

ik en de ander

mijn persoonlijke omgang en intimiteit met anderen



"Hoe maak ik mijn kind duidelijk wat in contacten gepast is"

"Maar zo staat het niet in mijn boek!"

"Ome Kees geef je een hand."

's Heeren Loo 

Ria Beute/Robbin Kakebeen/Nel Gooren



ik en de ander

mijn persoonlijke omgang en intimiteit met anderen

door: Ria Beute, Robbin Kakebeen en Nel Gooren

© 2015

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Methodische onderbouwing	6
Werkwijze	11
Tips voor gebruik	16
Boekentips	18
Werkblad 1	20
Werkblad 2	21
Werkblad 3	22
Werkblad 3A	23
Werkblad 4	24
Werkblad 5	25
Bijlage	26

Voorwoord

Dit boek is ontwikkeld door Nel Gooren, de gezinsbegeleidster en mijzelf, een moeder van een kind met Down Syndroom. Het boek is ontstaan uit de behoefte om de intimiteitsgrenzen tussen mijn zoon en de ander voor hem duidelijk te maken. Ik wilde hem handvatten geven in de omgang met de ander in de hoop hem weerbaarder te maken. Hieronder volgt een kleine uitleg van het belang hiervan, en informatie over mijn zoektocht.

Mijn kinderen kwamen in de puberteit. Een lastige fase waarin de hormonen op hol gingen. Ook bij mijn zoon met Down. Niks mis mee. Gelukkig is dit normaal bij ieder kind; dat was voor mij duidelijk. Op seksueel gebied veranderde er van alles. Ik realiseerde me dat er een andere verhouding was ontstaan tussen mij en mijn kinderen en dat ik een nieuwe manier moest vinden om met hen en met intimiteit in het bijzonder om te gaan. Ik kreeg allemaal signalen van anderen over overdreven belangstelling voor seks en seks gerelateerde onderwerpen. Ik wilde daar (waarschijnlijk door mijn eigen preutsheid) in eerste instantie niet naar luisteren. Echter toen merkte ik dat mijn zoon anders ging kleuren met stiften. Van zeer kleurrijk naar zwart. Toen hij opeens in zijn broek begon te plassen wist ik dat dit niet klopte en dat ik hulp moest gaan zoeken. Dit paste niet bij mijn zoon. Er was iets naars gebeurd.

Zoektocht

Zo begon mijn zoektocht, naar de juiste hulpverlening en naar mijn rol. Ik ben op zoek gegaan naar boeken, voorlichtingsmateriaal en naar een hulpverlener die bij ons paste. Dit was Nel. Na veel gesprekken kwamen wij tot de conclusie dat de voorlichting die wij aan onze zoon gaven niet bij hem binnen kwam. Ik wilde goede voorlichting geven. En dan in alle openheid en zonder verbod. Ik wilde hem het gevoel geven dat seksualiteit een vanzelfsprekend onderdeel van het leven is, net zoals eten en drinken. Maar dan wél met respect naar elkaar.

Dat was geen makkelijke opgave, want ik moest over mijn eigen preutsheid en angst heen stappen. Praten over seks en de voorlichting geven was een hele stap voor mij. Ik wist echter dat het voor mijn beide zonen erg belangrijk was.

Mijn zoon luisterde wel, maar de informatie bleef niet hangen! Vanuit andere dingen die we hem leerden wist ik dat informatie via foto's en pictogrammen beter binnen kwam. Met dit uitgangspunt in het achterhoofd kwamen wij op het idee om een fotoboek te maken van de personen die in het leven van mijn zoon belangrijk zijn, met daarbij duidelijke afspraken over de gepaste intimiteitsvormen. Ik realiseerde me tevens dat niet alleen

mijn zoon behoefte had aan voorlichting en duidelijkheid, maar dat dat ook voor de mensen om hem heen belangrijk was. Je bent je bijvoorbeeld als vrouw nou eenmaal niet altijd bewust van je vrouwelijkheid bij het geven van bijvoorbeeld een knuffel. Daardoor kan een goed bedoelde knuffel een ander signaal afgeven aan je kind....

Resultaat

Door het boek samen te maken met de betrokkenen kwam er openheid in de gesprekken met mijn zoon, maar ook met de mensen om hem heen! Het boek heeft een positief effect gehad op mijn gezin en de mensen om ons heen. Wij zijn daardoor een weg ingeslagen waarin in alle openheid gesproken kan worden over kwesties als afstand en nabijheid, intimiteit en seksualiteit. Daar ben ik blij mee. De werkwijze die wij ontwikkeld hebben wil ik daarom delen met alle andere ouders en professionals!

Ria, moeder van Robbin



Methodische onderbouwing



Wat

“ik en de ander” is een proces dat leidt tot een persoonlijk werkboek dat in het dagelijks leven gebruikt wordt. Het gaat om het in kaart brengen van het sociale netwerk van een persoon met als resultaat informatie over:

- Welke mensen horen er in het netwerk?
- Welke relatie hebben zij met die persoon en onderling?
- Welke omgangsvormen en manier van aanraken zijn passend bij de relatie?

Geschreven en ongeschreven sociale regels worden concreet in beeld gebracht. In de verdere tekst wordt deze individuele persoon genoemd als ‘centrale persoon’, deze vormt zeggend het centrum van het netwerk en is het middelpunt van waaruit gewerkt wordt. Degene die het proces om het netwerk in kaart te brengen ondersteunt kan een ouder zijn, maar bijvoorbeeld ook een oudere broer of zus, een begeleider of een leerkracht, deze persoon wordt in het vervolg ‘de ondersteuner’ genoemd.

“ik en de ander” geeft voor de centrale persoon en voor anderen duidelijkheid over wat er mag en kan, hoe het hoort. Het geeft een kader over:

- Sociale relaties
- Omgangsvormen
- Intimiteit
- Verschillende vormen van lichamelijk contact

Meer openheid

Het boekje is erg duidelijk voor mensen met een verstandelijke beperking in de omgang met andere mensen op gebied van wat is gewoon en wat niet. Vaak is het zo, dat de wereld om de mensen met een verstandelijke beperking heen, denken dat deze mensen geen gevoelens hebben op seksueel gebied, maar dit ontwikkelt zich net zo als bij “normale” mensen. Je ziet daarom ook vaak dat mensen met een verstandelijke beperking erg veel moeite hebben met het zich daarin uiten. Dit omdat hier geen of weinig aandacht wordt besteed. Het is vaak ‘not done’ om hierover te praten met ouders en begeleiding. Hopelijk zal het boekje meer openheid geven naar ouders maar ook naar begeleiders en de buitenwereld.

Medewerker gehandicaptenzorg



De vormgeving van “ik en de ander” is flexibel, de invulling en vormgeving sluit aan bij het begripsniveau en de communicatiemogelijkheden van de centrale persoon. Er kan gewerkt worden met foto's, met tekst, met picto's, of met tekeningen. Het werkboek is geen vaststaand gegeven, maar veranderlijk: het verandert mee met de wisselingen in het netwerk van de betrokken persoon. Denk aan een nieuwe juf op school, je broer of zus die een kindje krijgt. “ik en de ander” is maatwerk. Bij het maken van “ik en de ander” is het belangrijk dat de ondersteuner aansluit bij en afstemming zoekt met de centrale persoon. Daarnaast is aandacht voor de toepassing van de opgedane kennis en vaardigheden in het dagelijks leven belangrijk. Mensen die zich niet goed kunnen verplaatsen in een ander en weinig sociaal inzicht hebben, zijn gebaat bij uitleg met concrete situaties en gebeurtenissen. Dit met gebruik van persoonlijke foto's, picto's, tekeningen en veel herhaling. “ik en de ander” is een persoonlijk boek dat hieraan voldoet, waardoor opgedane kennis en vaardigheden gemakkelijker omgezet kunnen worden naar de praktijk van alledag. Het proces “ik en de ander” zal vaak onderdeel zijn van seksuele voorlichting en seksuele opvoeding. Het kan zinvol zijn om naast een boekje over het sociale netwerk ook een boekje te maken omgaan met het eigen lichaam en seksualiteit. Hiermee wordt het verschil tussen publiek en privé extra benadrukt.

Voor wie:

“ik en de ander” is bedoeld voor kinderen, jongeren en volwassenen met een (verstandelijke) beperking die er moeite mee hebben om in verschillende sociale relaties op een juiste manier contact te leggen. “ik en de ander” is ook bedoeld om alle mensen uit het netwerk duidelijkheid te bieden over wat wel en niet handig is in de omgang.

Duidelijkheid voor familie

Het boekje wat Ria gemaakt had met Robbin, gaf voor ons gezin veel duidelijkheid. Het gaat over intimiteit en het bewaken van grenzen zowel voor Robbin, als voor ons gezin. Wij en vooral onze meiden zien Robbin als het kleine neefje waar je heerlijk mee kunt knuffelen. Dit was prima toen Robbin nog een klein ventje was. Naarmate onze meiden en Robbin ouder werden, kwam er een andere band. Robbin kwam soms binnen en wilde niet direct knuffelen, door jouw openheid wisten wij waarom hij dat niet deed. Door Robbin, de meiden en ons een duidelijke grens aan te geven met behulp van het boekje, kregen wij handvatten. Het bood voor alle partijen een duidelijk houvast.”

Tante van Robbin

Veiligheid creëren

Moeder bleef veel herhalen en gezellig en op positieve wijze met haar zoon het boek doorbladeren waardoor het voor haar zoon veilig was om te praten over zijn vriendschappen, relaties, verliefdheid, vrijen (met jezelf), wat mag er in de klas, wat mag op je kamer. Hij ging het zelf toepassen, hij wist hoe het hoorde. Gaf zelf grenzen aan als iemand te dichtbij kwam!

Nel, Praktisch Pedagogisch Gezinsondersteuner

Doel:

“ik en de ander” geeft een kader over sociale relaties, over omgangsvormen, over intimiteit en over verschillende vormen van lichamelijk contact. De centrale persoon kan hiermee sociale vaardigheden leren, de ander of beter gezegd de mens in de omgeving en/of het netwerk van de centrale persoon kan leren waar enige terughoudendheid wenselijk is en waar spontaan reageren passend is. “ik en de ander” geeft ook een basis, een houvast aan de centrale persoon om in gesprek te gaan als er iets gebeurt dat niet mag of niet is zoals het hoort. Dit vergroot de weerbaarheid van de centrale persoon. Een neveneffect is dat tijdens het bespreken van “ik en de ander” met de verschillende mensen in het netwerk, ook voor die “anderen” duidelijk wordt waar de centrale persoon behoefte aan heeft in het contact en waarmee diegene moeite heeft en mogelijk wat extra hulp bij kan gebruiken.

Waarom:

De mens is een sociaal wezen. Mensen willen graag contact met elkaar, maar niet iedereen weet dit op een goede manier te doen. Sociale contacten en omgangsvormen tussen mensen zijn gecompliceerd, doordat er veel geschreven regels zijn, maar ook veel ongeschreven regels. Die ongeschreven regels zijn erg lastig met name voor mensen die weinig of geen inlevingsvermogen en sociaal inzicht hebben. Zij vinden het moeilijk om de sociale ruimte (afstand en nabijheid) tussen anderen en zichzelf te schatten. Zo kunnen er onprettige en zelfs grensoverschrijdende situaties ontstaan wanneer mensen niet goed hun eigen grenzen kunnen aangeven of andermans grenzen kunnen respecteren. Het geven van voorlichting hierin is erg belangrijk. Kinderen, jongeren en volwassenen met een (verstandelijke) beperking zoeken naar houvast en zicht op wat normaal en passend is, wat er kan en mag, daar waar het gaat om aanraken en aangeraakt worden.

Het lijf maakt een grote ontwikkeling door tijdens de puberteit en lichamelijk wordt iemand volwassen. Het begripsniveau en het sociale inzicht blijven hier vaak bij achter. Een persoon heeft dan behoefte aan aandacht en contact vergelijkbaar met een kind op kleuterniveau, maar vraagt dit met een volwassen lijf. Dat lijf reageert (o.a. door de hormonale ontwikkeling) op aanraking niet als het lijfje van een kleuter, maar op een volwassen manier.

Voor de ander is het soms moeilijk om op een passende manier grenzen aan te geven. De ander wil niet onnodig afwijzend en kwetsend zijn, maar voelt zich wel ongemakkelijk bij lichamelijke reacties die niet gewenst zijn. Of de ander geeft (goedbedoeld) verkeerde signalen af door het ingaan op lichamelijk contact dat niet bij de kalenderleeftijd van de centrale persoon past.

“Mijn kind is
weerbaarder
geworden”



Werkwijze

Ga je iemand ondersteunen in het werken met “ik en de ander”? Hieronder vind je de werkwijze van “ik en de ander” voor jou als ouder, leerkracht of ondersteuner stapsgewijs beschreven. We noemen zoals eerder vermeld degene die het traject doorloopt de “centrale persoon” en degene die de centrale persoon ondersteunt de “ondersteuner”.

Twee belangrijke wenken vooraf. Ten eerste: het werkboek is van de persoon zelf en niet van zijn ouders, ondersteuners of leerkrachten. Doe er dus alles aan om de persoon zelf invloed te geven op hoe het werkboek eruit ziet, wat er in staat en hoe het gebruikt gaat worden.

Denk bijvoorbeeld aan het laten kiezen van een passende afbeelding op de voorkant van het werkboek. Ten tweede: het is belangrijk tot een open gesprek te komen. Daarom is de insteek altijd dat het gesprek veilig is en positief. Je zegt bijvoorbeeld: “Ik ga jou veel goede dingen leren over het omgaan met anderen”. Een andere tip is om te zoeken naar een vorm die de centrale persoon goed begrijpt en ook goed past bij zijn niveau van communiceren.



Het gaf mij als begeleider ook houvast!

Tijdens de begeleiding die ik Robbin gaf van zijn 10^e tot zijn 16^e, heb ik gemerkt dat Robbin veel heeft aan ondersteuning door middel van plaatjes en foto's. Hij is visueel ingesteld, waardoor afbeeldingen meestal meer zeggen dan woorden. Toen Robbin zich rond zijn twaalfde meer ging interesseren in de andere sekse, merkte ik dat ook in zijn contact naar mij toe. Hij zei bijvoorbeeld regelmatig dat hij met mij ging trouwen. En kussen was ook iets wat hij heel interessant vond. Door het boek, waarbij afbeeldingen Robbin laten zien hoe de verhouding tussen mensen is, en welk gedrag gepast is, kreeg Robbin een kader, een houvast. Zo kon Robbin aan de foto van mij zien dat hij mij een knuffel mocht geven, en geen kus (meer). Maar ook voor mij gaf het een houvast, omdat ik het boek kon gebruiken om Robbin te laten zien welk gedrag passend was. Het heeft dus twee kanten op gewerkt.

Begeleidster Annemieke over 'ik en de ander'.

De acht stappen van “ik en de ander”

1

Doel

Ga bij jezelf na wat de reden is om met “ik en de ander” te gaan werken. Waar loopt de centrale persoon in het dagelijks leven tegenaan? Wat wil de centrale persoon leren als het gaat om aanrakingen? Of wat wil jij het netwerk leren?

2

Introductie

Vertel de centrale persoon dat je samen met hem/haar op een rij gaat zetten hoe de persoon goed omgaat met anderen en hoe anderen goed met hem/haar omgaan. Leg uit dat je begint met duidelijk opschrijven met wie de centrale persoon omgaat in het dagelijks leven. Daarna ga je opschrijven op welke manier de centrale persoon met anderen omgaat als het gaat om aanrakingen, en hoe zij onderling met elkaar omgaan. Bijvoorbeeld: “Jij geeft oom Martijn een hand en Oom Martijn en tante Ellen zoenen elkaar op de mond”.

3

Werkafspraken

Laat de centrale persoon kennismaken met het werkboek. Ga na of de centrale persoon de reden voor het werken met “ik en de ander” begrijpt en de werkvorm en het materiaal als plezierig en uitnodigend ervaart. Spreek af wanneer en waar je samen aan het werkboek gaat werken. Ga na of er vragen zijn bij de centrale persoon en beantwoord deze zo goed mogelijk.

4

Wie zijn belangrijk?

Maak op “Werkblad 1” een lijst van de belangrijke personen met wie de centrale persoon omgaat in zijn dagelijks leven. Denk aan gezin, familie, burens, oppas, vrienden, collega's, vrienden van het gezin van de centrale persoon, verkering, klasgenoten, kinderen van een vrijetijdclub, leerkrachten, voetbaltrainer, kennissen, huisdieren enzovoort. Het kan zowel om individuen, stellen of groepjes mensen gaan. Verzamel individuen/stellen/groepjes op de lijst. De lijst zal vast niet uitputtend zijn, maar de belangrijke personen staan er wel op. Orden deze lijst vervolgens van belangrijk naar minder belangrijk voor de centrale persoon. Noteer de namen in de juiste volgorde op “Werkblad 2”. Verzamel van deze personen leuke foto's die je toevallig al hebt en bewaar die bij je werkboek.

5 Wat is aanraken?

Ga samen na wat elkaar aanraken is en of de centrale persoon met manieren van aanraken bekend is. Gebruik daarbij "Werkblad 3". Daarop staan pictogrammen en voorbeelden van 16 veelvoorkomende manieren van aanraken. Je leest ze ook hieronder. Mogelijk wil je ze niet allemaal langslopen: kies zelf welke je wilt gebruiken.

01. Geen aanraking, hoofdknikje
02. Hand, boks of high five geven
03. Schouderklop geven
04. Wrijfje op de bovenarm
05. Arm om de schouder
06. Kus op de wang (vriendschapskus)
07. Stoeien
08. Kietelen
09. Hand in hand
10. Arm in arm
11. Begroetingsknuffel
12. Op schoot zitten
13. Kus op de lippen (intieme kus)
14. Liefdesknuffel (bv samen op de bank of in bed)
15. Zoen met de tong in de mond van de ander (sekszoen)
16. Vrijen en seks: bv aan de piemel, vagina, borsten of billen van een ander voelen.

6 Hoe raak je elkaar aan?

Gebruik werkblad 4 om voor elk individu/stel/groepje op de lijst na te gaan welke manier van aanraken voorkomt. Ga na of de centrale persoon zich daar comfortabel bij voelt. Gebruik hierbij open vragen (bijvoorbeeld, als oma je op je lippen kust, hoe vind je dat dan?), zo nodig gebruik je gesloten vragen (als oma je op je lippen kust, vind je dat fijn of niet fijn?). Zou de centrale persoon het mogelijk liever anders willen? Weet de centrale persoon of de ander comfortabel is met de manier waarop hij door de centrale persoon wordt aangeraakt?

"Weet je wat tante Suzanne er van vindt als je haar een knuffel geeft?"

Het maakt natuurlijk ook nog uit in welke situatie je bent (bv alleen als de ander jarig is geef je een vriendschapskus). Schrijf dat op "Werkblad 4".

Bedenk je dat de centrale persoon mogelijk gaat vertellen dat sprake is (of is geweest) van ongewenste aanrakingen in het contact met een ander. Reageer dan rustig, geef aan dat het goed is dat de centrale persoon dit aan jou vertelt. Consulteer bij uitingen die je zorgelijk vindt zo nodig hulpverlening (bv huisarts, of het meldpunt binnen je organisatie of gemeente).

7 Met wie gaan we nog praten?

Bepaal met welke personen uit het netwerk contact moet zijn om ontbrekende informatie te verzamelen. Dat kan zijn om bijvoorbeeld een leuke foto te vragen of te maken. Je kunt dan ook uitleggen wat "ik en de ander" inhoudt. Je kunt vragen wat de ander vindt van de manier waarop de centrale persoon hem/haar aanraakt. Misschien wil de ander het graag anders dan nu de gewoonte is. Als de centrale persoon had bedacht liever voortaan op een andere manier met de ander te willen omgaan, dan kan dat worden besproken. Er wordt dan ook samen een afspraak over gemaakt. Je kunt dit noteren op "Werkblad 5".

8 Werkboek invullen.

Je hebt nu alles verzameld om het werkboek digitaal of op papier te kunnen invullen. Op de linker pagina plak je de foto van een individu/stel/groepje met daarbij de naam. Eventueel plak je op die pagina ook een pictogram van de manier waarop het stel of het groepje personen met elkaar omgaan wat betreft aanrakingen (bv een rood hart voor mensen die een relatie hebben). Op de rechterpagina staat het pictogram van de manier waarop de centrale persoon met degenen op de linkerpagina omgaat. Als het boek is ingevuld zijn alle afspraken over omgaan met de ander wat het aanraken aangaat duidelijk. De voorbereidende vijf werkbladen kun je nu dan ook weggooien.

"Ze heeft zich
de omgangregels
eigen gemaakt"



Tips voor het gebruik van het werkboek



Als het werkboek klaar is besluit je samen met de centrale persoon hoe jullie er verder mee gaan werken. Het is waarschijnlijk dat door de ervaren openheid het omgaan met anderen vaker ter sprake komt in het dagelijkse leven. Geef complimenten en sta open voor vragen van de centrale persoon. Je kunt er ook voor kiezen regelmatig het werkboek door te nemen en na te gaan of alles goed gaat. En checken of dat er misschien vragen of opmerkingen zijn.

Ook in het netwerk kan met het werkboek worden gewerkt. Misschien wil de centrale persoon het boek ook aan anderen, bijvoorbeeld een leerkracht, laten zien. Afhankelijk de behoefte van de centrale persoon kies je ervoor het boek publiek (iedereen mag het zien) of privé (alleen voor de centrale persoon en de ondersteuner) te gebruiken. Maak samen duidelijke afspraken wie het boek mag zien.

Af en toe kan aanpassing van het werkboek nodig zijn. Misschien heeft de centrale persoon een vriendschap verbroken of juist erbij gekregen. Misschien heeft iemand uit het netwerk verking gekregen. Dan pas je het werkboek weer aan zodat alles weer klopt.

Bij vragen over het gebruik van het werkboek

Binnen 's Heeren Loo: via eigen gedragswetenschapper kun je in contact komen met de aandachtsfunctionaris seksualiteit in jouw regio. Buiten 's Heeren Loo: algemeen informatie nummer klantcontact: 0800-3555555 of www.sheerenloo.nl

Bewustwording van ongeschreven regels

Ouders ontdekken dat het vaak om ongeschreven regels gaat waar ze zelf niet eens bij stil staan. Bijvoorbeeld familie: niet alle familieleden staan je even nabij; de ene tante is de andere niet. Bij de een is het gewoon om drie zoenen te geven, de ander krijgt een hand. Bij oom kruipt een kind gezellig op schoot, bij de buurman niet. Of misschien is het in jullie gezin heel gewoon om te knuffelen en aan te raken maar is dat bij anderen niet het geval. Hoe maak je dat je kind duidelijk?

Nel (Praktisch Pedagogisch gezinsondersteuner)



Boekentips



Boekentip van Ria: 'Seksuele voorlichting aan mensen met een verstandelijke beperking' van Erik Bosch en Ellen Suykerbuyk.

Boekentip van Robbin: 'Ik vind jou lief!', 'Ik ben op jou!' en 'Nee!' van Sanderijn van der Doef

Boekentip van Nel: Diverse titels op www.hetveiligehuis.nl

De effecten van 'Ik en de ander op Robbin zelf

Robbin is een sociale jongen die van grapjes houdt. Al snel was het duidelijk dat ik hem geen dingen moest verbieden, daar zou hij dan spelletjes van maken. Het dan lekker wel doen. Dat zou strijd betekenen, en het doel zou niet bereikt worden. Dus ik nam me voor: alles mag, ik blijf positief (wat er ook gebeurt) zodat het niet in de taboesfeer komt. Voor Robbin kwam er duidelijkheid. Wat betreft de omgang, met de mensen om hem heen. Robbin heeft geleerd om in de sociale contacten, zijn grenzen te bewaken en de grenzen van anderen. Hij heeft begrepen dat er verschillen zijn. Dat je bij de een intiemer kunt zijn dan bij de ander. Hij heeft het zickeigengemaakte is daardoor zekerder geworden in het sociale verkeer over wat wel en niet mag (de grenzen van intimiteit). Hij heeft geleerd dat het normaal is, wat er in zijn lichaam gebeurt, dat hij er open over kan praten met mij. Hij leerde 'nee' te zeggen, en te vertellen wat er gebeurd was. Een vriendje gaf hem bijvoorbeeld een kus op de mond. Robbin kwam thuis en zei... "Mama dat staat niet in het boek. Dat mag niet". Hij heeft de omgangsvormen begrepen en zich eigen gemaakt waardoor hij het ook beseft wanneer een ander over zijn grens gaat. Ook gaf hij een keer stiekem zijn begeleider een kus op de wang en benoemde hij dit later naar mij waardoor het bespreekbaar wordt. Daardoor kan ik dan actie ondernemen, ook naar de begeleider. Zo blijft het uit de taboesfeer. Alles is bespreekbaar... wat heel fijn is, voor iedereen, de openheid, duidelijkheid, en de begrenzing, zonder druk. Ook naar de ander. Ook voor Robbin.

Moeder Ria, namens Robbin



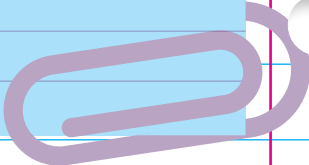
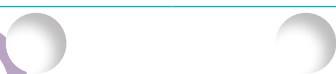
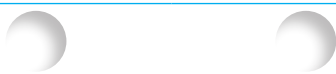
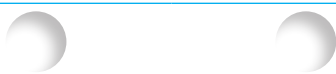
Werkbladen



ik leer
wat wél
mag

Met wie ga jij om in het dagelijks leven?

Denk aan jouw gezin, familieleden, vrienden, klasgenoten, teamgenoten, collega's, leerkrachten, muziekleraar, voetbaltrainer, kennissen, huisdier enzovoort. Schrijf allerlei namen op. Probeer tussen de 10 en 25 individuen/stellen/groepjes op de lijst te verzamelen.



Nummer	Naam van individu, stel of groepje
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

De anderen: Van meest belangrijk naar minst belangrijk

Orden de personen/stelletjes/groepjes van meest belangrijk naar minst belangrijk. Heb je een foto van het individu of het stel/groepje? Bewaar die in de verzamelmap en zet een kruisje in het schema onder de vraag "heb je een foto?".

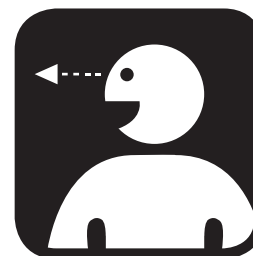
Nummer	Naam van individu, stel of groepje	Heb je een foto?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		



Manieren van aanraken.

Hiernaast staan 16 manieren waarop mensen elkaar aanraken. Weet jij hoe de aanraking gaat? Kun je het voordoen? Kun je het aanwijzen op een pictogram of foto? Kun je het vertellen? Misschien kun je een foto maken waarop je laat zien hoe de aanraking gaat?

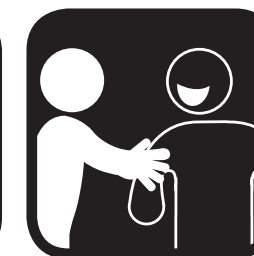
01. Geen aanraking, hoofdknikje
02. Hand, boks of high five geven
03. Schouderklop geven
04. Wrijfje op de bovenarm
05. Arm om de schouder
06. Kus op de wang (vriendschapskus)
07. Stoeien
08. Kietelen
09. Hand in hand
10. Arm in arm
11. Begroetingsknuffel
12. Op schoot zitten
13. Kus op de lippen (intieme kus)
14. Liefdesknuffel (bv samen op de bank of in bed)
15. Zoen met de tong in de mond van de ander (sekszoen)
16. Vrijen en seks: bv aan de piemel, vagina, borsten of billen van een ander voelen.



Aankijken

High five,
hand of boks

Schouderklopje

Wrijfje op
de bovenarm

Arm op schouder



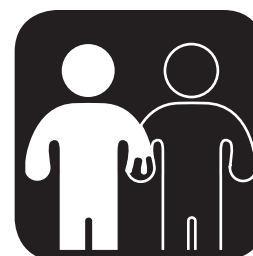
Kus op wang



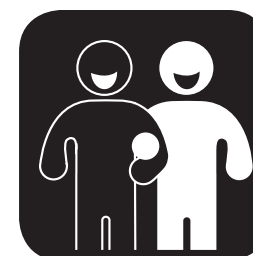
Stoeien



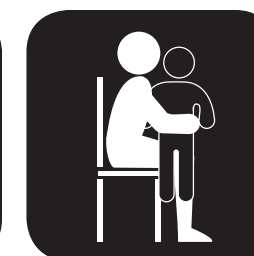
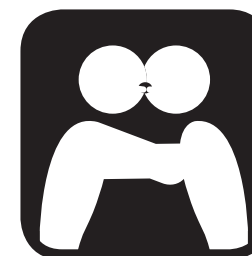
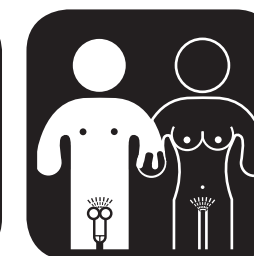
Kietelen



Hand in hand



Arm in arm

Begroetings
knuffelOp schoot
zittenIntieme kus
op de lippenLiefdesknuffel
op bank/bedZoen met tong
in de mond
anderVrijen/seks
voelen aan piemel,
borst, bil

Hoe raak ik de ander aan, en hoe raakt de ander mij aan.

Nu ga je voor elk individu, stel of groepje bedenken en opschrijven hoe zij elkaar aanraken. Daarna ga je opschrijven hoe jij hen aanraakt. Gebruik daarbij de 16 manieren van aanraken. Daarna ga je bedenken of jij het fijn vindt zoals het nu gaat. En of de ander het fijn vindt zoals het nu gaat. Als je denkt dat het anders moet dan nu, dan kun je dat ook opschrijven.

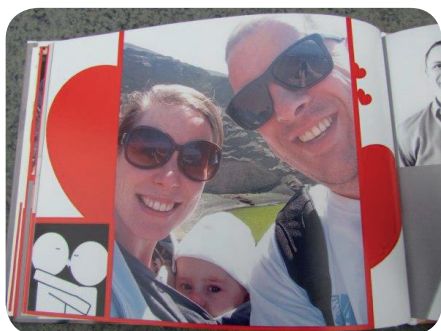
Nummer	Naam van individu, stel of groepje	Hoe raken zij elkaar aan	Hoe raak ik hen aan	Wil ik of de ander het anders
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Werklijstje

Als je van iemand nog een foto wil maken of een foto wil vragen, dan vul je de naam in en zet je een kruisje onder "Ik ga een foto maken". Als je met iemand de manier van aanraken wil bespreken, dan vul je de naam in en zet je een kruisje onder "ik ga de manier van aanraken bespreken". Bespreek daarna met je ondersteuner hoe je dat voor elkaar gaat krijgen.

Nummer	Naam van individu, stel of groepje	Ik ga een foto maken	Ik ga de manier van aanraken bespreken
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

In deze bijlage vindt u voorbeelden en foto's van een mogelijke manier om het werkboek op maat te maken voor uw zoon/dochter/cliënt.



“Iedereen wilde mijn kind knuffelen maar hij was al 18 jaar.....”



Wij hopen andere
ouders te helpen die
hun kind een gezonde
omgang met anderen
gunnen!



Welke mensen ken ik? En hoe intiem ben ik met hen? Het werkboek 'ik en de ander' helpt mensen met een verstandelijke beperking met deze vragen. In acht stappen brengen ze passende sociale omgangsvormen in beeld bij de mensen uit hun sociale netwerk. Ouders, begeleiders of leerkrachten kunnen met hen in gesprek aan de hand van verschillende werkbladen.

Meer weten?

Wilt u meer weten of 'ik en de ander'? Of over de ondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking? Neem dan contact met ons op.

's Heeren Loo

0800-3 555 555

(ma-vrij 08.00 - 20.00 uur)

info@sheerenloo.nl

www.sheerenloo.nl



Nel, Robbin en Ria



Over 's Heeren Loo

's Heeren Loo ondersteunt in bijna het hele land mensen met een verstandelijke beperking. Jong en oud helpen wij een passend antwoord te vinden op grote en kleine vragen. Dichtbij en samen met de mensen die belangrijk voor hen zijn. De cliënt maakt eigen keuzes en wij ondersteunen hem hierbij. Het gaat om de cliënt; om wie hij is en om wat hij kan en wil. Samen, ontwikkeling, betrokken en passie zijn de waarden die ons werk richting geven. 's Heeren Loo is onderdeel van de 's Heeren Loo Zorggroep.