

magazine

December 2020

ZIEN



Seksualiteit & Intimiteit

**Aanraken
belangrijker
dan seks**

**Over de
bloemetjes
en de bijtjes**

**Social Media:
iedereen mag
meedoen**

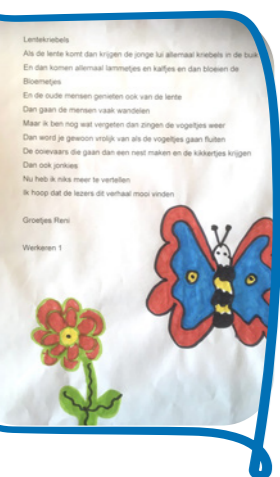


Lentekriebels voor de Golfslag

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, assistierend 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 Lentekriebelwedstrijd. ▽



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.”
Eduward: “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." ♥

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.



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 kwartetspel 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.

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.



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 Jansen. 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

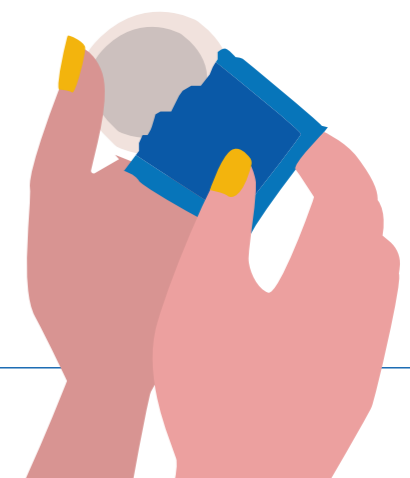
Eén van haar cliënten heeft sinds kort serieuze verking. "In het begin moest ik wel even zoeken hoe ik seksualiteit bespreekbaar kon maken. Ik koos ervoor alles gewoon te benoemen zoals het is: zoals orale seks of een ander seksueel verlangen. Dat hielp hem ook om zijn vragen te stellen."

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 pornofilmpje te kijken."

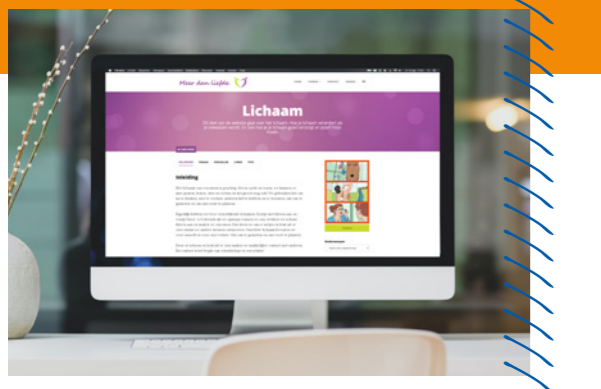
Bespreekbaar

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.

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

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

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*

