



13 REASONS WHY ▶

RICHTLIJNEN VOOR
DISCUSSIE

Over de serie

13 Reasons Why is een fictieve dramaserie over zware onderwerpen waarmee tieners en jongeren in hun dagelijkse leven mee te maken krijgen, zoals aanranding, alcohol- en drugsverslaving, zelfmoord en meer. Deze Netflix-serie gaat over de de middelbare scholier Clay Jensen en de periode nadat zijn vriendin Hannah Baker zelfmoord heeft gepleegd. Door een reeks pijnlijke gebeurtenissen met schoolvrienden was ze in een neerwaartse spiraal terechtgekomen, waardoor haar zelfbeeld steeds slechter werd. De serie geeft een oprechte, vaak expliciete kijk op de problemen waarmee

jongeren tegenwoordig kunnen worden geconfronteerd. De onderstaande informatie is bedoeld om kijkers inzicht te bieden in de diverse problemen die in *13 Reasons Why* aan de orde komen. Op basis hiervan kunnen ze een zinvolle discussie over de moeilijke onderwerpen uit de serie aangaan en bespreken hoe je met dergelijke situaties kunt omgaan, mochten ze zich voordoen. *13 Reasons Why* wil laten zien hoe belangrijk empathie is, zelfs als het niet duidelijk is waarmee anderen worstelen. En dat iedereen belangrijk is voor veel mensen, ook al voelt het niet zo.



Tips voor het kijken van de serie / het terugkijken van seizoen 1

- Druk op de pauzeknop en bespreek een onderwerp tijdens een aflevering. Als je de scènes bespreekt terwijl ze zich afspelen, kan de inhoud beter worden verwerkt bij jonge (en oude) kijkers.
- Bespreek momenten die je vindt lijken op wat je hebt gezien of meegemaakt in je eigen leven, en welke scènes misschien zijn uitvergroot voor dramatische doeleinden.
- Denk na over wat je niet in de serie hebt gezien, maar wat je wel zou verwachten in het echte leven. Bijvoorbeeld hoe een leraar of schooldecaan die je kent, zich mogelijk anders gedraagt dan een personage in de serie.
- Sla scènes gerust over als deze te heftig zijn. Als je iets ziet waardoor je van slag bent, bespreek dit dan met een vriend, een vriendin, een decaan, een ouder of een volwassene die je vertrouwt.
- Zet het gesprek ook voort nadat een aflevering is afgelopen. Als je een ouder of tiener bent en je zorgen maakt om een bekende, let dan op signalen waaruit blijkt dat deze persoon zelf dieper wil ingaan op de aflevering. Een signaal als 'Ik heb gisteravond *13 Reasons Why* gezien' of een gesprek over een acteur in de serie kan zich voordoen in het klaslokaal, aan de eettafel, in de auto, onderweg naar een sporttraining of tijdens huiswerk. Op dat moment kun je zeggen: 'Vertel me daar eens wat meer over' of 'Ik ben erg blij dat je me dit verteld/vraagt'.



Een gesprek beginnen

13 Reasons Why is bedoeld om belangrijke gesprekken uit te lokken met mensen om je heen over zaken die voor jou belangrijk zijn. Omdat je deze zaken hebt meegemaakt of omdat je je zorgen maakt dat een vriend of jongere hiermee worstelt.

Als je niet zeker weet hoe je het gesprek moet beginnen, hier zijn wat ideeën:

- Vind je dat de personages in de serie zich net zo gedragen als mensen die je kent? Hoe dan? Hoe gedragen ze zich anders?
 - Wat vind je van wat er in deze aflevering is gebeurd?
 - Deden stukken uit de aflevering je denken aan hoe mensen met problemen niet volledig vertellen waarmee ze worstelen?
 - Wat heb je over [kies een specifiek personage] geleerd in deze aflevering? Wat heb je bijvoorbeeld geleerd over wat er met Jessica gebeurde en over aanranding?
 - Kijk je door de serie anders aan tegen iets wat je zelf hebt meegemaakt?
 - Vind je dat de volwassenen iets verkeerd hebben gedaan? Wat hadden ze beter kunnen doen?
 - Wat zou jij doen als je wist dat een vriend of vriendin rondloopt met het idee om zichzelf iets aan te doen of die is aangerand?
 - Bij wie zou je hulp zoeken wanneer je iets zou meemaken zoals de tieners in de serie?
- 
- Heb je je ooit net zo gevoeld als Hannah, Clay of een van de andere personages?
 - Heb je ooit iemand wat willen vertellen over pesten of over iets wat een bekende werd aangedaan, maar durfde je niet goed omdat je niet wilde klikken?
 - Hoe weet je wanneer je medeleven/steun/empathie moet tonen en wanneer je duidelijke grenzen moet stellen?

Lastige onderwerpen

In *13 Reasons Why* worden lastige, maar belangrijke onderwerpen aangesneden. Hieronder vind je enkele tips om deze kwesties bespreekbaar te maken:

Depressie

Het is belangrijk om een open gesprek over geestelijke gezondheid te stimuleren. Geestelijke problemen komen veel voor en vaak krijgen tieners en jongvolwassenen daar last van.

Depressie is de meest voorkomende geestesziekte. Deze ernstige ziekte veroorzaakt symptomen waardoor iemand niet goed meer kan studeren, werken, slapen of eten en niet meer van het leven geniet. Voortekenen van depressie zijn:

- Aanhoudende somberheid, afgenomen energie, overweldigende vermoeidheid, gevoelens van hopeloosheid of hulpeloosheid, het gevoel dat iemand vastzit of anderen tot last is, terugtrekken uit activiteiten die iemand normaal gesproken leuk vindt, afzondering van vrienden en familie, dramatische verandering van uiterlijk, toenemend drugs- of alcoholmisbruik, constante stemmingswisselingen, concentratieverlies, veranderingen in slaappatronen of andere veranderingen in het gemoed zoals geïrriteerdheid of woede uitbarstingen.

Als je het vermoeden hebt dat je depressief bent, zoek hulp van een mentor, arts of een professional. Als je een tiener bent, praat met een volwassene die je vertrouwt om je te



helpen om snel hulp te vinden.

Zelfmutilatie en zelfmoord

Hoewel *13 Reasons Why* over een zelfmoord gaat, is het belangrijk om in te zien dat zelfmoord tragisch is, maar vaak kan worden voorkomen. De meeste mensen die met dezelfde gevoelens worstelen als in *13 Reasons Why*, vinden manieren om hiervan te herstellen.

Er bestaat niet 1 enkele oorzaak aan te wijzen voor zelfmoord. Zelfmoord gebeurt meestal wanneer stressfactoren en gezondheidsproblemen samenkomen en een hopeloos of wanhopig gevoel veroorzaken.

Depressie is de meest voorkomende toestand die in verband wordt gebracht met zelfmoord en wordt vaak niet goed geconstateerd of behandeld. Toestanden zoals depressie,

angst, en alcohol-/drugsmisbruik, met name wanneer deze niet worden aangepakt, kunnen de kans op zelfmoord verhogen. Maar, de meeste mensen die echter actief letten op hun geestelijke gezondheid, zijn tevreden met hun leven.

Wees niet bang om een gesprek over geestelijke gezondheid aan te knopen, bijvoorbeeld over zelfmutilatie of zelfmoord. Je vergroot het risico niet of plant het idee in iemands hoofd. Het is juist nuttig om gesprekken over gevoelens, gedachten en standpunten te beginnen.

Wanneer iemand die je kent problemen heeft, oordeel en verklein de problemen niet. Wees geduldig, vriendelijk en oefen je actieve luistervaardigheden. Bied aan om te helpen met het zoeken van professionele hulp.

Let op mogelijke waarschuwingssignalen voor een hoger zelfmoordrisico:

- Iemand vertoont ander of nieuw gedrag tijdens een pijnlijke gebeurtenis, een verlies of een grote verandering.
- Iemand vertelt dat hij of zij zichzelf iets wil aandoen of zelfmoord wil plegen.
- Iemand beschrijft dat hij of zij zich hopeloos of gevangen voelt.
- Iemand gebruikt meer alcohol of drugs.
- Iemand trekt zich terug uit activiteiten en zondert zich af van familie en vrienden.
- Iemand voelt zich depressief, bang, vernederd of boos of heeft nergens meer zin in.

Het is niet altijd makkelijk om iemand met mogelijke geestelijke problemen hierover aan te spreken, maar alleen al een gesprek kan een verschil maken om hen een gevoel van ondersteuning en aansluiting te geven.

Als je het idee hebt dat je zelf een risico vormt of dat een kind, vriend, vriendin of bekende zelfmoord overweegt, praat dan met een volwassene die je vertrouwt. Je kunt ook contact opnemen met een instantie zoals een hulplijn om te praten met iemand die kan helpen.

Pesten

Pesten is herhaald agressief gedrag waarbij een persoon in een machtspositie bewust iemand anders bedreigt of misbruikt of iemand fysiek of mentaal iets aandoet.

In *13 Reasons Why* heeft pesten veel vormen: fysiek, verbaal, sociale isolatie. In welke vorm dan ook, het kan worden verholpen door te praten met een volwassene die je vertrouwt; een oud, docent of decaan.

Sommigen vinden misschien dat je klikt als je met iemand praat, maar het is belangrijk dat je een volwassene die je vertrouwt (een ouder, leraar of decaan) vertelt over dingen die jou of iemand anders kwaad kunnen doen.

Diverse personages in *13 Reasons Why* werken mee of steunen pestgedrag, terwijl anderen opkomen voor degenen die worden gepast. Kijkers krijgen inzicht in verschillende manieren



waarop mensen zich kunnen gedragen als iemand wordt gepest in deze scènes. Zodoende kunnen ze bij zichzelf nagaan hoe ze pesten kunnen voorkomen door een andere rol te spelen.

- Meelopers - Ze beginnen niet met pesten, maar stimuleren het en doen soms mee.
- Versterkers - Ze zijn niet rechtstreeks betrokken bij het pesten, maar behoren tot de omstanders. Soms staan ze te lachen of steunen ze het pesten, waardoor de pestkop zich gesterkt en gestimuleerd voelt.
- Buitenstaanders - Ze stimuleren het pestgedrag niet, maar beschermen ook niet degene die wordt gepest.
- Beschermers - Ze nemen het op voor degene die wordt gepest, vertellen het aan een volwassene en bieden troost.

Sommigen vinden misschien dat je klikt als je met iemand praat, maar het is belangrijk dat je een volwassene die je vertrouwt (een ouder, leraar of decaan) vertelt over dingen die iemand schade kunnen berokkenen.

Aanranding

Aanranding, of ongewenst seksueel contact, is een terugkerend thema in *13 Reasons Why*, dus dit biedt de gelegenheid om onderwerpen rond instemming, aanhoudende intimidatie en groepsdruk aan te snijden.

Sommige kijkers hebben ons laten weten dat ze aanranding beter herkennen dankzij de serie. Voor alle duidelijkheid, aanranding kan het volgende omvatten:

- Verkrachting: wanneer iemand lichamelijk of geestelijk niet instemt of niet kan instemmen met seks en wordt bedreigd met geweld.
- Seksuele dwang: wanneer iemand druk op je uitoefent om in te stemmen met

een seksuele activiteit door middel van schuld, druk, drugs/alcohol of geweld.

- Seksuele intimidatie: omvat ongewenste seksuele avances, verzoeken om seksuele gunsten, en verbale of fysieke intimidatie van seksuele aard op de werkplek of in een onderwijsomgeving. Deze vorm van intimidatie kan ook in het openbaar plaatsvinden in de vorm van nafluiten, stalken of betasten.

Onthoud dat instemming met een seksuele handeling, zoals zoenen, niet betekent dat iemand het recht heeft om verder te gaan op een manier die de ander ongemakkelijk laat voelen.

Seks met wederzijdse instemming:

- een wederzijdse, vrijwillige overeenkomst tussen mensen om seks te hebben.
- 'Ja', 'dat is goed' en 'ik vind het best' zijn allemaal antwoorden waarmee je toestemming geeft, maar het hoeft niet verbaal te zijn. Het is belangrijk dat je ook op lichamelijke en non-verbale signalen let, want deze kunnen aangeven of iemand wel of niet bereid is om een stap verder te gaan.
- Vraag altijd 'Vind je dit goed?' om duidelijk te krijgen of iemand echt iets wil.





Onthoud dat instemming met één seksuele activiteit, zoals zoenen, niet betekent dat iemand het recht heeft om de ander verder te betasten op een manier die deze persoon onprettig vindt.

En wat instemming niet is:

- Nee negeren.
- Stilte.
- Veronderstellen dat flirten of zoenen meer betekent.
- Seksuele avances maken wanneer iemand onder invloed van alcohol of drugs is.
- Iemand overhalen tot een seksuele activiteit met behulp van angst of geweld.

Niets mag gebeuren zonder instemming en je kunt op elk moment van gedachten veranderen door nee te zeggen.

Ben jij of is een bekende slachtoffer geworden van aanranding? Vertel dit dan aan een volwassene die je vertrouwt. Als je hulp zoekt en anoniem wilt blijven, kun je ook naar een hulplijn bellen.

Drugs- en alcoholmisbruik

In *13 Reasons Why* experimenteren en worstelen personages met drugs- en alcoholmisbruik. Het is niet altijd even makkelijk om iets te zeggen tegen iemand met dergelijke

problemen, maar de serie biedt mogelijk een basis om een open gesprek hierover te beginnen.

Begin het gesprek wanneer de ander niet onder invloed is als je eraan toe bent om hem of haar te benaderen.

Stimuleer de ander om gevoelens te uiten. Begin met bijvoorbeeld 'Volgens mij heb je het de afgelopen tijd moeilijk' of vraag of de ander zich kan herkennen in de scènes met drugs en alcohol in de serie.

Wees voorbereid om te luisteren: leg je telefoon weg, kijk de ander in de ogen en gebruik non-verbale signalen, zoals knikken met je hoofd, om te laten zien dat je actief betrokken bent bij wat hij of zij zegt.

Laat de ander vertellen wat hij of zij denkt en voelt, wat het ook is, zonder te onderbreken of kritiek te leveren.

Als het gesprek stilvalt, vertel dan hoe je je voelt door enkele dingen die de ander heeft gedaan.

Wees niet verbaasd als de ander niet gelijk hulp wil accepteren. Het kan even duren voordat de ander toegeeft dat hij of zij een probleem heeft. Wees er voor iemand tijdens het afkicktraject op een manier die je zelf prettig vindt, zonder te oordelen.

Wees niet bang om hulp te vragen. Sommige mensen vinden misschien dat ze vertrouwen

schenden of klikken als ze een volwassene om hulp vragen, maar het is belangrijk dat je hulp vraagt wanneer een vriend of vriendin zichzelf in gevaar brengt.

Als je worstelt met drugs- of alcoholmisbruik of vermoedt dat een kind, vriend, vriendin of bekende verslaafd is aan drugs of alcohol, praat dan met een volwassene die je vertrouwt of een zorgverlener. Je kunt ook contact opnemen met een instantie zoals een hulplijn om te praten met iemand die kan helpen.

De dreiging van gewapend geweld beoordelen

13 Reasons Why laat tieners zien die toegang tot wapens hebben. Sommigen van hen geven signalen af dat ze van plan zijn om zichzelf en anderen wat aan te doen.

Sommige waarschuwingssignalen zijn eenvoudig te herkennen, terwijl andere minder direct en lastiger te zien zijn.

Voorbeelden van waarschuwingssignalen zijn:

- Directe bedreigingen uiten, bijvoorbeeld als iemand aangeeft wapens tegen anderen te willen gebruiken of vertelt dat hij of zij wapens meeneemt naar school.
- Andere schutters bewonderen of becommentariëren, zoals opmerkingen

waarmee het gedrag van eerdere schutters wordt vergoelijkt of suggesties dat hij of zij het beter had gedaan.

- Een reeks soortgelijke, kleine handelingen die een patroon vormen, bijvoorbeeld als iemand wapens of schietpartijen verwerkt in een opstel en vrienden vertelt wapens te willen kopen. Deze patronen zijn indirecte waarschuwingssignalen die vaak niet worden opgemerkt of gemeld.
- Online of op social media berichten, foto's of video's posten met beelden van wapens of bedreigingen om iemand wat aan te doen.

Wat te doen als je waarschuwingssignalen opmerkt:

- Breng jezelf in veiligheid als je het gevoel hebt dat je direct gevaar loopt.
- Vertel een volwassene wat er is gebeurd, zoals een ouder, leraar of decaan.
- Waarschuw de politie.
- En het allerbelangrijkste: probeer niet zelf iets aan de situatie te doen.

Het is belangrijk dat je waarschuwingssignalen serieus neemt. Je kunt dingen helpen voorkomen als je gelijk een ouder, een leraar of de politie inschakelt.

