongewenst (seksueel) lastigvalt.
Gedragdoel	Stereotiepe denkbeelden over mannen en vrouwen kunnen leiden tot ongelijkheid en geweld. De lln vinden geweld onacceptabel, stoppen met wegstaren en maken incidenten bespreekbaar in hun dagelijks leven.
Trainingsdoel	<u>Kennis</u> : de lln kennen de verschillende vormen van geweld. <u>Vaardigheid</u> : de lln kunnen verschillende vormen van geweld herkennen en zijn zich bewust van het eigen (grensoverschrijdend) gedrag. <u>Attitude</u> : de lln zien het directe effect van geweld op het slachtoffer/de omgeving en de lln staan op om geweld te stoppen/uit te bannen.

Benodigheden

Benodigd om de les volledig te laten zien: laptop, digibord, Powerpoint en stabiele internetverbinding.

In de Powerpoint zijn op een aantal slides ‘animaties’ ingevoegd. De filmpjes zijn ingevoegd met een directe link naar Youtube. Deze filmpjes spelen automatisch af als je bij de desbetreffende slide aankomt. Na het bekijken van de filmpjes ga je weer terug naar de Powerpoint. Algemene tip: Alt Tab ingedrukt houden en switchen van programma, 1, 2x of 3x Esc. of >. Als je terugkeert naar de Powerpoint, zet de presentatie dan weer op ‘diavoorstelling’. Wat het beste werkt, is afhankelijk van de pc-instellingen en dat kan verschillen per school. We adviseren je dit van tevoren te testen, zodat de les zo vloeiend mogelijk verloopt.

Opbouw van de les

A. Inleiding (10-15 min)	B. Theorie en praktijk (20-30 min)	C. Zelf aan de slag (20-50 min)
<ul style="list-style-type: none"> • Let's Orange the World + Kennismaken en voorstellen • Campagne Orange the World • Inhoud en doel van de les • Spelregels 	<ul style="list-style-type: none"> • Stellingen • Wat is geweld? • 2 filmpjes van ervaringsdeskundigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wat kun je zelf doen? • Opdrachten (duur afh. van keuze) • Afsluiting

De les kent een inleiding, diverse stellingen, theorie- en praktijkonderdeel en sluit af met ‘zelf aan de slag’. Afhankelijk van de duur van de les kan de docent een keuze maken door de les in te korten of langer te maken. Zowel bij de stellingen als bij de piramide van geweld, als bij de opdrachten is de les in te korten of uit te breiden.

A. Inleiding

Let's Orange the World

De docent stelt zich - indien nodig - voor (slide 1).

Begin met inventariseren (ophalen voorkennis). Om te weten **hoe** je het onderwerp moet bespreken en of het veilig is om eraan te beginnen (voor jou en de lln), moet je eerst weten wat jouw eigen ervaring is en wellicht moet je je nog wat inlezen (achtergrondinformatie voor de lesbrief zit aan het eind van de PP-presentatie).

Daarna peil je hoe het onderwerp leeft bij de lln. Welke feiten of wilde verhalen hebben ze al in de klas meegenomen, met welke emoties zijn ze op school gekomen? Als je denkt dat het onderwerp gevoelig ligt, dan is het goed om eerst de-escalerende strategieën toe te passen. Dit kun je doen door in een korte gesprekssessie vast te stellen waarover jullie het allemaal eens zijn: geweld moet te allen tijde worden afgewezen. Je kunt ook een voorbeeld noemen uit je eigen leven of een verhaal dat je hebt gehoord over geweld tegen vrouwen of meisjes.

Campagne Orange the World (slide 3)

Bij slide 3 geef je een korte toelichting op de campagne Orange the World, zodat de leerlingen de context begrijpen.



- Wat? Internationale campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes.
- Wanneer? 25 november - 10 december. 16 dagen van actie.
- Waarom oranje? Oranje is symbolisch de kleur van de dageraad in een wereld zonder geweld.

Inhoud en doel van de les | Spelregels

Het is vermoedelijk een onbekend onderwerp, daarom is het belangrijk om aan te geven wat de IIn kunnen verwachten en geef een toelichting op de inhoud van de les (slide 4). Geef duidelijk het doel aan van deze les (slide 5): er is tegen vrouwen en meisjes relatief veel gender-gerelateerd geweld. Er is ook geweld tegen mannen, maar dat is vaak crimineel geweld; er is veel meer seksueel geweld tegen vrouwen en meisjes. Twee keer zoveel vrouwen als mannen zijn slachtoffer van seksueel geweld¹. En daar kunnen jij, ik en wij samen allemaal iets aan doen. En wat is dat dan? En hoe herken je geweld? Dat bespreken we deze les.

De docent vraagt aan de IIn wat het belang is van preventie. Blijft het antwoord uit, dan benoemt de docent het belang van preventie: voorkomen is beter dan genezen. Leg tevens de spelregels uit die tijdens deze les gelden (slide 6). Vraag aan de IIn of de afkorting van LHBTQIA+ bekend is. Zo niet, legt uit wat deze afkorting betekent. LHBTQIA+ staat voor de afkorting van lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer/questioning, intersekse en asexueel/aromantisch. Het + (plusteken) is aan de afkorting toegevoegd, omdat het bijna onmogelijk is het hele spectrum aan seksuele- en genderidentiteiten te duiden.

B. Theorie en praktijk

Stellingen | Wat is geweld? | 2 filmpjes van ervaringsdeskundigen

Nu de IIn meer bekend zijn met het doel van de les is het tijd om aan de hand van stellingen met de IIn te discussiëren over de vraag 'Wat is geweld?' (slides 7 tot en met 14). Voor een les van 50 min. is het advies om 2 à 3 stellingen te gebruiken.

De docent vraagt de IIn per stelling of ze het er mee 'eens' of 'oneens' zijn. Hand omhoog = eens. Geen hand opsteken = oneens. Of gebruik een actieve vorm: IIn stellen zich op in de klas, gaan links (eens) of rechts (oneens) of dicht bij de denkbeeldige lijn midden door de klas staan (niet eens/niet oneens). Daarna volgt op initiatief van de docent een kort gesprekje hierover: 'Waarom ben je het wel/niet eens met de stelling?' Houd in de gaten of de hele groep meedoet. Geef extra aandacht aan de IIn achter in de klas en de mensen die weggijken. Vind bij het geven van spreekruimte een genderneutraal evenwicht. Ofwel: laat zowel meiden als jongens aan het woord.

Overweging bij stelling 1 (slide 8): Stelselmatig schelden kun je zien als verbaal geweld. Het woord zegt het al: dat is ook geweld. Een incidentele grap moet (afhankelijk van de verhouding die je met elkaar hebt) kunnen, mits je zeker weet dat degene tegen wie je je richt dat leuk vindt.

Bij stelling 4 (slide 11) kan zowel in de online als de offline context afspelen. Indien de docent voor deze stelling kiest, kan deze toelichting mondeling gegeven worden.

Bij stelling 5 (slide 12) bestaat de stelling feitelijk uit twee onderdelen. Sexting is oké (deel 1), doorsturen niet (deel 2). Er is voor deze opzet gekozen om dat sexting in de basis niet anders is dan het versturen van een naaktfoto. En dat gebeurde 'vroeger' ook. Waar jongeren nu last van kunnen krijgen is als deze beelden door anderen gedeeld worden. Voor de volledigheid vermelden we hier de definitie van sexting: het verspreiden of delen van seksueel getinte berichten of foto's of video's van zichzelf via mobiele telefoons of andere media. De term is afgeleid van sex (verwijst naar de seksuele inhoud) en texting (Engels voor het versturen van een digitaal bericht).

¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2024/prevalentiemonitor-huiselijk-geweld-en-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-2024> 1.3 miljoen Nederlanders ouder dan 16 jaar kregen in de laatste 12 maanden te maken met huiselijk geweld.



Stelling 6 en 7 (slide 13 en 14) zijn in 2024 aan de les toegevoegd, zodat het thema kindermishandeling ook aan de orde kan komen tijdens de les. Uiteraard is deze term niet expliciet genoemd in de stellingen.

Het onderdeel van stellingen sluit af met een filmpje van ervaringsdeskundige Tessel (slide 16). Slide 15 kondigt de korte film aan. De film speelt automatisch af vanaf Youtube. Aan het eind van het filmpje roept Tessel de IIn op om te praten over situaties die hen eventueel zelf zijn overkomen. Dat is een mooie koppeling om de IIn zelf ook aan het woord te laten: bv. de volgende vraag aan de IIn: Wat maakt de film bij hen los?

Feiten en cijfers

Er zijn verschillende vormen van geweld. De docent vraagt de IIn of hij/zij/die voorbeelden kunnen noemen. Op slide 18 staan verschillende voorbeelden. Belangrijk om hier alvast te noemen: vaak kennen slachtoffers en de daders elkaar. De voorbeelden deze slide staan in willekeurige volgorde, maar kennen een opbouwende rang/hiërarchie. Uitleg terminologie ‘deep nudes’: dit zijn valse naaktfoto’s die met Artificiële Intelligentie (AI) gemaakt worden van een foto van een persoon met kleren aan. Per 1 juli 2024 is er een nieuwe wet ([Wet Seksuele Misdrijven](#)). Hierin is geregeld dat bijv. seksuele intimidatie strafbaar is en het slachtoffer staatsrechtelijk beter beschermd is.

De piramide van geweld geeft deze hiërarchie weer (slide 19). De piramide van geweld bestaat uit vier lagen. Sommige vormen lijken heel onschuldig, maar zijn wel de basis van hoe we naar mannen en vrouwen (masculiene en feminiene eigenschappen) kijken. In de piramide komt dat naar voren.

Stel onderstaande vragen aan de IIn:	Indien het antwoord uitblijft, noem je zelf een voorbeeld of benoem je onderstaand item.
Wie kent een verhaal uit de onderste laag van de piramide uit de actualiteit?	Voorbeelden zijn hoogstwaarschijnlijk al door de IIn genoemd, herhaal één van deze voorbeelden.
Wie kent een verhaal uit de 2 ^e laag van onder?	Voorbeelden zijn hoogstwaarschijnlijk al door de IIn genoemd, herhaal één van deze voorbeelden.
Wie geeft een voorbeeld voor de 3 ^e laag van onder?	The Voice of Holland
Voorbeeld van moord in het kader van geweld achter de voordeur?	Regelmatig in het nieuws

Geweld voorkomen = onderaan de piramide beginnen. Als we de onderste laag als maatschappij aanvaarden, is de kans groter dat ook de laag erboven normaal gevonden wordt. Om geweld te voorkomen, moeten we dan ook aan preventie doen. Niet dweilen met de kraan open, niet pas ingrijpen als er al geweld plaatsvindt, maar de normalisering van genderstereotypen, alledaags seksisme en ongelijke behandeling onder in de piramide bestrijden om ernstiger vormen van geweld te voorkomen.

Bij slide 20 zie je een aantal (actuele) voorbeelden van seksueel grensoverschrijdende items:

- The Voice;
- Naaktfoto’s gemaakt met Artificiële Intelligentie (België);
- Man in Spanje betast verslaggever;
- Grensoverschrijdend gedrag in de horeca;
- Bangalijsten op scholen en bij studentenverenigingen in Nederland;
- Misbruik op diverse scholen
- Red Pill – Andrew Tates (zie <https://www.bnnvara.nl/artikelen/racisme-en-vrouwenhaat-wat-is-de-red-pill-community>)
- Wij eisen de nacht op – laat vrouwen veilig thuis komen;
- Mars tegen femicide.

Bespreek een aantal items (3 of 4 voorbeelden) en vraag de IIn of ze die herkennen.



De docent kan de IIn vragen zich te verplaatsen in de ander: *Hoe zou je je als jongen/ jonge man voelen als je behandeld wordt zoals vrouwen in veel situaties nog steeds worden? Of: wat zou je ervan vinden als het je zusje overkomt?*

Cijfers (slide 21)

Dit zijn de cijfers die officieel bekend zijn. De werkelijke groep is groter, want niet iedereen meldt geweld. Wereldwijd worden per jaar 85.000 vrouwen vermoord (2023). Trek om bewustwording te creëren bij de IIn het vergelijk met het aantal inwoners van de stad of dorp waar je lesgeeft. Minimaal 1 op de 3 vrouwen in de wereld heeft te maken met een vorm van huiselijk geweld.

Ook de nationale en lokale cijfers zijn verontrustend. Vraag aan de leerling of hij/zij/die een idee heeft wat de cijfers in Nederland zijn. Lees elke zin hardop voor:

- Elke 8 dagen sterft 1 vrouw door geweld in huis (2024).
- Grensoverschrijdend seksueel gedrag is wijdverbreid: 53% van de vrouwen en meisjes en 19% van de jongens en mannen komt in zijn of haar leven in aanraking met fysiek seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Bijna 60% van de horecawerknemers krijgt te maken met seksuele intimidatie ([FNV 2020](#)).
- 47% van de Amsterdamse vrouwen en 28% van de mannen kreeg in 2022 te maken met straatintimidatie ([onderzoek Amsterdam](#)).
- 1 op 5 jongeren kreeg in 2021 te maken met huiselijk geweld ([CBS 2023](#)).

Vraag aan de IIn: waarom zou er niet gemeld worden? Advies van een ervaringsdeskundige: wacht niet met melden. Eén van de ervaringsdeskundigen ervoer zelf kracht, macht en power na melden, terwijl ze had gedacht dat haar situatie slechter zou worden.

Het onderdeel van feiten en cijfers sluit af met een filmpje van ervaringsdeskundige Marloes (slide 23). Slide 22 kondigt de korte film aan. Deze film speelt automatisch af als je bij de sheet bent aangekomen. Aan het eind van het filmpje zegt Marloes: "Alleen jij bepaalt je eigen grens." Dat is een mooie koppeling om de IIn zelf ook aan het woord te laten: bv. de volgende vraag aan de IIn: Waar ligt jouw grens?

Slide 24. In 2024 is een overheids campagne opgestart: 'met elkaar trekken we de grens'. Dit sluit goed aan op het volgende onderdeel van de les, omdat daarin de IIn zelf aan de slag kunnen gaan.

C. Zelf aan de slag

Wat kun je zelf doen? | Opdracht

De cijfers liegen er niet om. 1 op de 3 vrouwen krijgt in haar leven te maken met geweld. Het gaat ons erom wat JIJ zelf kunt doen! Pak je rol. Dus: zelf aan de slag.

Het is belangrijk om na te denken over wat je zelf kunt doen. Maar ook hoe je kunt handelen in een onveilige situatie door daar van tevoren over na te denken. Op slides 25 t/m 28 en 33 t/m 36 staat een aantal opdrachten voor in de klas. De medestander-verklaring is een hulpmiddel (slide 29) met uitgangspunten die je kunt naleven.

Afhankelijk van de duur van de les heb je als docent keuze voor een opdracht in de klas.

		Opdrachtomschrijving
Variant 1 slide 26 (en op slide 27 een aantal antwoorden)	Uitleg 2 min. Verwerkingstijd 5 min. Plenair bespreken: 10 min.	Maak in je telefoon een notitie wat je zelf kunt doen : 1. om je voor te bereiden, 2. als je in een onveilige situatie bent, 3. als je getuige bent van geweld.
Variant 2 slide 28	Uitleg 2 min. Verwerkingstijd 5 min. Plenair bespreken: 10 min.	Schrijf een kort advies aan jouw school hoe jouw school aandacht gaat geven aan de campagne Orange the World.
Variant 3 slide 34	Uitleg 3 min. Verwerkingstijd 15 min. Plenair bespreken: 15 min.	Schrijf een advies aan jouw school / sportclub / werk of gemeente waarom jouw school aandacht moet geven aan de campagne Orange the World.



<p>Variant 4 slide 35</p>	<p>Uitleg 15 min. Verwerkingstijd 60 min. Plenair bespreken 60 min.</p>	<p>Breng de campagne 'Stop geweld tegen vrouwen en meisjes' op jouw school onder de aandacht. Bedenk met elkaar een actiecampagne! Werk in duo's. Binnen deze variant zijn er opties. Laat de lln kiezen of maak zelf een keuze:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de lln Orange the World-posters ontwerpen en hang deze op in school. 2. Laat de lln een vlog opnemen en plaats die op de website van de school. 3. Laat de lln een doek/papier aan de muur hangen, plaats daarop oranje handen en laat de lln er een quote bij schrijven. <i>Benodigdheden bij opdracht 4.3: groot wit doek of A0 formaat wit papier + oranje latex.</i>
<p>Variant 5 slide 36</p>	<p>Uitleg 2 min. Bekijken film 2min. Plenair bespreken 10 min.</p>	<p>In 2021 lanceerde de stad Londen een campagne #Have a word. In deze korte film spreken vrienden elkaar aan op grensoverschrijdend gedrag. Kijk dit filmpje, ga met lln het gesprek aan en bespreek de vraag: 'Wat zeg jij?' of 'Wat heb je nodig om je vrienden aan te spreken?'</p>

Ter afronding van de les tref je op slide 30 een samenvatting met de belangrijkste aandachtspunten. Lees ze hardop voor:

- Onveiligheid en angst zijn niet oké/ als het niet goed voelt, dan is het niet oké.
- Wees je bewust dat het kan gebeuren.
- Bedenk wat je kan doen.
- Geef je eigen grenzen aan, ook als je medestander of bijstander bent.
- Doorbreek het taboe: praat erover
- Heel belangrijk: geweld is niet acceptabel. Meld geweld.

Het kan zijn dat lln niet weten waar ze terecht kunnen als ze hun persoonlijke verhaal willen delen. Op slide 31 staat een aantal personen of instanties die een lln zou kunnen benaderen als hij/zij/die hulp zoekt. lln kunnen, tot ze 18 jaar zijn, terecht bij de kindertelefoon, waar ze (ook anoniem) hun verhaal kunnen doen. Zoek verder vóór het geven van de les op wie de vertrouwenspersoon is op school.

Afronding van de les

Slide 32. Blik met de lln terug op de vraag: wat is jou het meest bijgebleven? Geef een aantal lln het woord ter afronding van deze les. Dank de lln voor hun actieve bijdrage en sluit af.

Nazorg

Na de les of in de weken nadat de les is gegeven, kan het zijn dat lln bij jou komen om over dit onderwerp te spreken. Luister naar het verhaal en neem de lln serieus. Wat heeft het bij de lln losgemaakt en is er bewustzijn ontstaan? Is hun mening over geweld anders geworden in vergelijking met hun mening aan het begin van de les?

Heb je vragen, suggesties of opmerkingen over het lesmateriaal?

Of wil je je ervaring delen na het geven van deze les? Neem contact op met de uitgever via info@senecaburgerschap.nl of met Tjitske Visscher via tjitskevisscher@gmail.com als één van de ontwikkelaars van deze les.



Achtergrondinformatie voor de docent

(slide 37 en verder)

- <https://www.orangetheworld.nl/>
- Als je regionale cijfers wilt opnemen in je les, kijk dan bij <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/85361NED?q=meldingen%20veilig%20thuis%202024> of zoek op de website van [Veilig Thuis](#) naar regionale cijfers.
- Zoek ter voorbereiding op de les uit hoe het schoolbeleid is met betrekking tot de vertrouwenspersoon.
- [Kindertelefoon](#) tot 18 jaar: 0800-0432.
- [Alles oké supportlijn](#) van 18 tot 24 jaar: 0800-0450.
- [Veilig Thuis](#): 0800-2000
- <https://www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl/>
- <https://geweldtegenvrouwenmelden.nl/>
- <https://www.slachtofferwijzer.nl/>
- <https://safewomen.nl/>
- <https://www.soroptimist.nl/>
- <https://www.zontanederland.nl/>
- <https://www.emancipator.nl/>
- <https://www.oneworld.nl/kijkenluisteren/strip/>
- <https://merelbarends.com/> (voor het gebruik van afbeeldingen in dit lesmateriaal heeft Merel Barends toestemming gegeven)
- Film Tessel: https://www.youtube.com/watch?v=sk9H_9EGZSw
- Film Marloes: <https://www.youtube.com/watch?v=01oa5BJtXFc>
- Film Have a word / Mayor of Londen: <https://www.youtube.com/watch?v=qbk3ijqmjNU>
- www.politie.nl/onderwerpen
- <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/84726NED>
- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Sexting>
- <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/straatintimidatie-amsterdam-2020>
- <https://www.lotgenotenseksueelgeweld.nl/seksueel-misbruik-van-mannen-en-jongens/>
- <https://www.huiselijkgeweld.nl/>
- <https://www.metelkaartrekkenwedegrens.nl/>
- Diverse afbeeldingen: wol.jw.org, <https://wibnet.nl>, Unsplash, www.gaysite.nl, <https://mensenrechten.nl>
- <https://www.vpro.nl/lees/specials/2021/lhbtqiaplus/lhbtqiaplus-meer-dan-een-afkorting.html>
- <https://www.universiteitleiden.nl/onderzoek/onderzoeksprojecten/governance-and-global-affairs/de-nederlandse-femicide-monitor>
- <https://www.nji.nl/cijfers/huiselijk-geweld>
- <https://www.bnnvara.nl/artikelen/racisme-en-vrouwenhaat-wat-is-de-red-pill-community>
- <https://www.universiteitleiden.nl/onderzoek/onderzoeksprojecten/governance-and-global-affairs/de-nederlandse-femicide-monitor>
- <https://www.nji.nl/cijfers/huiselijk-geweld>
- <https://www.nederlandsevrouwenraad.nl/nieuws/rapport-femicides-in-2023/>
- <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/84848NED>