

magazine

December 2020

ZIEN



**Aanraken
belangrijker
dan seks**

**Over de
bloemetjes
en de bijtjes**

**Social Media:
iedereen mag
meedoen**

Seksualiteit & Intimiteit



Iedereen wil gezien worden

Gezien en gehoord worden, is meer dan ooit van belang. Zeker nu we met corona zo zijn ingericht op die anderhalve meter afstand. Een vreemde tijd als je bezig bent te ontdekken wie jij bent, wie je leuk vindt en wat je daar verder mee wilt. Dat is wel gebleken nu dit jaar seksualiteit en intimiteit het jaarthema is.

Ook zonder de dreiging van een virus is het voor mensen met een verstandelijke beperking spannend om hun lijf te ontdekken. De één is heel afhankelijk van de aanraking van begeleiders, de ander

gaat te onbevangen de wijde en ook digitale wereld in. Bij Frion willen we zo veel mogelijk aansluiten bij de fase waarin iemand is en daar passend ondersteuning bij bieden. Dat gebeurt in gesprek, met plaatjes en met picto's. Op verschillende manieren wordt intimiteit en seksualiteit besproken. En dat is niet altijd makkelijk.

In dit magazine lees je hoe Frion daarmee omgaat en vind je handige tips. Daarnaast hebben we mooie verhalen die ontstaan door dingen met elkaar te delen. In de artikelen noemen we de beestjes bij hun naam om zelf niet onnodig onduidelijkheid te scheppen.

Met dit magazine hopen we inspiratie en houvast te bieden. Zodat ook mensen met een beperking gezien worden zoals ze zijn.

De redactie

Inhoud

05 Waar beleef je plezier aan en met wie voel je je verbonden?

08 Do's en dont's bij daten

10 Iedereen mag meedoen met social media

12 Feiten en fabels

14 Aanraken belangrijker dan seks

20 Vlaggensysteem helpt bij bespreken van gedrag cliënten

22 Over de bloemetjes en de bijtjes

24 Lentekriebels voor de Golfslag

25 Relaties bij Frion

28 Intimiteit en een ernstige meervoudige beperking

30 Klaas is eindelijk zichzelf

32 Tips van het Zoekplein

34 Training seksuele vorming

36 Praten op je locatie

38 Informatie over seksualiteit en intimiteit

39 Blijf elkaar zien



07
“Seksualiteit hoort bij de ontwikkeling van ieder persoon”



Waar beleef je plezier aan

en met wie
voel je je
verbonden?

Seksualiteit en intimiteit worden vaak samen genoemd, maar betekenen beide wat anders. Intimiteit gaat over je verbonden voelen met anderen, je veilig voelen. Seksualiteit gaat over hoe je je voelt als man of vrouw, welk gedrag daarbij hoort en over vrijen. Het gaat om je lijf, welke mensen je lief vindt, waar je plezier aan beleeft. Je ervaart het in gedachten, verlangens en overtuigingen.



Bestaan

Seksualiteit en intimiteit spelen ons hele leven een rol. Dat begint al bij het seksuele contact waaruit we ontstaan. Eenmaal geboren, heb je intimiteit nodig om te overleven. Als baby is je lichaam heel belangrijk om warmte te ervaren en gezond te worden. Daarnaast neem je de wereld waar via je lichaam en zintuigen. De aanraking van je ouder bevestigt het gevoel dat je mag bestaan. Naarmate je ouder wordt, kan je behoefte aan en betekenis van aanrakingen veranderen. Net als van wat prettig voelt. Dat is bij iedereen anders.

Visie

Bij Frion vinden we dat seksuele ontwikkeling van cliënten met een verstandelijke beperking onderdeel is van hun sociale, emotionele en lichamelijke ontwikkeling. Als seksualiteit er mag zijn in liefde, vrijheid en wederzijds respect, dan kan het iemands leven verrijken. Seksualiteit ontwikkelt zich in de persoon en tussen mensen. Het maakt niet uit of die mensen van hetzelfde of het andere geslacht zijn.

Kwetsbaar

Bij onze cliënten gaat de ontwikkeling van lichaam (hormonen, kracht) meestal niet gelijk op met de emotionele en relationele beleving. Dat zorgt voor een disbalans. Je volwassen lichaam reageert op prikkels, terwijl je geestelijk of verstandelijk alles als jonger iemand beleeft en begrijpt. Dit maakt cliënten kwetsbaar; voor ongelijke relaties en negatieve ervaringen. Ze hebben dus meer steun en sturing nodig op dit gebied. Ook daarom hebben we extra aandacht voor ontwikkelingsvaardigheden, zoals: sociale vaardigheden, weerbaarheid en impulscontrole.

Samen kijken naar de wens

Vanuit deze gedachten vinden we dat alle vragen besproken mogen worden. Van de gelegenheid krijgen om een moment zonder luier te zijn, het willen hebben van een relatie (van vriendschappelijk tot seksueel) tot een kindwens. Met de cliënt, verwant, begeleider en orthopedagoog onderzoeken we welke wens er is en wat passend en haalbaar is. Want het is fijn om helemaal jezelf te kunnen zijn en contact te hebben dat bij jou past. ♥

Dinanda Zevalkink, orthopedagoog



Wat is het verschil tussen vriendschap en verkering?

Hoe ga je in gesprek over seksualiteit?

Wat is het verschil tussen vriendschap en verkering? Voor mensen met een verstandelijke beperking kan dit verschil al heel lastig zijn. Ga er daarom niet zomaar vanuit dat zij weten wat ze zeggen als ze seksgerelateerde woorden gebruiken. Het gesprek aangaan is belangrijk. Seksualiteit komt bij ieder persoon anders tot uiting. Iedereen is op zijn eigen manier bezig met intimiteit en seksualiteit of vriendschappen en relaties.

“Seksualiteit hoort bij de ontwikkeling van ieder persoon”

“Seksualiteit hoort bij de ontwikkeling van ieder persoon” vertelt orthopedagoog Aly van Houten. “Daarom moet dit op onze locaties ook een gespreksonderwerp kunnen zijn. We hebben respect voor de privacy van al onze cliënten en daarom hoeven ze echt niet alles te vertellen. Wel willen we een plek bieden waar over dit onderwerp gesproken kan worden en waar cliënten ook het gevoel hebben dat hun behoeften bespreekbaar zijn.”



Vragen stellen

Marianne Dijkstra is begeleider wonen. “Natuurlijk gebeurt niet alles openlijk”, vult Marianne aan. “Een zoon of dochter zegt niet alles tegen zijn of haar ouders. Ditzelfde zien wij ook op de groep bij onze cliënten. Als we opmerken dat iemand met het onderwerp ‘seks’ bezig is, observeren we diegene meer. Zodra we zien dat iemand vastloopt, gaan we vragen stellen. Op deze manier achterhalen we de behoefte van de cliënt.”

Behoefte

Het hebben van seksuele behoeften is heel menselijk en hoort bij het leven.



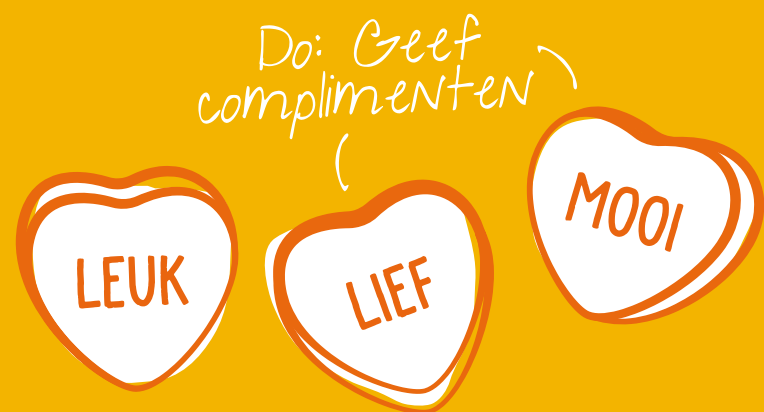
Daar sluit Frion bij aan. Door in gesprek te gaan met de cliënt en zijn of haar verwant wordt de seksuele behoefte van de cliënt duidelijk gemaakt. Gaat het om seksualiteit of eigenlijk om vriendschap en intimiteit? Wanneer het duidelijk is dat het om een seksuele behoefte gaat, kijken we samen een stapje verder. Hierbij kun je denken aan het maken van afspraken over masturbatie, seksuele contacten met een partner of het bezoek krijgen van een sekswerker.

Ter sprake brengen

Niet iedereen vindt het prettig om over intimiteit en seksualiteit te praten. Bij Frion zijn er verschillende tools om hierover in gesprek te gaan. Eén van de begeleiders werkt met een werkmap. In deze werkmap staan vragen die gericht zijn op intimiteit en seksualiteit. De cliënt denkt nu niet dat jij nieuwsgierig bent, maar dat het gewoon een onderwerp van de werkmap is.

Zoekplein

Vind jij het lastig om hierover te praten? Maak dan gebruik van filmpjes, boekjes of spelletjes. Laat merken dat seksualiteit een onderwerp is waar je het met een vertrouwd persoon over kunt hebben. Hiervoor kun je kijken op het Zoekplein op de website van Frion. Orthopedagogen en medewerkers van het Zoekplein willen je altijd helpen bij het zoeken naar geschikt voorlichtingsmateriaal. Je bent altijd welkom op het Zoekplein om spullen te lenen en online artikelen te lezen. ♥



Do's en dont's bij daten...



Do: Ga in gesprek met elkaar over wat je wel en niet op een online profiel zet
Don't: Laat geen foto's van jezelf zien zonder dat je kleren aan hebt

Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact. Vriendschappen zijn belangrijk, maar veel mensen hebben ook behoefte aan een relatie. Daten is een manier om nieuwe mensen te leren kennen. Voor mensen met een verstandelijke beperking is dit niet anders. Voor hen is de stap naar daten ook spannend en eng. Door hierover te praten kun je je verwant of cliënt voorbereiden en geruststellen.



Do: Spreek af op een plek waar ook andere mensen zijn
Don't: Ga niet gelijk met je date mee naar huis



Date en relatie

Als de cliënt echt op zoek is naar een date en een relatie, is het belangrijk om hierbij te helpen en hierin mee te gaan. Ga samen met hem of haar kijken waar hij of zij naar op zoek is. Op de website van Frion vind je het Zoekplein, hier kun je meer informatie vinden over dit onderwerp.

Do: Wees eerlijk

Don't: Zet geen adresgegevens of telefoonnummers online

Hoe vind je een date?

Datingsites en datingapps heb je in overvloed. Toch kan een date vinden voor iemand met een beperking, lichamelijk of verstandelijk, een stuk lastiger zijn. Er zijn verschillende datingsites die als geen ander weten hoe ze cliënten hiermee kunnen helpen.

- ♥ ABCDate.nl
- ♥ Capido.nl
- ♥ Lofjoe.nl
- ♥ Stichtingphilia.nl

Internet is uiteraard niet de enige plek waar je iemand kunt ontmoeten. Via sportclubs, vriendengroepen, feestjes, dagbesteding, school en woongroepen kun je ook goed iemand leren kennen. ♥

Do: Stel vragen

Don't: Heb geen hoge verwachtingen

Bijna iedereen heeft behoefte aan intimiteit en vaak ook aan seksualiteit. Als vader, moeder, broer, zus, vriend, vriendin of begeleider kun je daarover in gesprek gaan. Waar denkt iemand aan bij een relatie? Denkt hij of zij dan wel aan seksualiteit? Misschien ziet hij of zij iedereen met 'verkering' wel hand in hand lopen en wil hij of zij dat ook. Bij mensen met een verstandelijke beperking is het belangrijk om goed te achterhalen of jullie hetzelfde bedoelen.

Do: Zorg ervoor dat je op tijd bent

Don't: Praat niet alleen over jezelf

Achterhaal de wens

Neem samen de tijd om te achterhalen wat de wensen precies zijn. Verwoordt je cliënt of verwant de wensen goed? Dan kun je samen gaan kijken hoe je aan deze wens kan werken. Praat samen over daten, relaties en vriendschappen. Mensen met een licht verstandelijke beperking zoeken de antwoorden op hun vragen vaak online op. Door te praten met elkaar kom je erachter of hij of zij bij woorden als 'daten' en 'verkering' weet wat de juiste betekenis is. Internet kan voor een vertekend beeld zorgen.



Iedereen mag meedoen

Iedereen is dagelijks online. We zoeken informatie op, we vermaken onszelf met een serie of we zijn met elkaar in contact via social media. Vooral onder jongeren zijn social media niet meer weg te denken. Maar al deze internetvormen zijn niet zonder gevaar.

Het lectoraat Jeugd en Media van Hogeschool Windesheim in Zwolle heeft daarom in 2020 onderzoek gedaan naar de vragen, problemen en behoeften van cliënten en begeleiders bij het gebruik van social media.

Het social mediaonderzoek is samen met cliënten en begeleiders van Frion en Vitree (specialist in jeugdhulp) uit Zwolle uitgevoerd. De cliënten die deelnamen hebben een lichte verstandelijke beperking en vallen in de leeftijdsgroep jongeren.

Wat vindt de begeleider?

Het merendeel van de begeleiders van Frion en Vitree geeft aan niet op de hoogte te zijn van wat de jongeren op internet opzoeken, doen en zien. Toch zijn vrijwel alle begeleiders en behandelaars het erover eens dat media geschikt zijn voor de ontwikkeling op het gebied van taal, seksualiteit en sociale vaardigheden.

Social mediagebruik van cliënten

Hoewel de meesten begeleiding willen, durven niet alle jongeren om hulp te vragen bij social mediagebruik. Ze zijn bang niet begrepen te worden, dat er consequenties zijn of dat ze op hun kop krijgen.

Social media en seksualiteit

Jongeren geven aan situaties online moeilijk te kunnen inschatten. Daarnaast hechten zij veel waarde aan sociaal contact en praten dan ook graag met je mee, ook als zij de inhoud niet goed begrijpen. Orthopedagoog Aly van Houten geeft een voorbeeld: "Een cliënt praat via Facebook met een onbekende man. De begeleider leest een stukje mee en ziet dat het de man het woord 'neuken' gebruikt. De begeleider vraagt aan de cliënt wat ze met hem wil doen. De cliënt weet het niet. 'Hij komt toch gewoon voor koffie?', zegt ze dan." Cliënten weten soms niet wat de inhoud van het gesprek betekent. Ze zijn blij met de aandacht of de aanspraak die zij krijgen. Het is belangrijk om hier oog voor te hebben als begeleider en verwant.



‘Hij komt toch gewoon voor koffie?’, zegt ze dan.

Op de hoogte zijn

Hoewel begeleiders enthousiast lijken over media wat betreft ontwikkeling, zijn de cliënten zelf terughoudender. In slechts enkele gevallen wordt er aandacht besteed aan social mediagebruik. Voor cliënten mag dit vaker om misverstanden te voorkomen. Volgens hen zien sommige begeleiders het wel direct als er online iets is gebeurd wat aandacht nodig heeft. Hier gaan zij het gesprek dan over aan. Maar social media is geen vanzelfsprekend gespreksonderwerp dat met regelmaat wordt besproken.

Hoe speelt Frion in op deze onderzoeksuitkomsten?

De onderzoeksuitkomsten laten zien dat sommige cliënten vragen hebben over social media. Daarbij is de online wereld door corona veel belangrijker geworden. Frion is hier meteen mee aan de slag gegaan. Zo maken studenten van de minor Children and Media van Hogeschool Windesheim ieder half jaar een product. Zo zijn er spellen, een werkboek, filmpjes en is er een cursus ontwikkeld. Daarnaast heeft Frion een e-Learning gemaakt over online daten en komt het onderwerp social media regelmatig terug in de Nieuwsflits, de nieuwsbrief voor cliënten. ♥

Feiten en fabels

Een verstandelijke beperking en seksualiteit gaan niet samen, toch?
Er zijn veel vooroordelen wat betreft intimiteit, seksualiteit en de behoeften van mensen met een verstandelijke beperking.

Hieronder vind je feiten en fabels om voor eens en altijd duidelijkheid te scheppen.

Hormonen ontwikkelen zich niet bij mensen met een beperking.

Feit! Seksualiteit heeft een plek in het leven van ieder mens. Iedereen krijgt te maken met zijn groeiende lichaam en het opkomen van hormonen. Seksuele gevoelens komen daar vanzelf bij kijken.

*Lees hier meer over op pagina 32 en 33.
(Artikel Van kennis over je lijf tot relaties).*

Intimiteit en seksualiteit is hetzelfde.

Fabel! Intimiteit en seksualiteit worden vaak samen genoemd, toch is dit niet hetzelfde. Intimiteit is een gevoel van veiligheid, verbondenheid en een emotionele band met elkaar opbouwen. Seksualiteit gaat over lichamelijke handelingen die samengaan met opwinding en lust.

*Lees hier meer over op pagina 4 en 5
(Artikel Over Seksualiteit en Intimiteit / waar beleef je plezier aan..)*

Het is goed om in een gesprek met mensen met een verstandelijke beperking te checken of jullie hetzelfde bedoelen.

Feit! Mensen met een verstandelijke beperking kunnen makkelijk meepraten met anderen zonder goed te weten wat deze uitspraken betekenen. Als het gaat over seksualiteit is het extra belangrijk om te controleren wat hij of zij exact bedoelt.

*Lees hier meer over op pagina 10 en 11.
(Artikel Iedereen mag meedoen met sociale media).*

Mensen met een verstandelijke beperking hebben geen seksuele behoeften.

Fabel! De behoefte aan seksualiteit ontstaat in je puberteit, je lichaam verandert en hormonen beginnen op te spelen. Deze lichamelijke verandering en daarmee de behoefte aan seksualiteit hebben mensen met een verstandelijke beperking net zo goed als ieder ander.

*Lees hier meer over op pagina 6 en 7.
(Artikel Hoe ga je in gesprek over seksualiteit?)*

Grenzen aangeven is essentieel in een veilige omgeving.

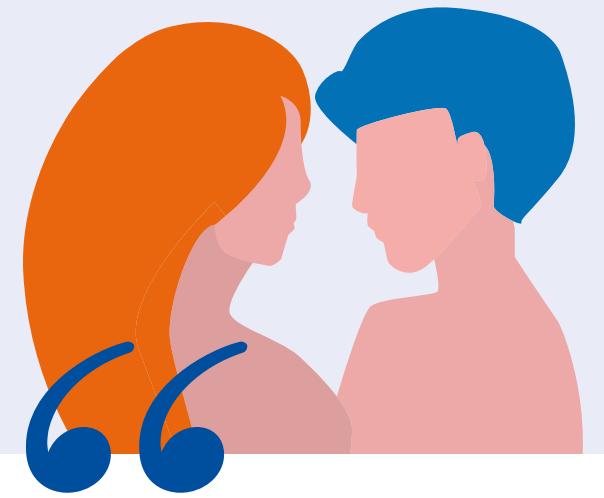
Feit! Veiligheid krijg je door af te spreken wat wel en niet goed is. Binnen die kaders voel je zelf aan wat jij wel en niet prettig vindt. Je eigen grenzen aangeven zowel op het gebied van intimiteit, seksualiteit of op andere gebieden is daarom erg belangrijk.

*Lees hier meer over op pagina 20 en 21.
(Artikel Vlaggensysteem)*

Mensen met een verstandelijke beperking zijn kwetsbaarder voor seksualiteit en seksueel misbruik.

Feit! Mensen met een (licht)verstandelijke beperking hebben extra aandacht nodig, soms ook extra ondersteuning, als het gaat om seksualiteit. Ze zien mogelijk minder de gevaren van de verkeerde intenties van anderen, het online contact leggen of de risico's van seksualiteit in het algemeen.

*Lees hier meer over op pagina 16 en 17.
(Artikel Aanraken belangrijker dan seks)*



Veiligheid krijg je door af te spreken wat wel en niet goed is



Genegenheid en
intimiteit essentieel



Aanraken belangrijker dan seks

Al vanaf het moment dat je geboren wordt, ervaar je dat aanraking prettig is en je hebt contact met anderen nodig om getroost te worden en je fijn te voelen. Je wordt geknuffeld, gekoesterd, krijgt warmte en je voelt je geborgen en veilig. Dat is je eerste contact en de veiligheid die dat je biedt neem je de rest van je leven mee.

Net als ieder ander hebben ook mensen met een verstandelijke beperking behoefte aan intimiteit en ervaren zij ook seksuele behoeften. De manier waarop ze dit uiten hangt af van hun ontwikkelingsniveau en ervaringen. De ontwikkeling van hun lijf en hormonen verlopen vaak leeftijdsadequaat, maar hun emotionele en sociale ontwikkeling niet. Dit maakt ze kwetsbaar. Hoe beweeg je mee als mensen met een verstandelijke beperking hun lichaam ontdekken?

Doktertje spelen

De ontwikkeling kent verschillende stadia die bijna iedereen doorloopt. Er zijn boeken vol geschreven over wat je zou moeten kunnen op welke leeftijd en welk gedrag daar bij past. Natuurlijk verschilt dit per persoon, maar bij een gezonde seksuele ontwikkeling zien we bepaalde fasen bij iedereen terugkomen. Eerst ben je geïnteresseerd in je eigen lichaam, hoe dat voelt en hoe je eruit ziet. Je bent in deze fase nog erg afhankelijk van anderen die voor je zorgen en de wijze waarop ze jou aanraken. Daarna word je je bewust dat je er anders uit kan zien dan anderen en ontstaat er ook een nieuwsgierigheid naar verschillen tussen jou en anderen. Kinderen spelen doktertje en onderzoeken elkaars lichaam of ze vertellen bijvoorbeeld in de supermarkt dat papa een piemel heeft. Langzaam word je ook meer bewust van de invloed van jezelf op anderen en ontstaan vriendschappen. Nog wat later zorgen hormonen dat het lichaam verandert, verliefdheden komen op en seksuele behoeften ontstaan. Je ontdekt welke aanrakingen door jezelf of door een ander prettig voelen.

Eigen tempo

Mensen met een verstandelijke beperkingen doorlopen niet alle fasen volledig zoals die hierboven beschreven staan en soms doorlopen ze de fasen niet altijd in deze volgorde. Zij ontwikkelen zich op hun eigen tempo. Bij Frion wordt per cliënt gekeken naar de lichamelijke ontwikkeling, de persoonlijke ontwikkeling, de sociale en emotionele ontwikkeling en wat iemand zelf kan bepalen en hoe zelfredzaam iemand in het dagelijks leven is. Hierbij is ook aandacht voor de seksuele ontwikkeling en iemands behoefte aan intimiteit en persoonlijk contact. De persoonlijke behoeften kunnen sterk verschillen en hangen ook samen met de mate van de beperking. Veel bewoners van Frion zijn dagelijks afhankelijk van fysieke verzorging door anderen. Ze zijn gewend dat de hele dag door mensen aan ze zitten of in de buurt zijn. Met wassen, met aankleden, met eten geven, als ze naar het toilet gaan en wanneer ze gaan slapen. Anderen wonen meer zelfstandig en hebben bijna nooit fysiek contact met anderen. Hoe je vorm geeft aan aanraking en fysiek contact met respect voor de ander en je eigen grenzen is een belangrijk onderwerp van gesprek. Het is van belang dat je weet wat iemand prettig vindt en wat niet, in het contact met de ander. Wanneer iemand dat zelf niet kan aangeven als gevolg van zijn beperking, dan kom je erachter met observeren of aan de hand van input van verwanten. »





Seksuele lading

Wat je bespreekt en hoe je dit doet is afhankelijk van het niveau van een cliënt, de fase van (seksuele) ontwikkeling en zijn specifieke behoeften. Het is dus belangrijk om dit zo goed mogelijk in kaart te brengen, ook al is het een intiem en soms wat lastig onderwerp omdat het voelt als privé. Binnen Frion maken we hiervoor onder andere gebruik van vragenlijsten, gesprekken en observaties en bespreken we welk gedrag passend is bij een bepaalde fase van de ontwikkeling. Welk niveau iemand met een verstandelijke beperking ook heeft, begeleiders blijven in contact met cliënten over hun lijf. Er wordt over gesproken. 'Wie ben ik, wat hoort bij mij, wat is mijn lijf? Iemand met een ernstige verstandelijke beperking kan zich bijvoorbeeld fysiek wel ontwikkelen tot een volwassen man, maar is niet zindelijk.

Als de luier dan af is, kan hij het wel fijn vinden met zijn piemel te spelen, omdat die aanraking een fijn gevoel geeft. Deze sensatie heeft voor deze cliënt niet direct een seksuele lading maar bevredigt wel een eigen fysieke behoefte. Bij anderen is sprake van zelfbevrediging omdat dit een prikkel geeft en iemand geleerd kan hebben dat het helpt om te ontladen. Dit is deels hormonaal aangestuurd, maar het gedrag is minder seksueel gericht. Het heeft als doel om zich fijn te voelen. Bij mensen met een licht verstandelijke beperking is er eerder behoefte aan fysiek contact en iemand die er echt voor ze is of met wie ze samen kunnen zijn. Soms leidt dit tot een seksuele relatie, vaak ook tot een vriendschappelijke relatie waarbij ze aangeven wel verkingering te hebben.

**“Wie ben ik,
wat hoort bij
mij, wat is
mijn lijf?”**

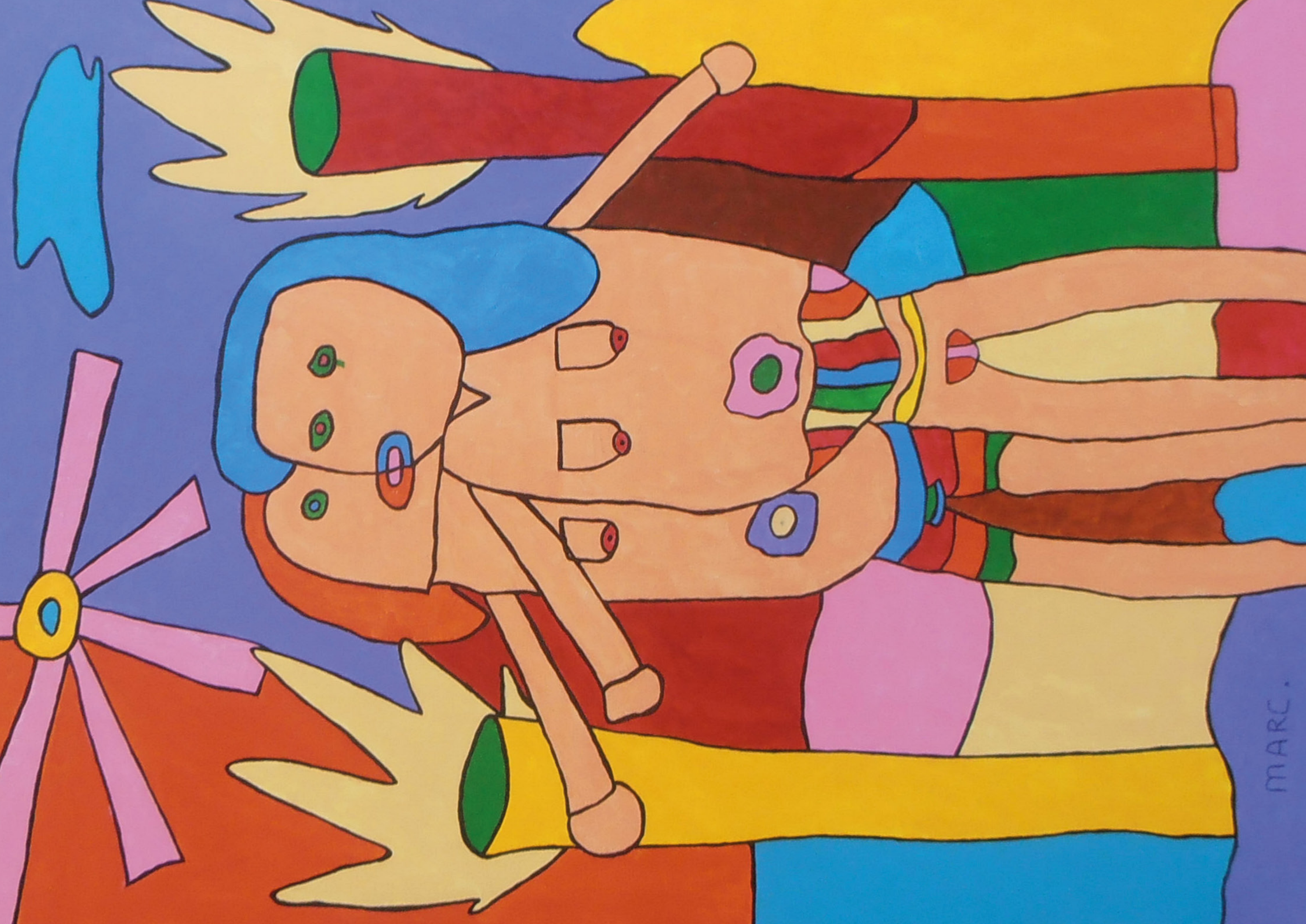
Kinderwens

En wat als er een kindwens is? Dit brengt vaak veel zorgen en twijfels bij de omgeving en roept vragen op. Het is zeer lastig te overzien wat er allemaal komt kijken bij een zwangerschap en het ouderschap. Een oefenbaby biedt dan uitkomst. Dat is een levensechte pop die zich gedraagt als een baby. Zo kun je ervaren wat er naast de verzorging van een baby allemaal nog bij komt kijken en welke verantwoordelijkheden en verplichtingen erbij komen. Een betrokken netwerk is noodzakelijk om een kindje veilig op te laten groeien.

Of het nu over intimiteit, seks, relaties of een kindwens gaat, begeleiders proberen steeds weer in gesprek te gaan hierover met de cliënten van Frion. Er zijn steeds meer middelen beschikbaar om makkelijk in gesprek te gaan. Per cliënt wordt bekeken wat je bespreekt en hoe het contact met de familie is. Elke keer is het weer een inschatting over het gedrag, wat is de behoefte en wat past bij het ontwikkelingsniveau. Frion wil hierin een open klimaat creëren. Intimiteit en seksualiteit draait nu eenmaal om meer dan zoenen, seks en datingsites bezoeken. ▀



**Een betrokken
netwerk is
noodzakelijk
om een kindje
veilig op te
laten groeien.**



MARC.



Vlaggensysteem

Helpt bij bespreken van gedrag cliënten

De gedachten lezen van anderen kunnen we niet, hoewel we dit soms graag zouden willen. We weten niet wat er in het hoofd van een ander omgaat. Daarom is het belangrijk om te praten over je gedachten en gevoelens. Wat vind ik wel prettig en wat niet? Voor mensen met een verstandelijke beperking is

het aangeven van grenzen en het herkennen van grenzen van een ander nog moeilijker. Want wat zijn jouw en mijn grenzen eigenlijk? Wat is 'normaal' en wat niet als het gaat om seksueel gedrag? Het vlaggensysteem helpt ons om het gesprek met cliënten aan te gaan.



Veiligheid op de groep

Om een veilige omgeving te creëren, is het noodzakelijk dat iedereen zijn of haar grenzen aangeeft. Om je grenzen aan te kunnen geven, is het belangrijk om te weten welk gedrag er wel en niet kan. Dinanda Zevalkink, orthopedagoog legt uit: "Veiligheid krijg je door af te spreken wat wel en niet goed is. Vanuit Frion zijn er een paar basisregels opgesteld die overeenkomen met de wet- en regelgeving. Wanneer er sprake is van grensoverschrijdend gedrag werken we via een procedure. Zo is voor iedereen duidelijk wie wat moet doen en wie je wanneer op de hoogte brengt. Naast deze afspraken en de procedure is het vlaggensysteem een extra middel om een veilige omgeving te bieden voor zowel de cliënten als de begeleiders."

Het is belangrijk dat je je zowel verbaal als non-verbaal kunt uiten, zodat een ander begrijpt wat je wilt of wat je fijn vindt. Voor mensen met een verstandelijke beperking is het aangeven van hun grenzen of het herkennen van de grenzen van anderen vaak lastig. Ook als het gaat om seksualiteit is het aangeven van grenzen en wensen vaak ingewikkeld.

Het vlaggensysteem

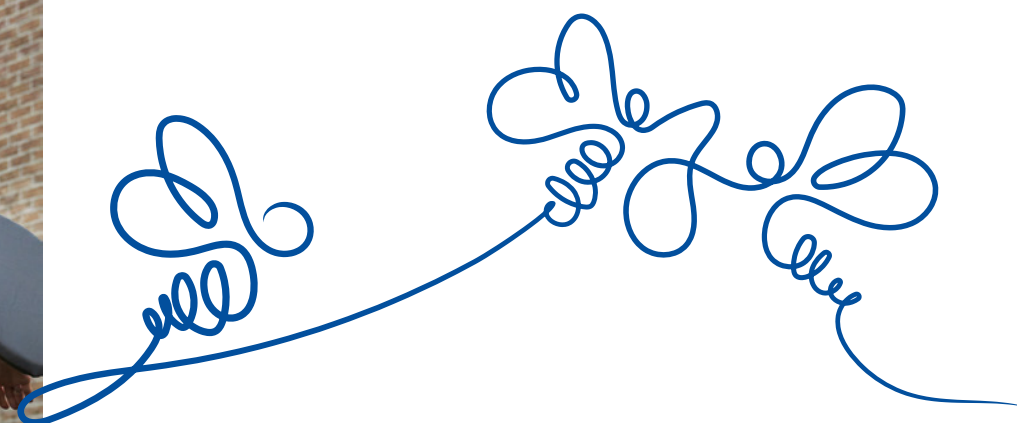
Bij Frion gebruiken we het Vlaggensysteem. De vlaggen schetsen voorbeeldsituaties. Aan de hand van deze situaties gaan begeleiders in gesprek over het gedrag van cliënten. De vlaggen helpen medewerkers om los van eigen oordeel en normen en waarden een beeld te vormen over het gedrag. Het systeem biedt ook handvatten voor hoe je in gesprek kunt gaan met de cliënt of verwant over zijn of haar gedrag. Het vlaggensysteem werkt met vijf criteria. Aan de hand van deze punten beoordeel je de situatie:

- ✓ Wederzijdse toestemming;
- ✓ Vrijwilligheid;
- ✓ Gelijkwaardigheid passend bij de ontwikkeling van de persoon;
- ✓ Gepast gedrag voor de situatie;
- ✓ Respect voor jezelf.

De methodiek geeft verschillende voorbeelden van seksueel gedrag en kent daar 'vlaggen' aan toe. Dit zijn die kleuren die aangeven in welke mate gedrag passend is of grensoverschrijdend.

- de groene vlag geeft aanvaardbaar gedrag aan;
- de gele vlag geeft licht grensoverschrijdend gedrag aan;
- de rode vlag geeft niet acceptabel gedrag aan;
- de zwarte vlag geeft ernstig en strafbaar gedrag aan.

Frion gebruikt het vlaggensysteem om seksueel gedrag bespreekbaar te maken. Het vlaggensysteem geeft tips aan begeleiders over hoe zij dit gesprek aan kunnen gaan met de cliënt. ♥



Over de bloemetjes en de bijtjes

Er zijn verschillende manieren waarop je het thema Seksualiteit en Intimiteit onder de aandacht kunt brengen bij je verwant of je cliënt. Bij Frion organiseerden medewerkers van het Zoekplein een leuke thema-avond tijdens de Week van de Lentekriebels, met workshops, een toneelstuk en een Lentekriebels-wedstrijd. Helaas kon deze avond door corona niet doorgaan.

“De boodschap is dat het niet fijn is om belaagd te worden.”

De acteurs van Droom XL die op locatie Haagswold in Steenwijk wonen, hadden onder leiding van begeleider én toneelspeler Tjitske Boltje een mooi toneelstuk voorbereid.

Tjitske: “Mijn man en ik schrijven altijd de stukken voor Droom XL (een toneelgroep met acteurs met een beperking). Nu is seksualiteit op mijn locatie (Haagswold) een populair onderwerp en de meeste acteurs wonen daar. Maar we hebben goed na moeten denken. Want je wilt dat iedereen zich prettig voelt bij wat we spelen. Niemand moet zich onveilig voelen. Uiteindelijk besloten we het helemaal

anders aan te pakken. Het thema werd: De bloemetjes en de bijtjes. Lekker luchtig en humoristisch. Drie cliënten, alle drie jongens, speelden bijtjes en onze enige dame speelde een mooie bloem: Florentina Florentia. Ze stootte een bepaalde geur af waar de bijtjes helemaal gek van werden. Eén bijtje was niet zo sociaal vaardig en benaderde haar op een muziekje waarbij je ‘Lekker, lekker’ hoorde. Hij kreeg een stomp van de bloem. En terwijl het tweede bijtje het eerste troostte, benaderde het derde bijtje haar rustig en vriendelijk. Er werd ook wat geflirt. Dat werkte beter. Er zat dus nog de boodschap in dat het niet fijn is om belaagd te worden.” »

Lentekriebels voor de Golfslag

Ook op Dagbestedingslocatie
De Golfslag werd aandacht besteed
aan het onderwerp Lentekriebels.
Begeleiders besloten cliënten samen
mee te laten doen aan de wedstrijd die
het Zoekplein organiseerde: Maak een
mooie tekening, gedicht of verhaal en
win een lekkere taart voor je locatie.

Heleen Langkamp, assisterend begeleider
werk: "Elke begeleider heeft het thema
aan de eigen groep uitgelegd. Bij iedereen
op zijn eigen niveau. Er werden prachtige
tekeningen gemaakt, en gedichtjes en
verhalen geschreven. Die hebben we
allemaal in een boom in de hal gehangen.
Zodat iedereen ernaar kon kijken.
Daarna hebben we met z'n allen
nog iets gedronken."

Op deze pagina's enkele inzendingen
voor de Lentekriebelswedstrijd. ▀



Anika &
Eduward



‘Je moet elkaar in je waarde laten’

Anika en Eduward
stapten op de
huwelijks-trike



“Het waren tranen van geluksengelen”, verbetert Anika van Dooremolen haar kersverse echtgenoot Eduward als hij vertelt dat het op hun huwelijksdag slechts een kwartiertje regende. Het tweetal grinnikt en kijkt verliefd naar elkaar. “We hebben een geregistreerd partnerschap, maar dat voelt voor ons hetzelfde als een huwelijk”, vertelt Anika die gebruik maakt van de ambulante ondersteuning van Frion. Onlangs stapte het koppel in het huwelijksbootje. Nou ja, op de huwelijks-trike dan, die Eduward voor drie dagen huurde.

Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?

Anika: “We kennen elkaar al dertig jaar. Vroeger was Eduward namelijk mijn buurman. In 2005 kwamen we elkaar opnieuw tegen bij het bevrijdingsfestival in Zwolle.”

Eduward: “Toen ik vertelde dat ik gescheiden was, zei Anika: ‘Dan ben je nu van mij.’ Vanaf dat moment zijn we samen.”

Wie vroeg wie?

Eduward: “Ik ging op mijn knie op het podium tijdens een festival in België waar 40.000 man bij was. Toen ze ‘Ja’ zei, joelde iedereen.”

Hoe was de bruiloft?

Anika: “Alles was mooi. We trouwden in Nijmegen, omdat Eduwards moeder en stiefvader daar wonen en niet konden reizen. We hadden 25 gasten. Het was een mooie dag.”
Eduard: “Het gemeentehuis was mooi en de toespraak ook. Mijn broer en stiefvader hadden een restaurant geregeld met koffie en gebak.”

Wat vond je van Anika’s jurk?

Eduward: “We sliepen bij mijn moeder. Anika ging ‘s ochtends naar een hotel om zich om te kleden. Vrienden hebben haar haar en make-up gedaan. Ik vond haar prachtig.”

Anika: “Ik vond Eduward ook heel mooi.”

“**Ze heeft een hart van goud.**”

Wat is zo leuk aan Eduward?

Anika: “Alles is leuk aan hem. We vinden allebei dezelfde dingen leuk: even een rondje kringloop, varen of impulsief in de auto stappen en een stukje rijden.”
En wat is zo leuk aan Anika?
Eduward: “Dat we veel dezelfde dingen leuk vinden. En ze is lief, ze heeft een hart van goud. Dat is belangrijk.”

Wat is het belangrijkste in jullie relatie?

Eduward (terwijl Anika instemmend knikt): “Je moet elkaar in je waarde laten. Je bent zoals je bent.”



Anika en Eduward



Hoe gaat Frion om met relaties?

“Een relatie tussen twee cliënten die op dezelfde locatie wonen, kan voor ingewikkelde situaties zorgen. Daarom moedigen we dat niet aan”, vertelt Ilse Reimink, orthopedagoog bij Frion.

“Verliefd worden, overkomt je en is iets moois. Wanneer je verliefd wordt op iemand die ook op jouw locatie woont, kan dat heel ingewikkeld zijn. Je ziet elkaar namelijk iedere dag. Dat lijkt heel leuk, maar wanneer de ander niet verliefd is op jou of als de relatie uitgaat, dan kan dat heel vervelend zijn.”

Als het uit gaat

Ilse: “Als je verdrietig of boos bent, kun je een ander niet makkelijk ontlopen. Want diegene woont ook op de locatie. Jouw woonplek moet een veilige, vertrouwde omgeving blijven. Ook kan het lastig zijn als anderen partij kiezen of zich ermee bemoeien. Daarom vinden we het belangrijk dat begeleiders in gesprek gaan met cliënten en soms ook met verwanten, over verliefdheid en relaties. We proberen cliënten te behoeden voor eventueel negatieve kanten aan het hebben van een relatie. Je kunt liefdesverdriet natuurlijk niet voorkomen. En dat hoeft ook niet. Als je je cliënt er maar wel bij ondersteunt, zodat hij of zij niet wordt overspoeld door emoties.”

Buiten Frion

Er zijn natuurlijk ook andere situaties. Zo kan een cliënt verliefd worden of een relatie krijgen met iemand die niet bij Frion woont. **Ilse:** “Het is belangrijk om te kijken naar de gelijkwaardigheid tussen de geliefden. En of ze allebei dezelfde verwachtingen hebben van een relatie. Of dat nu binnen of buiten Frion is. Gaan ze respectvol met elkaar om? Is de ene geliefde niet te afhankelijk van de ander? Als er sprake is van gelijkwaardigheid kan een relatie iets moois zijn.”

Samenwonen

En dan is er nog een groep cliënten die samenwoont en cliënten die een samenlevingscontract hebben of getrouwd zijn. **Ilse:** “Ook hen ondersteunen we door met elkaar te praten over het samenleven en de relatie. Zodat beide geliefden zich goed voelen in de relatie. Voor iedere cliënt en begeleider bij Frion geldt: blijf samen in gesprek over seksualiteit en intimiteit.”

'Het heeft vaak
geen seksuele
lading'

Intimiteit en een Ernstige Meervoudige Beperking

Rianne en Avalon



Op Commissarislaan 35 – 9 woont de jongste (EMB-)groep van Frion. De bewoners zijn allen in de leeftijd tussen de 13 en 28 jaar. En hoewel hun lichamen vol in de puberteit of daar net doorheen zijn, zijn ze vaak veel jonger in hoe ze dingen beleven. Rianne van Berkum werkt als persoonlijk ondersteuner op deze groep: “De meeste cliënten hebben vooral behoefte aan nabijheid en een zoen op de wang voor het slapen gaan.”

De meeste bewoners waren een jaar of vier toen ze bij Frion kwamen wonen. Collega's zagen ze opgroeien. Rianne: “Het zijn echte pubers geworden.” Nu vrijwel alle cliënten fysiek in de puberteit zitten of er net doorheen zijn, veranderen hun hormonen en lichaam en daarmee soms ook hun fysieke behoeften. Maar vaak niet in het zelfde tempo en op dezelfde wijze als bij een ‘gemiddelde’ puber. Rianne: “Veel cliënten vinden het vooral fijn om vastgepakt te worden. Ze hebben behoefte aan die nabijheid en een zoen op de wang voor het slapen gaan. Anderen hebben soms een erectie en spelen daar wel eens mee. Maar dat heeft geen seksuele lading. Het voelt gewoon prettig.”

Langer in bed of bad

Aan die behoeftes en gevoelens geven begeleiders (in overleg met verwanten en orthopedagogen) ruimte. “Soms laten we een cliënt langer in bed of in bad, zodat hij of zij zijn/haar lichaam kan ontdekken. Daar zit vaak geen seksuele drive achter. Een ander vindt het fijn om tijdens het zitten haar handen op haar liezen te leggen of op zijn buik te liggen. Maar dat is niet gericht op masturbatie. We hebben er wel eens gesprekken over gehad met een seksuoloog. Maar we kwamen er samen achter dat het besef van seksualiteit er niet was.”

Niet bewust van

Hoewel begeleiders cliënten al heel lang kennen, kan Rianne zich voorstellen dat niet iedere collega ontspannen is bij dit thema. “Niet iedereen vindt het oké om een man van 26 die een erectie heeft, te knuffelen. Dat hoeft ook niet. Maar waar we wellicht geneigd zijn dat als seksueel op te vatten, is een cliënt zich hier niet bewust van. We praten daar ook altijd goed over met nieuwe stagiaires. Het is belangrijk dat je ook als begeleider je eigen grenzen kunt stellen.”

Gedrag

Tijdens de Jaarlijkse Ontmoeting met verwanten wordt over van alles gesproken. Ook over deze behoeftes. “Veel verwanten zien het meer als een stukje gedrag. De meesten zijn vrij open en we kunnen er goed samen over praten. Ze zijn betrokken en snappen dat cliënten die ruimte nodig hebben.”

Klaas eindelijk zichzelf

door
goed
gesprek

Breien, haken, koken en plaatjes draaien, dat zijn de dingen die Klaas (58) graag doet. Nederlandstalige muziek vindt hij geweldig en hij heeft een sterke voorkeur voor de Zusjes de Roo, een zangtrio uit Emmen. Daar voelt hij zich als Drent verbonden mee. Klaas woont nu zo'n vier jaar aan de Fortresselaan in Zwartsluis en is daar helemaal oké. Door de week is Klaas te vinden in De Ontmoeting. Daar is hij gastheer en zorg hij voor de koffie, lekkernijen en dat de vaat wordt gedaan. Helaas zijn er door de coronatijd geen vergaderingen, dus bedienen zit er even niet in.

"Maar ik vermaak me prima", zegt hij.
"En eigenlijk de laatste tijd nog een beetje beter. Ik voel me veel vrijer dan dat ik eerder was." Dat gevoel heeft hij gekregen door zijn verhaal te doen. Dit jaar de vragen over seksualiteit en intimiteit. Dat betekende voor hem een doorbraak. Eindelijk kon hij over zijn gevoelens praten. Een openbaring.

Bi of homo

"Door bepaalde vragen over knuffelen en verliefd zijn, begon bij mij het kwartje te vallen. Al sinds mijn achttiende ging ik veel met mannen om, maar ik had nooit in de gaten dat het meer betekende. Met mijn familie kon ik er niet over spreken en nu ging er ineens een deurtje open. Wat was ik nu dan, bi of homo? Het was even verwarrend, maar ik voel me nu heel vrij om te zeggen dat ik op mannen val."

Bezinken

Begeleider Helen Spaan vertelt: "Het was heel bijzonder. Ik ben me altijd heel bewust van mijn rol in dergelijke gesprekken. Ik wil in alles een neutrale houding hebben, zodat iemand zich in het gesprek veilig voelt. Hij durfde te erkennen dat hij vroeger verliefd was geweest op mannen. Maar hij had ook relaties gehad met vrouwen en dacht daarom dat hij bi was. Ik denk vooral vanuit de kennis die hij van TV had opgedaan. Ik heb hem gewoon zijn verhaal laten doen en met hem afgesproken dat we er later nog eens op terug zouden komen. Dan kon hij het laten bezinken en konden wij hem daarna verder helpen."



Weerbaar worden

Ik was me er gelijk van bewust dat we hier ook voorzichtig mee moesten zijn", zegt Helen. "Daarom heb ik gelijk de persoonlijk ondersteuner en de orthopedagoog betrokken en zijn we hier als team ook alert op. Hij wilde het wel van de daken schreeuwen, had veel vragen en wilde aan het daten. Het leek me beter om dat te begeleiden. In deze wereld is dat best een dingetje in combinatie met een verstandelijke beperking. Het maakt mij heel trots dat we hem nu nog beter kunnen helpen in wie hij is. Dat maakt mijn werk zo tof."

Fijn gesprek

Klaas is blij dat hij zich zo vertrouwd voelt dat hij zich kan uiten. "Ik heb het heel erg gemist dat ik hier nooit over gesproken heb. Ik heb nog nooit zo'n fijn gesprek gehad. Maar nu doe ik wel rustig aan. Stap voor stap ga ik verder. Ik wil ook wel graag daten, maar ik heb nog niet veel ervaring. Daarom volg ik nu een cursus zodat ik weerbaarder word. Ik kan nu op tijd stop zeggen."

Goede vriendschap

Klaas vindt het jammer dat hij zijn eigen ik niet eerder heeft ontdekt. "Die nieuwe BIT-vragen zijn heel belangrijk. Ik hoop dat het anderen ook helpt om over zichzelf te praten. Ik ben blij dat ik dat nu durf. Het komt niet altijd uit mezelf, soms helpt het dat Helen me vragen stelt. Graag had ik de klok veel jaren teruggedraaid, maar ja... nu zou ik vooral graag een goede vriendschap met een man willen."



"Door bepaalde vragen over knuffelen en verliefd zijn, begon bij mij het kwartje te vallen."

Tips van het Zoekplein

Het Zoekplein is de Multimediatheek van Frion met leuke informatie in boeken, informatiekisten, spellen, films en foto's over tal van onderwerpen. Je vindt het Zoekplein in het Servicebureau van Frion en op de IJsselbolder. Online vind je hem op de site www.frionzorg.nl.

Lichaamsbesef, ken je eigen lichaam goed

Relaties en seksualiteit beginnen altijd bij je eigen lichaam. Daarom is het belangrijk dat je je lijf, je gevoel en je grenzen kent. In het gesprek met je verwant of cliënt kun je op een laagdrempelige manier beginnen door te praten over je eigen lichaam of over hygiëne.

- ▀ Gebruik hierbij bijvoorbeeld het boek *Hoe verzorg je jezelf?* van Uitgeverij Eenvoudig Communiceren. Met tips over hoe je je moet scheren en hoe je zorgt dat je lekker ruikt.
- ▀ In *Themakist: Mijn Lijf* zitten materialen die helpen om makkelijker over je lichaam te praten.

Een gesprek voorbereiden

Wie zich wil voorbereiden op een gesprek, kan zichzelf vooraf een aantal vragen stellen:

- ▀ Weet ik wat mijn verwant of cliënt snapt?
- ▀ Heb ik materiaal nodig?

▀ Wil ik:

- Vertellen
- Voorlezen
- Zelf laten lezen
- Film kijken
- Foto's laten zien
- Werken met pictogrammen
- Werken met materialen
- Werken met werkbladen?



Lisette

Lisette Broersma is medewerker zorg, kwaliteit en veiligheid en weet alles over het Zoekplein. Ze geeft hiernaast een paar tips om het gesprek over seksualiteit en intimiteit aan te gaan.

Top 5

Er zijn vijf items die veel bij ons geleend worden. De Top 5 van het Zoekplein:



Vrienden en vrijers

Een spelmethode om met cliënten of verwanten te praten over de thema's Lichaam, Vriendschap, Partners, Seksualiteit en Weerbaarheid.



Mag ik van jou?

Met dit leuke kaartspel kun je ongedwongen seksualiteit en intimiteit bespreekbaar maken.



Lief Lijf en Leven

Dvd-serie Lief Lijf en Leven gaat over verschillende thema's, zoals vriendschap, seks, voorlichting en je lijf.



Ontdek wie je bent, een speurtocht naar jezelf/jongen/meisje/man/vrouw

Een werkmap.



Voor opvoeders of begeleiders, de boeken:

- ▀ *Seksuele voorlichting aan mensen met een verstandelijke handicap.* E. Bosch en E. Suykerbuik.
- ▀ *Praten over seks, begeleidersboek.* Paulien van Doorn en Anja Janssen. Hier hoort een werkmap bij



Training
Seksuele Vorming

Van kennis over je lijf tot relaties

Vertellen over de fysieke bloemetjes en de bijtjes.
De één vindt het gênant, de ander doet het zonder
blikken of blozen. Seksuele vorming is een onderdeel
van de opvoeding, ook bij mensen met een beperking.
Omdat Frion het niet alleen een taak voor persoonlijke
ondersteuners en begeleiders vindt, bieden we binnenkort
de eerste trainingen Seksuele Vorming voor jongeren.

**“Veel cliënten gebruiken
woorden die ze van tv kennen,
maar weten helemaal niet wat
ze inhouden”**

Je verwant of cliënt met het schaamrood op
de kaken een boekje in handen drukken, is
niet meer van deze tijd. En gelukkig ook niet
nodig. Verwanten, persoonlijk ondersteuners
en begeleiders kunnen voor ondersteuning bij
seksuele voorlichting terecht bij de orthopedagoog.
Daarnaast heeft multimediatheek het Zoekplein een
verzameling
aan spellen, boeken en filmpjes klaar liggen.
En nu is er ook een training voor cliënten.

Hoe kijk je naar je eigen lijf?

De orthopedagogen van Frion hebben in
samenwerking met het Zoekplein een training
samengesteld voor jongeren. “Die passen we aan
op de verschillende niveaus van functioneren en de
leeftijd”, vertelt orthopedagoog Ilse Reimink. “De
basis van de training is gericht op het leren kennen
van je eigen lijf en het je prettig voelen in je lijf. Hoe
zie je eruit?

Wat gebeurt er in je lijf bij verschillende emoties?
Wat geeft een prettig gevoel? Hoe verzorg je je lijf?
Ook thema’s als verliefdheid, seks met jezelf,
relaties en wat hoort en wat niet, worden besproken.”

Kleine groepen

Cliënten volgen de training in een kleine groep
van dezelfde sekse, het liefst met jongeren uit
verschillende woonlocaties. In de trainingen wordt
gebruik gemaakt van verschillende media. “We
gebruiken spelvormen, werkbladen, vertelplaten,
foto’s of filmpjes om met elkaar in gesprek te gaan.”

Goede Tijden Slechte Tijden

Het is belangrijk om uit te zoeken over welke
kennis je verwant of cliënt beschikt en wat zijn/
haar ervaringen zijn met verliefdheid, relaties of
seks. Ilse: “Veel cliënten gebruiken woorden die
ze bijvoorbeeld op tv horen, terwijl ze niet weten
wat die inhouden. Daarnaast beïnvloedt de media
hun kijk op relaties en seks. In de door cliënten
veel bekeken soap Goede Tijden Slechte Tijden
gaan relaties bijvoorbeeld heel snel. Personages
wisselen regelmatig van partner. In de ene
aflevering ontmoeten ze elkaar en zoenen ze, in
de volgende aflevering liggen ze samen in bed en
hebben ze seks. Dat is geen reëel beeld van hoe
relaties doorgaans verlopen. Ook opvoeding en
geloofsovertuiging zijn van invloed op wat cliënten
weten of/en hoe ze over seks denken.
Op al die dingen proberen we in te spelen.”

Maatwerk

Voor cliënten die niet in een groep kunnen
aansluiten, bijvoorbeeld omdat zij negatieve
seksuele ervaringen hebben, is er maatwerk. Ilse:
“Cliënten met een negatieve ervaring krijgen een
aangepaste vorm van voorlichting en eventueel
therapie.”

"Ik benoem het
zoals het is"



Praten op je locatie

"Mag ik de boter? En waarom heb jij zoveel condooms in je kast liggen?" Bij de jongvolwassen LVB-bewoners van de Baanstraat in Zwartsluis kijkt niemand op van zo'n vraag aan de ontbijttafel. "Qua gedrag en niveau gaan ze prima door voor pubers", vertelt woonbegeleider Marianne Dijkstra.



*"We zijn
wel iets
gewend"*

Wie pubert, heeft vaak (een ontluikende) interesse in seksualiteit. En dat geldt ook voor een aantal van de negentien- tot dertigjarigen die op de locatie wonen. "Er wordt soms best open over gepraat en niet altijd op momenten die er geschikt voor zijn", vertelt Marianne. "Maar geschokt is ze niet snel. Lachend: "We zijn wel iets gewend."

Seksueel verlangen

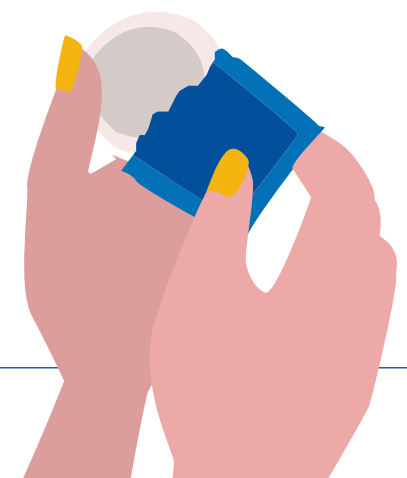
Eén van haar cliënten heeft sinds kort serieuze verkering. "In het begin moest ik wel even zoeken hoe ik seksualiteit bespreekbaar kon maken. Ik koos ervoor alles gewoon te benoemen zoals het is: zoals orale seks of een ander seksueel verlangen. Dat hielp hem ook om zijn vragen te stellen."

Juiste woorden

Seksualiteit is voor bijna iedereen een spannend onderwerp. Marianne: "Ik kan me voorstellen dat het nog lastiger is als je een verstandelijke beperking hebt en je ook nog eens de juiste woorden moet vinden. Ik heb wat doorgevraagd en hij gaf aan dat hij zelf ook wel onderzoek had gedaan. Door naar tv-programma Spuiten en Slikken te kijken, bijvoorbeeld. Of een pornofilmje te kijken."

Bespreekbaar

Voor begeleiders is het ook niet altijd makkelijk om over seksualiteit te praten. "Dat is ook afhankelijk van hoe je zelf in elkaar zit. Ik spar zelf graag. Maar ik weet niet hoe dat voor andere collega's is. We denken wel altijd met elkaar mee. Dus ook over het bespreekbaar maken van seksualiteit."





Informatie over seksualiteit en intimiteit



Meer dan Liefde Voor mensen met een verstandelijke beperking, verwanten en begeleiders

Een leuke en zeer duidelijke website voor mensen met een verstandelijke beperking, verwanten en mensen uit de zorg is: www.meerdanliefde.nl. Via duidelijke tekeningen en goed leesbare taal worden verschillende thema's uitgelegd. Van je veranderende lichaam tot vriendschappen en van seksualiteit tot weerbaarheid. Alles komt aan bod.



Kennisplein Gehandicaptensector Hoe maak je seksualiteit bespreekbaar

Kennispleingehandicaptensector.nl

Op deze site vind je tips, tools en informatie over seksualiteit en hoe je dat bespreekbaar maakt bij iemand met een verstandelijke beperking. Kies op de site voor: Thema's, dan: eigen regie en vervolgens Seksualiteit (in de linkerkolom).



Seks in de Praktijk Gratis boekje voor ouders en begeleiders

Een interessant boekje voor ouders en begeleiders vind je op de site **Seks in de Praktijk** van Kenniscentrum Rutgers. Dit boekje is gratis te downloaden en geeft informatie en tips over de seksuele ontwikkeling en opvoeding van kinderen met een beperking. Van licht verstandelijk tot ASS en ADHD www.seksindepraktijk.nl

Blijf elkaar zien



Hugo Broekman

Het is niet voor niets dat we een themanummer maken over seksualiteit en intimiteit. Het blijkt een lastig te bespreken onderwerp, hoewel het de laatste jaren wel makkelijker wordt. Dat is mede te danken aan training, nieuwe technieken en nieuwe materialen die beschikbaar komen, waardoor het makkelijker wordt het gesprek aan te gaan.

Bij Frion heeft het in ieder geval al tot tal van mooie gesprekken geleid. En belangrijker nog: dat onze bewoners en cliënten nog meer voelen dat ze zichzelf kunnen zijn. Al is dat soms als ze al best een eind op het levenspad zijn.

Zijn wie je bent. Dat is lastig genoeg als niet iedereen ziet wie je bent. Door een beperking heen kijken en iemand zien als mens is niet iedereen gegeven. En dat is buitengewoon belangrijk als we het hebben over het thema seksualiteit en intimiteit. Juist als je jezelf echt wilt geven, is het essentieel dat je jezelf kunt zijn. Een aanraking, een klein gebaar is immers vaak van grote betekenis. Het geeft een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Zo belangrijk voor de mensen die bij ons wonen. Maar zeg nu zelf dat geldt toch voor iedereen? En als mensen hun vleugels uitslaan op het liefdespad, dan blijft dat gevoel belangrijk. Die antennes om te bepalen of iemand met goede intenties aanraakt, doen het niet altijd even goed bij onze bewoners. Zeker niet nu sociale media een grote rol hebben in het contact en daarmee risico's meebrengen. Dat vraagt om continu in gesprek met elkaar te zijn. Aftasten (in figuurlijke zin) wat iemand prettig vindt. Zo dat iemand ook zelf grenzen leert aangeven.

Deze verhalen worden gedeeld in dit magaZIEN. Daar zijn we trots op en we weten dat het slechts een fractie is van wat er binnen onze organisatie gebeurt. We nodigen u als lezer uit om in gesprek te blijven gaan, informatie te delen en u vrij te voelen om verdieping te vragen. Wij zijn er voor u en zien u graag!

Hugo Broekman
Raad van Bestuur

**“Zijn wie je bent.
Dat is lastig genoeg
als niet iedereen
ziet wie je bent.”**

Zien

*Het leven heeft mij dag aan dag
heel duidelijk laten blijken:
de mooiste dingen die je ziet
die zie je, zonder te kijken.*

*Ze blijven bij je bovendien,
je hebt ze met je hart gezien.*

Toon Hermans

Colofon

Dit magazine is een uitgave van Frion,
Zorg die jou ziet.

Redactie en samenstelling

Tessa Klooster
Marith Haan
Roelien Gorter
Nienke Monsma
Lisette Broersma
Aly van Houten
Ilse Reimink
Dinanda Zevalkink

Met dank aan alle geïnterviewden
voor het delen van hun verhalen.

Beeld

Peter Timmer Fotografie

Ontwerp en druk

Brainstorm

Copyright

*Wil je iets overnemen uit dit
magazine, overleg dan via
communicatie@frionzorg.nl*

