

Bijeenkomst 5: (Seksuele) weerbaarheid

Tijd : Basisprogramma: 140 minuten, optionele sub-thema's: in totaal 70 minuten.

Inleiding

Deze bijeenkomst gaat over (seksuele) weerbaarheid. Als je weerbaar bent kun je opkomen voor jezelf. Om weerbaar te zijn moet een deelnemer weten wat zijn of haar wensen en grenzen zijn en die van anderen. Het is belangrijk dat een deelnemer dit ook aan iemand anders duidelijk kan maken. Dit kan met woorden, stem en/of door lichaamstaal. Daarnaast is het belangrijk dat deelnemers weten hoe ze ervoor kunnen zorgen dat relaties en seksuele contacten prettig, veilig, gewenst en gelijkwaardig zijn.

In Nederland hebben we een open en vrij liberaal seksueel klimaat. Voor nieuwkomers kan het lijken alsof alles kan op seksueel gebied en dat iedereen alles leuk vindt (bijvoorbeeld door reclames, tv, porno of internet). Dat is in de praktijk niet altijd het geval. Veel vluchtelingen kunnen ervaringen hebben met seksuele grensoverschrijding, seksuele uitbuiting of seksueel geweld. Met name alleenstaande minderjarige meisjes (maar ook jongens) kunnen hiervoor kwetsbaar zijn. Seksueel grensoverschrijdend gedrag kan gebeurd zijn in het land van herkomst, in een vluchtelingenkamp of tijdens hun vlucht naar een ander land of in Nederland zelf. Veelal zal er sprake geweest zijn van onmacht of overmacht, denk aan oorlog, conflicten, armoede, gebrek aan middelen. Het seksuele contact kan ook een manier geweest zijn om situaties te overleven of erger te voorkomen. Soms hebben ze hierbij hun eigen gevoelens uitgeschakeld of onderdrukt. De ervaringen en mate van overleving of machtsmisbruik of geweld zullen van invloed zijn op de eigen weerbaarheid en beleving van seksualiteit en relaties. Het is belangrijk om hier als begeleider oog voor te hebben.

Doel van de bijeenkomst

Deze bijeenkomst heeft als doel om deelnemers meer inzicht te geven in de Nederlandse situatie, de eigen (seksuele) weerbaarheid te versterken en hen te wijzen op hulpmogelijkheden.

Deze bijeenkomst is geschikt voor deelnemers tussen de 16 en 30 jaar. In deze bijeenkomst worden thema's aangereikt om zelfvertrouwen te stimuleren en te oefenen met assertief en weerbaar gedrag. In de optionele sub-thema's kan men dieper ingaan op de onderwerpen als mensenhandel/loverboys of online weerbaarheid.

Seksuele weerbaarheid is een veelomvattend onderwerp. In één bijeenkomst kan niet alles behandeld worden. Wat er aan bod kan komen is afhankelijk van de ervaring, kennis en behoeften van de deelnemers. Eén bijeenkomst over weerbaarheid geeft slechts een aanzet en zal niet hetzelfde effect te hebben als een compleet programma over weerbaarheid. Bereid de bijeenkomst van te voren goed voor. Aan de hand van de samenstelling en culturele achtergrond van de groep kan worden besloten of de bijeenkomst wordt gehouden in aparte groepen voor mannen en vrouwen.

Bijeenkomst combineren

Deze bijeenkomst is goed te combineren met de bijeenkomst Vriendschap, relaties en de toekomst. Deelnemers kunnen op zoek zijn naar hun identiteit: 'wat wil ik in het leven?', 'hoe wil ik mijzelf presenteren?', 'wie vind ik leuk?'. In Nederland gaan deelnemers nieuwe relaties en vriendschappen aan. In hun land van herkomst wat dit misschien eenvoudiger, de cultuur en omgangsvormen waren bekender, maar in Nederland ligt dit soms anders. 'Nee' zeggen tegen een persoon of groep waar je zo graag bij wilt horen, is een lastige opgave en vraagt om zelfvertrouwen.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (<https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download>).

Minimale doelen

De deelnemer:

- Benoemt de veiligheidsregels.
- Heeft nagedacht over zijn/haar behoeften, verwachtingen en persoonlijke grenzen binnen een relatie.
- Heeft nagedacht over de gendernormen en hoe hij/zij om kan gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.
- Heeft nagedacht en gevoeld wat een prettige sociale afstand is bij zichzelf en anderen.
- Heeft geoefend om de ander duidelijk maken dat deze niet dichterbij mag komen.
- Heeft geoefend met nee-zeggen/stop-zeggen en assertief reageren.
- Benoemt wanneer gedrag wel of niet (seksueel) grensoverschrijdend is.

- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp als je te maken hebt gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Heeft geoefend met het herkennen en verwoorden van zijn/haar eigen gevoelens.
- Benoemt de seksuele rechten.

Optionele doelen

De deelnemer:

- Heeft nagedacht waar zij aangeraakt willen worden en door wie.
- Herkent gewenste/prettige en onprettige/ongewenste situaties op sociale media.
- Heeft nagedacht over eigen grenzen op sociale media.
- Heeft nagedacht hoe je rekening kunt houden met grenzen van een ander op sociale media.
- Heeft nagedacht over mogelijk vervelende gevolgen van sociale media op het vlak van intimiteit en seksualiteit.
- Heeft nagedacht over hoe je je kunt beschermen tegen onprettige/ongewenste seksueel getinte online ervaringen.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp bij ongewenste online (seksueel getinte) ervaringen.
- Benoemt wat een loverboy is.
- Benoemt de werkwijze van loverboys.
- Heeft nagedacht wat hij/zij zelf kan doen om te voorkomen dat zij/hij zelf of een ander in de greep van een loverboy komt.
- Benoemt waar je terecht kan als je wordt geconfronteerd met loverboyproblematiek/mensenhandel.

Programma

- 5.1. Veiligheidsregels.
- 5.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst.
- 5.3. Jouw grenzen in een relatie.
- 5.4. Grenzenspel.
- 5.5. Oké of niet oké?
- 5.6. Kaartjesspel Your choice.
- 5.7. Afronding en evaluatie.
- 5.8. Optioneel: Waar mogen anderen jou aanraken?
- 5.9. Optioneel: Vrienden online.
- 5.10. Optioneel: Advies over ongewenste situaties online.
- 5.11. Optioneel: Wat kun je doen tegen loverboys?

Benodigde materialen

- Pc/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Kleurpotloden.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Papier (rood/groen/oranje vel en blanco vellen).
- Plakband/tape.
- Brievenbus.
- Werkblad 5.1. Veiligheidsregels.
- Werkblad 5.2. 'kaartjesspel Your choice'.
- Werkblad 5.3. Omtrek Lichaam.
- Werkblad 5.4. Verliefdheid online.
- Werkblad 5.5. Loverboys.

5.1. Veiligheidsregels

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Werkblad 5.1. of flap -over met tekst en stiften.

Doel

De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze

Groepsgesprek

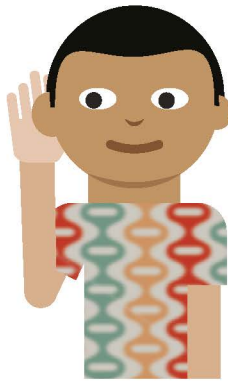
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe aan de hand van de afbeelding op werkblad 5.1. Hang ze zichtbaar op.

Vraag ook input van de groep:

- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar om ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Je hoeft niet te antwoorden als je het niet wilt.

Werkblad 5.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



A



B



C



D

Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

5.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Flap-over en stiften.

Doel

De deelnemer weet wat er deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze

Groepsgesprek

- Geef aan dat het onderwerp voor vandaag 'weerbaarheid' is.
Vraag wie weet wat weerbaarheid betekent en vul zo nodig aan.
"Weerbaarheid betekent dat je voor jezelf opkomt. En dat je kunt duidelijk maken wat je wel en niet wilt, bijvoorbeeld door 'ja' of 'nee' te zeggen. En/of door het te laten zien aan je houding. Weerbaarheid is heel belangrijk in intieme (seksuele) relaties. Met een ander seks hebben, iemand op plekken aanraken of zoenen tegen de zin van de ander, onder dwang of met geweld, is niet toegestaan en strafbaar in Nederland.
- Vraag of de deelnemers een vergelijkbaar woord kennen uit hun eigen taal en in het Nederlands (assertiviteit) en schrijf deze op het bord.
- Geef aan dat het ook belangrijk is dat je de grenzen van anderen kunt herkennen en respecteren. Hier gaan we vandaag mee oefenen.
- Laat de groep voorbeelden uit de praktijk benoemen waarbij het belangrijk is om weerbaar te zijn.
- Vraag aan de groep: Is het wel eens lastig om je grenzen aan te geven of die van een ander te herkennen? Wat is er lastig aan?
- Vertel de groep dat dit een leuk thema kan zijn om over de praten, maar dat het soms ook moeilijk kan zijn.
- Schrijf op het bord of de flap-over welke onderwerpen besproken worden in deze bijeenkomst.

Bekijk tenslotte samen de volgende pagina of verwijst ernaar:

- <https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele-en-reproductieve-rechten>

5.3. Jouw grenzen in een relatie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Opdracht en groepsgesprek.
Benodigheden	: Flap-over, 2 kleuren stiften.

Doel

- De deelnemer heeft nagedacht over zijn/haar behoeften, verwachtingen en persoonlijke grenzen binnen een relatie.
- De deelnemer heeft nagedacht over gendernormen en hoe hij/zij om kan gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.

Werkwijze

Stellingen/kant kiezen

Verdeel de ruimte in twee delen: een linker deel (ja) en een rechter deel (nee). Beschrijf onderstaande situaties en laat de deelnemers een kant kiezen:

Zou jij dit doen of niet?:

- Je partner wil dat je, tijdens een etentje met vrienden, sexy kleding aantrekt
- Je partner vraagt of je thuis blijft, zelf wil je liever naar een film met vrienden.
- Je partner heeft kleding voor jou gezien in de winkel en wil dat je deze koopt. Jij vindt het lelijk.
- Je partner vraagt of je in de avond thuis blijft om voor de kinderen te zorgen. Je partner gaat uit.
- Je partner vindt jouw familie niet zo leuk en vraagt of je ze minder vaak kunt zien.
- Je partner wil graag seks hebben, jij hebt geen zin.

Nabespreken

Ga samen met de groep na:

- Zijn er veel verschillen in de groep?
- Zijn er verschillende antwoorden gegeven door mannen en vrouwen?
- Wat vinden de deelnemers hiervan?

Schrijf op een flap-over de volgende woorden:

Gelijkwaardig	Angst voor de ander	Eigen hobby's
Ruzie	Respect	Zorgen delen
Trouw	Vriendschap	Tijd voor jezelf
Jezelf zijn	Jaloezie	Slaan

Vraag aan de groep: Welke woorden horen volgens jullie bij een fijne relatie? Omcirkel deze woorden. Over sommige woorden kan er twijfel zijn (bijvoorbeeld het woord ruzie, dit kan zowel in een fijne als een minder fijne relatie voorkomen), omcirkel deze met een andere kleur. Bespreek samen met de groep de woorden die zijn overgebleven.

Conclusie

Het is fijn om een goede relatie te hebben. Soms kun je verschillen van mening of heb je ruzie, het is belangrijk te weten waar je grenzen liggen. Geweld of dwang in een relatie hoort niet bij een gezonde of fijne relatie.

5.4. Grenzenspel

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Tweetallen en groepsgesprek.
Groep	: Mannen en vrouwen apart.
Benodigheden	: Geen.

Doel

De deelnemer:

- Weet dat iedereen sociale grenzen heeft en deze verschillend kan ervaren.
- Weet wat een prettige sociale afstand is voor zichzelf en de ander.
- Kan de ander duidelijk maken waar de eigen grens ligt en laten merken dat de ander niet dichterbij mag komen.
- Heeft geoefend met (effectief) nee-zeggen/stop-zeggen.

Werkwijze

Vertel aan de groep: Iedereen komt wel eens in een situatie waar je voelt dat iemand over een grens gaat. Het is niet altijd makkelijk om (effectief) grenzen aan te geven. In deze opdracht gaan we oefenen met grenzen aangeven. Je maakt op verschillende manieren duidelijk wat jouw grenzen zijn. Ook zie je hoe anderen hun grenzen aangeven en hoe hierop gereageerd wordt.

Oefening

De deelnemers staan in tweetallen tegenover elkaar met enkele meters tussen hen in. De deelnemers aan de rechterkant zijn A en de deelnemers daartegenover B.

Stap 1: stop zeggen

In deze opdracht gaan deelnemers naar elkaar toe lopen en aangeven wanneer zij willen dat de ander stopt. In sommige culturen zullen mensen het geen probleem vinden om veel lichamelijk contact te hebben. Andere culturen voelen dit juist als een inbreuk op de privacy. Ook per persoon kan dit verschillen. Geef als begeleider aan dat iedereen hierin verschilt. Het is goed om je eigen grens hierin aan te geven.

- A krijgt de opdracht om langzaam toe te lopen naar B. Ondertussen houden ze oogcontact. Als B vindt dat de ander dichtbij genoeg is, zegt hij/zij 'stop'. De afstand die er tussen twee deelnemers is, kan per stel verschillend zijn. Dit heeft te maken met de persoonlijke voorkeur van een deelnemer voor een bepaalde afstand, maar ook van de gevoelens die B heeft voor deelnemer A. In sommige gevallen hangt het ook af van de situatie. Zo kan het zijn dat de deelnemer het goed vindt dat een ander in een privé-situatie dichterbij komt dan bijvoorbeeld op straat.
- Vervolgens krijgen de deelnemers de opdracht om weer op hun oorspronkelijke plaats te gaan staan. Laat de deelnemers aan kant B van plaats wisselen, zodat zij tegenover een andere deelnemer staan. De oefening wordt dan herhaald, waarbij deze keer A blijft staan en 'stop' zegt.

Stap 2: houding en gebaren

- Herhaal bovenstaande oefening. Deze keer, mogen de deelnemers geen 'stop' zeggen. Zij moeten non-verbaal laten zien wanneer zij een 'nee-gevoel' krijgen en de ander moet stoppen met lopen. Zeg bij dit deel van de oefening dat het stil moet zijn.

Stap 3: gezichtsuitdrukking

Herhaal bovenstaande oefening nogmaals, met de opdracht dat de deelnemers nu nog slechts met hun gezichtsuitdrukking mogen laten zien wanneer gestopt moet worden.

Nabespreken

De vragen die bij het nabespreken aan de orde kunnen komen zijn:

- Wanneer zei je 'stop'?
- Hing dat ook af van de persoon waar je tegenover stond?
- Hoe liet je zonder woorden merken dat het 'stop' was?
- Hoe merkte je aan de ander waar de grens lag?
- Wat zag je aan die ander?

- Was het soms lastig aan de ander te merken wanneer ze wilden dat je stopte? Hoe kan iemand dit nog duidelijker laten merken? Hoe kun je dit met de ander bespreken?
- Is er iemand door jouw 'nee gevoel' heen gelopen? Hoe voelde dat?
- Heb je tips om iemand op 'jouw' afstand te houden? (iemand een hand geven is een manier en wordt door Nederlanders veel gebruikt).

Conclusie

Luister goed naar je lichaam, gebruik je houding en stem en zeg stop tegen de ander (of laat het duidelijk merken) als jij vindt dat deze te dichtbij komt. Het kan voorkomen dat iemand toch over jouw grens heengaat, ook al heb je aangegeven dat je dit niet wilt. Dit is niet jouw schuld. Een ander hoort jouw grenzen te respecteren.

5.5. Oké of niet oké?

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Situaties beoordelen.
Benodigheden	: Een rood, groen en oranje vel papier en eventueel wat tape.

Doel

De deelnemer:

- Benoemt wanneer gedrag wel of niet (seksueel) grensoverschrijdend is.
- Heeft geoefend met het herkennen en verwoorden van de eigen gevoelens.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp als je te maken hebt gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Werkwijze

Introductie

Soms is een situatie oké en soms niet. Belangrijk is dat je naar je gevoel luistert. We gaan het nu over verschillende situaties hebben en jouw gevoel daarbij.

De kleuren van het stoplicht kunnen daarbij helpen:

- Groen: je voelt je oké: het is veilig, je voelt je goed.
- Rood: je voelt je niet oké: het is gevaarlijk, je bent bang.
- Oranje: je weet niet of het oké is of niet: je twijfelt.

Vorbereiding

Maak drie vakken op de grond en leg in elk vak één gekleurd vel: groen, rood en oranje. Plak het vel vast op de vloer, zodat mensen niet uitglijden. Lees een aantal van de onderstaande situaties voor. Laat de deelnemers een vak kiezen. Bespreek per situatie na waarom ze het een groene, oranje of rode situatie vinden. Laat ze hierbij ook hun gevoel benoemen en wat ze in deze situatie zouden doen en waarom.

Situaties beoordelen

Situaties:

- Je bent op een feestje en iemand vraagt of je met hem/haar wilt dansen.
- Je bent op een feestje, je vrienden zijn allemaal aan het dansen met iemand. Zij vinden dat jij ook met iemand moet gaan dansen. Jij hebt hier geen zin in.
- Je hebt een relatie maar jullie zijn nog niet getrouwd. Jij wilt wachten met seks tot na het huwelijk, de ander wil dat niet.
- Je hebt online met een leuke persoon gechat. Nu wil die persoon graag met jou afspreken op het station.
- Iemand stuurt een privé-foto (bijvoorbeeld zonder hoofddoek) van jou door aan anderen.
- Jullie willen samen seks hebben, maar de ander wil alleen seks zonder condoom.
- Een vriend komt naar je toe en geeft je een gloednieuwe telefoon. In ruil daarvoor wil de vriend wel graag met je zoenen.
- Een vriend legt een hand op je billen. Jij vindt dit niet prettig.
- Jij en je partner zijn al een tijd samen, jij hebt geen zin in seks. De ander probeert je over te halen.

Nabespreken

Het is belangrijk om naar je gevoel te luisteren. Vertel wat de kenmerken zijn van een oké situatie:

- Jij en de ander willen het allebei.
- Jullie kiezen er allebei in vrijheid voor! Zonder dwang, druk, geweld, manipulatie of chantage.
- Het is goed voor jullie allebei. Zonder nare gevolgen zoals: verwondingen, pijn, gevoelens van schaamte, schuld, angst, soa, zwangerschap.
- Het voelt prettig en veilig.
- Het past in de situatie, anderen hebben er geen last van.
- Het past bij jullie leeftijd/levensfase.

Mocht je een situatie meemaken die niet oké is, dan is het belangrijk hierover te praten met een ander die je vertrouwt of hulp te zoeken. Vertel dat als je je ervaring hebt met seksueel grensoverschrijdend gedrag, dat

je ook last kunt krijgen van bepaalde klachten of problemen. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van nachtmerries, je angstig voelen, depressief raken of een ander niet meer vertrouwen. Het is dan goed om hulp te zoeken. Meisjes en vrouwen hebben vaak meer ervaring met seksuele grensoverschrijding maar ook jongens kunnen hier ervaring mee hebben.

Bekijk met de groep de volgende pagina's:

- <https://www.zanzu.nl/nl/themas/geweld>
- <https://www.zanzu.nl/nl/hulp>

**De basis van dit thema komt uit het groepsounselingsprogramma Girls' Talk+.*

5.6. Kaartjesspel “Your choice”

Tijd	: 30 minuten.
Werkwijze	: Spel.
Benodigheden	: De kaartjes (uitgeknipt), dobbelstenen.

Doel

- De deelnemer benoemt de seksuele rechten.
- De deelnemer heeft nagedacht over de gendernormen en hoe ze om kunnen gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.

Werkwijze

In dit thema gaan jullie een spel spelen rondom man vrouw-rollen en verwachtingen. Het is goed te weten wat de omgangsregels zijn in Nederland tussen mannen en vrouwen en wat hierin wel of niet mag vanuit de wet. Ook kijken we naar man en vrouw rollen en hoe we vinden dat mannen en vrouwen zich horen te gedragen. We gaan daarnaast oefenen met situaties.

Vorbereiding van het spel

Geef de groep de uitgeknipte kaartjes.

Er zijn drie soorten kaartjes: hoofd, handen en hart (bron: Landen in de liefde, GGD Gelderland-Zuid).

- Hoofd: dit zijn kennisvragen.
- Handen: dit zijn doe-vragen.
- Hart: dit zijn menings-vragen.

Maak 3 stapeltjes: hoofd, handen en hart. Elke beurt pak je een ander stapeltje voor een deelnemer. De dobbelsteen verwijst naar het nummer van een kaartje uit de stapel. Mogelijk is er hulp nodig bij de vertaling van de kaartjes.

Spel

Om de beurt mag iemand met de dobbelsteen gooien. De eerste deelnemer krijgt een vraag van de eerste stapel: hoofd. De tweede deelnemer krijgt een vraag van de tweede stapel: handen, etc. De dobbelsteen bepaalt welk kaartnummer iemand krijgt. Laat de persoon de opdracht uitvoeren. Anderen van de groep mogen reageren.

**De methode van hoofd-handen-hart is afkomstig uit de handleiding Landen in de Liefde.*

Hoofd

1. Mag in Nederland een man trouwen met meerdere vrouwen?

2. Hebben mannen en vrouwen dezelfde rechten?

3. Mag je in Nederland kinderen krijgen als je niet getrouwd bent?

4. Moeten vrouwen altijd seks hebben als de man daar zin in heeft?

5. Mag een vrouw een man slaan als ze getrouwd zijn?

6. Mag een man een vrouw slaan als ze getrouwd zijn?

Handen

1. Beeld uit: 'nee, ik heb daar geen zin in'

2. Beeld uit: 'stop, houd op'

3. Beeld uit: een man die voorzichtig een vrouw versiert.

4. Beeld uit: een zelfverzekerd persoon

5. Beeld uit: een vrouw die een man versiert

6. Beeld uit: een stoere vrouw

Hart

1. Wat vind jij ervan als vaders thuisblijven om voor de kinderen te zorgen?

2. Is een man die veel vrouwen versiert stoer?

3. Moeten vrouwen evenveel vrijheid hebben als mannen?

4. Moeten mannen altijd voor een condoom zorgen?

5. Moet een vrouw altijd goed kunnen koken?

6. Is een vrouw die veel mannen versiert stoer?

5.7. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigheden	: Flap-over, drie vellen papier, stiften.

Doel

- De deelnemers beschrijven wat ze van de bijeenkomst vonden.
- De trainer heeft inzicht in de reacties van de deelnemers aan het einde van de bijeenkomst.

Werkwijze

De trainer hangt 3 grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.

1. Ik vond leuk...
2. Dit was nieuw voor mij...
3. Ik had meer tijd willen hebben voor...

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

Vraag tenslotte aan de groep:

- Waar zou je meer over willen leren?

5.8. Optioneel: Waar mogen anderen jou aanraken?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Mannengroep en vrouwengroep.
Benodigheden	: Rode en groene stiften, potloden en uitgeprint werkblad 5.3. Omtrek Lichaam.

Doel

De deelnemer heeft nagedacht waar hij/zij aangeraakt wil worden en door wie.

Werkwijze

Verdeel de groep in een mannengroep en een vrouwengroep.

Tekenen

Geef elke groep werkblad 5.3. Het poppetje stelt hun lichaam voor. Geef elke groep een rode en een groene stift. Laat de groep met een rode stift aangeven waar een onbekende hen niet mag aanraken. Laat ze met een groene stift aangeven waar een onbekende hen wel mag aanraken. Is de groep het niet met elkaar eens? Dan mag het lichaamsdeel rood en groen gekleurd worden.

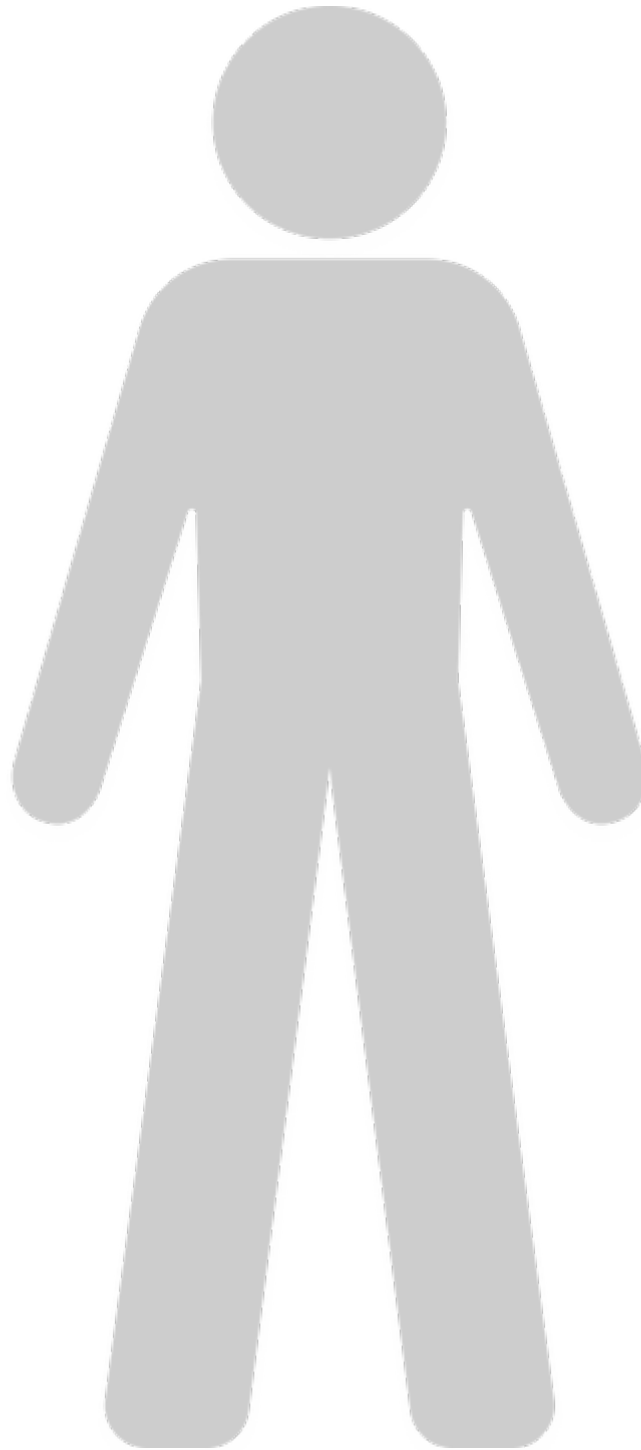
Hang de tekeningen voor in de klas.

Nabespreken

Stel onderstaande vragen:

- Wat zijn de intieme plekken op je lijf?
- Zijn er verschillen tussen de tekeningen wat betreft rode en groene gebieden?
- Denkt iedereen hetzelfde over waar een onbekende je mag aanraken?
- Waar mag een bekende je aanraken? Bijvoorbeeld je moeder, je vriendin, de buurman?
- Waar en wanneer mag iemand op wie je verliefd bent je aanraken?
- Hoe laat je merken als je een aanraking (niet) wilt? Laat deelnemers benoemen wat wel of niet een prettige aanraking is.
- Probeer na te gaan of er belangrijke verschillen zijn in waar mensen met verschillende achtergronden door hun familie/vrienden (mogen) worden aangeraakt: welke vormen van aanraken zijn in jouw land belangrijk, bijvoorbeeld tussen ouders en kinderen, broers en zusjes of wanneer je iemand op straat ontmoet? Zijn er vormen van aanraking verboden? Zo ja, welke aanrakingen en wanneer?

Werkblad 5.3. Omtrek Lichaam



Bron: Pixabay

Optionele sub-thema over Online weerbaarheid

5.9. Optioneel: Vrienden online

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigheden	: Flap-over, werkblad 5.4. Verliefdheid online.

Doel

De deelnemer:

- Weet wat de leuke en minder leuke kanten kunnen zijn van social media.
- Herkent:
 - gewenste/prettige situaties op sociale media.
 - onprettige/ongewenste seksueel getinte situaties op sociale media.
- Heeft nagedacht over eigen grenzen op sociale media.
- Heeft nagedacht over hoe je verstandig kunt omgaan met social media.
- Heeft nagedacht over vervelende gevolgen bij verkeerd gebruik van sociale media op het vlak van intimiteit en seksualiteit.

Werkwijze

Groepsdiscussie

Vraag aan de groep:

- Wie heeft er allemaal een mobiele telefoon?
- Welke sociale media kennen jullie? (laat de deelnemers elkaar uitleggen wat je ermee kunt doen)
- Wie heeft er allemaal een profiel op sociale media (bijvoorbeeld facebook, Instagram, snapchat)?
- Wie heeft ingesteld dat iedereen zijn of haar profiel kan zien? Waarom zou je je profiel afschermen?

Vraag aan de mensen met een profiel:

- Wat is er leuk aan sociale media?

Schrijf de voordelen op een groot vel papier (voorbeelden: makkelijk contact maken, veel ervaringen kunnen delen, veel vrienden en volgers hebben, jezelf laten zien, erbij horen, creatief bezig zijn).

Stel vervolgens de vraag:

- Wat is minder leuk aan sociale media?

Schrijf de nadelen op een ander vel papier (voorbeelden: alleen mooie en leuke dingen laten zien, je weet niet zeker of iemand eerlijk is, onveilig, je kunt onzeker worden, misbruik maken van foto's).

Casus in groepjes

Verdeel de groep in groepjes van 3 personen.

Vertel het volgende verhaal: *Myra is verliefd op Samir. Ze heeft hem 2 maanden geleden leren kennen via Facebook. Hij heeft haar toen een vriendschapsverzoek gestuurd. Ze hebben al veel berichtjes naar elkaar gestuurd. Myra heeft het gevoel dat ze Samir goed kent. Af en toe sturen ze elkaar spannende berichtjes. Myra heeft hem ook al een keer een sexy foto gestuurd. Myra en Samir willen binnenkort afspreken om elkaar in het echt te ontmoeten.*

Laat de groepjes vervolgens werkblad 5.4. invullen.



- Wat zijn leuke dingen van sociale media bij hun verliefdheid?
- Wat zijn gevaarlijke dingen van sociale media bij hun verliefdheid?

Nabespreken

Bespreek de werkbladen samen na. Myra weet nog niet zeker of Samir echt wel is wie hij zegt dat hij is. Sommige personen doen zich anders voor op internet omdat zij graag seks willen met jongere personen. Dit heet ook wel grooming.

Geef aan dat het versturen van sexy foto's ook wel sexting heet. Dit kan leuk zijn, maar ook gevaarlijk. Samir kan de foto doorsturen zonder dat Myra dit weet. Dat kan nu gebeuren, maar ook later. Bijvoorbeeld als Samir en Myra niet meer verliefd zijn. Als de foto wordt doorgestuurd kunnen slachtoffers zich erg schamen en erg schuldig voelen. Maar Samir mag de foto niet zomaar doorsturen. Als je een sexy foto ontvangt hoor je deze niet zomaar door te sturen of aan anderen te laten zien. Toch is het altijd verstandig om goed na te denken voordat je dit soort foto's naar iemand stuurt.

Werkblad 5.4. Verliefdheid online

	<p>Leuke/handige dingen:</p> <ul style="list-style-type: none">•••••
	<p>Gevaarlijke dingen:</p> <ul style="list-style-type: none">•••••

5.10. Optioneel: Advies over ongewenste situaties online

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigheden	: Een filmpje Helpwanted: https://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/sexting?destination=beeldbank%3Ff%25B0%25D%3Dfield_facet_filter_2%253A63 .

Doel

De deelnemer:

- Heeft nagedacht over hoe je je kunt beschermen tegen onprettige/ongewenste seksueel getinte online ervaringen.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp bij ongewenste online (seksueel getinte) ervaringen.

Werkwijze

Filmpje

Laat een filmpje zien over sexting van Helpwanted:

- https://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/sexting?destination=beeldbank%3Ff%25B0%25D%3Dfield_facet_filter_2%253A63

Vraag aan de groep:

- Wat gebeurde er in het filmpje?
- Hoe denken jullie over het meisje en hoe denken jullie over de jongen?
- Waarom zou dit meisje of die jongen dit doen?

Licht toe dat het spannend kan zijn om sexy foto's te versturen. Zomaar een privé-foto van iemand doorsturen mag niet, maar gebeurt soms wel. Het kan ook de reputatie schaden van een meisje of jongen. Als de familie erachter komt kan dit grote gevolgen hebben.

Groepsdiscussie

Vraag aan de groep:

- Wat kan dit meisje doen?

Licht toe dat ze aangifte kan doen tegen de jongen of tegen mensen die de foto hebben doorgestuurd. Ook kan ze melding doen bij Helpwanted of www.meldknop.nl. Dit kan ook bij andere vervelende ervaringen op internet. Zoals pesten, maar ook als je benaderd wordt door iemand die je niet goed kent en seks met je wil. Het is in al deze gevallen belangrijk om het iemand te vertellen die je vertrouwt.

Optionele sub-thema over mensenhandel en loverboys

5.11. Optioneel: Wat kun je doen tegen loverboys?

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigheden	: Flap-over, werkblad 5.5. Loverboys.

Doel

De deelnemer:

- Benoemt wat een loverboy is.
- Benoemt de werkwijze van loverboys.
- Heeft nagedacht wat hij/zij zelf kan doen om te voorkomen dat zij/hij zelf of een ander in de greep van een loverboy komt.
- Benoemt waar je terecht kan als je wordt geconfronteerd met loverboyproblematiek of mensenhandel.

Werkwijze

Inleidend verhaal

In dit sub-thema gaan we het hebben over ongezonde relaties. Bij sommige relaties is er heel duidelijk één persoon de baas, die alle macht heeft. Soms wordt de andere persoon (seksueel) uitgebuit, of mishandeld. Dit zijn ongezonde relaties.

Vraag aan de groep:

- Wie kan er vertellen wat mensenhandel of loverboys/lovergirls zijn?

Vul aan of licht toe:

- Er zijn mannen (en vrouwen) die misbruik maken van de kwetsbare positie van de ander. Ze proberen de ander te verleiden met cadeautjes of liefdevolle gebaren of doen net alsof ze verliefd op je zijn. Vaak doen ze dit omdat ze van je willen profiteren en geld aan je willen verdienen. Bijvoorbeeld door iemand tegen haar zin in de prostitutie te laten werken. Prostitutie betekent dat iemand seks heeft tegen betaling. Of door seks te hebben in ruil voor iets anders. Het geld dat met seks wordt verdiend in de prostitutie, gaat vooral naar de mensenhandelaar of naar de loverboy. Mensenhandelaren gebruiken soms ook geweld en dwang waardoor iemand moeilijk kan ontspannen. Of ze zorgen dat iemand drugs gaat gebruiken en in een afhankelijke relatie terecht komt.

Vertel het volgende inleidende verhaal over loverboys:

Toen Myriam 19 was, werd ze verliefd op een jongen Chris. Chris was een jongen met veel vrienden. Hij gaf Myriam veel complimenten, nam cadeautjes voor haar mee en vroeg haar mee uit. Al snel kregen ze een liefdesrelatie. In het begin was Chris heel lief. Maar hij zei geen leuke dingen over haar vrienden. Myriam begon zelf ook steeds slechter te denken over haar vrienden. Alleen Chris was nog belangrijk in haar leven. Chris wilde dat Myriam alleen nog bij hem was. Myriam was zo verliefd dat ze dat goed vond. Haar vrienden vonden dat vervelend. Dat lieten zij aan haar merken. Hierdoor dacht Myriam nog slechter over haar vrienden en ging ze niet meer met hen om. Gelukkig was Chris er voor haar. Chris wilde graag seks met Myriam. Myriam twijfelde, maar deed het omdat ze Chris niet kwijt wilde raken. Chris was niet altijd alleen nog maar lief. Af en toe was hij boos en hij sloeg haar soms. Maar hij maakte het altijd goed. Hij wilde ook dat Myriam zich sexy ging kleden. Na een tijd kwam Chris naar Myriam toe. Hij vertelde dat hij geldproblemen had. Myriam kon hem helpen door een keer seks te hebben voor geld met een vriend van hem. Myriam wilde dit niet. Maar Chris sloeg haar en vertelde dat hij anders aan allemaal mensen zou zeggen dat ze seks had gehad. Myriam besloot het daarom te doen. Helaas stopte het niet bij deze ene keer.

Vragen aan de groep:

- Wat vonden jullie van het verhaal?
- Op welke momenten ging Chris over haar grens?
- Wat had Myriam kunnen doen?

Geef aan dat het proces niet altijd zo hoeft te verlopen.

Stappenplan

Vaak volgen loverboys of mensenhandelaars bepaalde stappen om iemand in de prostitutie te krijgen. Deel werkblad 5.5. uit en vraag de deelnemers om de juiste volgorde aan te geven. De eerste en de laatste stap zijn al ingevuld.

Besprek de opdracht na. De juiste volgorde is: ontmoeting, indruk maken, cadeautjes geven, relatie aangaan, seks, isoleren van vrienden en familie, onder druk zetten, laten wennen aan prostitutie, prostitutie.

Groepsdiscussie

Stel je voor:

- Je hebt het gevoel dat één van jouw vrienden te maken heeft met een loverboy?
- Wat zou je dan doen?

Schrijf de verschillende dingen die genoemd worden op de flap-over. Vul zelf eventueel aan met:

- Blijf in contact met je vriend of vriendin (het slachtoffer).
- Blijf met deze persoon praten.
- Melding doen bij veilig thuis of de politie.

Wat zou je kunnen doen als je zelf te maken hebt met een loverboy?

Schrijf de verschillende dingen die genoemd worden op de flap-over. Vul zelf eventueel aan met:

- Jezelf in veiligheid brengen.
- Het contact proberen te verbreken.
- Melding of aangifte doen bij de politie.
- Met een vertrouwd iemand erover praten.

Prostitutie met minderjarigen is strafbaar. Prostitutie of seks onder dwang met meerderjarigen of minderjarigen is strafbaar. Tegen een loverboy of mensenhandelaar kun je aangifte doen bij de politie. Soms is het voor iemand heel moeilijk om weg te komen van een loverboy of mensenhandelaar. Toch is het belangrijk dat je hulp zoekt. Loverboys kunnen zowel in heteroseksuele als homoseksuele relaties voorkomen.

Werkblad 5.5. Loverboys

Zet de stappen in de juiste volgorde

Stap 1 en stap 8 zijn al ingevuld

Stap 1 t/m 8	Stappen
	Relatie aangaan (vertrouwen winnen)
	Indruk maken (veel complimenten, cadeaus)
1	Ontmoeting (op school, internet, tijdens uitgaan)
8	Prostitutie
	Seks (grenzen verleggen)
	Isoleren van vrienden en familie
	Onder druk zetten (dwang en geweld)
	Laten wennen aan prostitutie

Achtergrondinformatie en materialen

Begrippen

Gender

In deze bijeenkomst wordt gesproken over 'gender'. Gender verwijst naar de verwachtingen die iemand, een familie of gemeenschap heeft, van hoe een man en vrouw zich moeten gedragen.

Meer informatie over gender: <https://www.zanzu.nl/nl/man-vrouw-zijn>

Seksueel grensoverschrijdend gedrag

Meerdere sub-thema's in deze bijeenkomst gaan in op seksueel grensoverschrijdend gedrag. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is gedrag, waarin seksuele grenzen worden overschreden. Het kan iedereen overkomen. Het kan variëren van iemand die te dichtbij komt staan, aanraken of tongzoenen tegen je zin tot aanranding of verkrachting. Het gaat hierbij om de eigen beleving.

Meer informatie over seksueel grensoverschrijdend gedrag:

- <https://www.zanzu.nl/nl/woordenboek/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>

Seksueel geweld

Seksueel geweld is een ongewenste seksuele handeling of activiteit. Een handeling of activiteit is seksueel geweld wanneer:

- Dit gebeurt zonder toestemming: minstens een van de partners ging niet akkoord om deel te nemen aan de activiteit en/of
- Er sprake is van dwang en/of
- De partners geen gelijken zijn.

Meer informatie over seksueel geweld is te vinden op <https://www.zanzu.nl/nl/themas/geweld>

Bronnen

Pharos. <https://www.pharos.nl/kennisbank/kennissynthese-gezondheid-van-nieuwkomende-vluchtelingen-en-indicaties-voor-zorg-preventie-en-ondersteuning/>

Pharos (2016). <https://www.pharos.nl/kennisbank/syrische-nieuwkomers-in-de-gemeente/>

Seksueel geweld bij vluchtelingen

Seksueel geweld of seksuele grensoverschrijding is een veelomvattend begrip waarbij iemand seksuele handelingen (online) heeft ondergaan of moeten uitvoeren tegen de wil. Dit kan variëren van zoenen of tongzoenen tegen de wil, seksuele intimidatie, tot aanranding en verkrachting. Ook het doorsturen van seksueel getinte foto's of filmpjes zonder instemming van de ander, is een vorm van seksuele grensoverschrijding.

Jonge vrouwelijke en mannelijke nieuwkomers of mensen zonder wettig verblijf, zijn erg kwetsbaar voor seksueel geweld en vormen van seksuele uitbuiting of misbruik. Soms zijn ze in land van herkomst of in vluchtelingenkampen al geconfronteerd met seksueel geweld, brute verkrachtingen, seksueel misbruik of seksueel mishandeld of tijdens hun vlucht naar Europa of in Nederland zelf. Vaak gaat dit seksueel geweld gepaard met fysiek, emotioneel-psychisch en/of socio-economisch geweld (Keygnaert, 2014). Sommigen zijn onderweg of tijdens de oorlog in hun eigen land verkracht of aangerand of hiervan getuige geweest. Hun seksuele eer is dan vaak al geschonden, ze voelen zich minder waard of worden aan de kant geschoven. Sommigen zijn bang hierdoor nooit meer een partner te vinden.

Er komen steeds meer verhalen naar boven van ervaringen met seksueel geweld en uitbuiting onder nieuwkomers. Niet alleen (alleenstaande) meisjes en vrouwen maar ook jongens en mannen kunnen slachtoffer zijn. Nieuwkomers die ervaring hebben met seksueel geweld lopen risico op revictimisatie of kunnen zelf dader worden van seksueel geweld. Een goede trauma verwerking kan heel belangrijk zijn

Hulp zoeken is voor veel nieuwkomers niet vanzelfsprekend en de drempels tot hulp zoeken zijn hoog. Vaak is seksualiteit een taboe onderwerp en er is sprake van angst voor represailles, gevoelens van schuld en schaamte of isolement. Ze hebben weinig vertrouwen in de hulpverlening of ze zijn niet bekend met het systeem van hulp en traumaverwerking in Nederland. Ze schakelen pas laat hulp in of ze negeren klachten en problemen die het gevolg kunnen zijn van seksueel geweld.

Verkrachting kan in sommige islamitische culturen leiden tot verstoting en reputatieschade. Vrouwen kunnen als gevolg van een verkrachting onbedoeld zwanger raken en of een soa oplopen. Mannen vinden het soms extra lastig om hulp te zoeken. Door seksueel geweld ervaringen denken ze geen echte man meer te zijn. Ze kunnen bang zijn dat ze homoseksueel zijn en of tijdens seksueel contact een soa of aids hebben opgelopen.

Alleenstaande minderjarige nieuwkomers zijn extra kwetsbaar voor seksueel geweld. Het ontbreekt vaak aan sociaal toezicht en of er is geen bescherming door familie. Ze zijn niet gewend hulp te zoeken of seksueel geweld ervaringen bespreekbaar te maken. Ze kunnen last hebben van angst, schaamte of schuld. Ze kennen vaak het systeem van zorg en hulpverlening onvoldoende en weten niet wat de impact kan zijn van seksueel geweld of herkennen de klachten en problemen niet.

In veel herkomstlanden is seksueel geweld niet strafbaar en daders worden niet vervolgd. Vaak wordt er ook geen melding van gemaakt bij de politie of wordt dit niet geregistreerd. Ook verkrachting binnen het huwelijk is in veel landen niet strafbaar. In oorlogssituaties vinden soms massale verkrachtingen en seksuele vernederingen plaats.

De meeste nieuwkomers willen vooruitkijken in plaats van terugkijken. Ze hebben bij ervaringen na seksueel geweld, extra ondersteuning nodig bij het terugvinden van hun eigen identiteit en eigenwaarde. Een veilige vertrouwensrelatie is hierbij essentieel.

Bronnen

Keygnaert, I. (2014). *Sexual Violence and Sexual Health in Refugees, Asylum Seekers and Undocumented Migrants in Europe and the European Neighbourhood: Determinants and Desirable Prevention*, ICRH Monographs.

Keygnaert, I., Vettenburg, N., Roelens, K. & Temmerman, M. (2014). *Sexual health is dead in my body: participatory assessment of sexual health determinants in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands*, BMC Public Health, 14.

Hulp bij seksueel geweld

Onderstaande informatie kan gegeven worden aan deelnemers die mogelijk te maken hebben (gehad) met seksueel geweld:

- *Schuld en schaamte gevoel komt veel voor na seksueel geweld.*
- *Je bent zelf niet schuldig aan seksueel geweld, de ander is over jouw grens gegaan!*
- *Vaak heb je je niet kunnen verzetten vanwege dwang, druk of geweld.*
- *Je kunt klachten krijgen als: slecht slapen, nachtmerries, depressieve gevoelens of last hebben van een negatief zelfbeeld of juist snel boos worden of emotioneel.*
- *Je kunt ook geen zin meer hebben in seks of geen relatie meer willen met een man.*
- *Praat erover met iemand die je vertrouwt (huisarts, leerkracht, mentor, hulpverlener).*
- *Een hulpverlener heeft beroepsgeheim.*
- *Een hulpverlener is gewend hierover te praten en zal jou niet veroordelen of de schuld geven.*
- *Er zijn gespecialiseerde centra voor traumabehandeling na seksueel geweld of oorlogsgeweld.*

Op deze pagina zijn organisaties te vinden waar men naar kan doorverwijzen bij vermoedens van seksueel geweld: <https://www.zanzu.nl/nl/hulp>

Materialen

Aanvullende materialen die gebruikt kunnen worden:

<https://vlaggensysteem.nl/> (Sensoa en Movisie)

Het Vlaggensysteem biedt professionals handvatten om seksueel gedrag adequaat te beoordelen, het bespreekbaar te maken en om gepast te reageren. Aan de hand van tekeningen met situaties kan bekeken worden welk seksueel gedrag normaal, niet gewenst of onacceptabel is.

Serious game Can you fix it? (Rutgers en Soa Aids Nederland)

<https://www.rutgers.nl/nieuws-opinie/nieuwsarchief/can-you-fix-it-vernieuwd>

Een 'serious game' met als doel het verminderen van seksueel grensoverschrijdend gedrag van jongeren tussen de 12 en 18 jaar. In korte filmpjes komen leeftijdsgenoten terecht in verschillende situaties. Hoe het fragment afloopt kan door de speler beïnvloed worden. Deelnemers moeten om de filmpjes te begrijpen de Nederlandse taal redelijk tot goed beheersen.

Landen in de liefde: Handleiding voor seksuele voorlichting aan nieuwkomers:

<https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=38622&m=1517242414&action=file.download>

Deze handleiding geeft de voorlichter handvatten om een veilige leeromgeving te creëren, waarbinnen thema's gerelateerd aan seksuele en relationele gezondheid, besproken kunnen worden. Het bevat een kader en ingrediënten waarmee de voorlichter zelf elke bijeenkomst kan voorbereiden.

<https://www.pharos.nl/kennisbank/basisgezondheidsvoorlichting-aan-vluchtelingen-in-azcs-en-nieuwkomers-in-de-gemeente-voor-professionals-in-de-gezondheidszorg-module-4/> (Pharos, GGD Hollands Midden en GGD regio Utrecht).

Dit is een handleiding voor professionals in de gezondheidszorg. Module 4 gaat over relaties. Hierin komt ook het thema weerbaarheid aan bod.

Een website van de methode 'Ik ben van mij' (Movisie)

<https://www.movisie.nl/interventie/ik-ben-mij>

De methode maakt jongeren bewust van seksuele wensen en grenzen en leert hen over verantwoord seksueel gedrag. De voorloper van deze methode was WE CAN YOUNG. Voorafgaand moet je als begeleider een e-learning volgen.

