

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

Annette Mol
Stichting IJsselmonde-Oost

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

Geschreven door: Annette Mol
Coördinator Seksualiteit en Weerbaarheid
Stichting IJsselmonde-Oost

Picto's afkomstig van: Sclerapicto.be

Uitgegeven door: Uitgeverij Isea
ISBN/EAN: 978-90-816893-6-6
1^e druk: Juli 2015

Met speciale dank aan: Wil Vreeke, Olga van Blanken, Sonja Krau en Peter Posthumus

Het Kopiëren van (delen van) deze bundel is alleen toegestaan met bronvermelding

Opkomen voor jezelf



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Voor jezelf opkomen

Wat betekent dat nu eigenlijk? “Voor jezelf opkomen”. Dat betekent dat je durft te zijn wie je bent. Dat je zegt wat je wilt. En wat je ergens van vindt.

Maar opkomen voor jezelf is best lastig! Want niet iedereen is het met je eens. Niet iedereen luistert naar wat jij zegt. En niet iedereen houdt rekening met wat jij wilt of vindt.

Soms doet iemand iets wat je niet wilt. Moet je er dan maar niks van zeggen? Moet je iemand dan maar gewoon zijn gang laten gaan? Natuurlijk niet!

Hoe moeilijk het ook is, het is heel belangrijk om wel voor jezelf op te komen. Elke keer weer.

Maar hoe doe je dat? Daar gaat dit boekje over.



Wie ben je?

Het is belangrijk dat je weet **wie je bent**. En **hoe je bent**. Anders kun je niet voor jezelf opkomen.

Dat klinkt logisch. Maar heb je wel eens nagedacht over wat voor jou belangrijk is? Wat je fijn vindt of juist niet? Waar je blij van wordt of verdrietig? Of misschien wel boos?

Soms lijkt het makkelijker om gewoon te vinden wat iedereen vindt. Of te doen wat een ander wil.

Als bijvoorbeeld iedereen in jouw groep fan is van Frans Bauer. Maar jij niet. Doe je dan net alsof om erbij te horen?

Of als je moeder nog steeds je kleren uitzoekt. Terwijl je zelf iets anders zou willen dragen. Trek je die kleren dan toch aan omdat zij dat graag wil?

Of als iemand jou altijd knuffelt terwijl je dat eigenlijk niet wil. Laat je dat dan maar toe? Omdat je diegene niet boos of verdrietig wil maken? Of omdat je niet durft te zeggen dat je dat niet wilt?

Het lijkt misschien wel makkelijker. Maar je voelt je er vast niet beter door.



Misschien doe je alsof je dingen leuk of fijn vindt. Om andere mensen tevreden te houden. Maar dan leren ze nooit de echte 'jou' kennen. En kunnen ze ook geen rekening houden met jou. Met wat jij echt belangrijk vindt. Of leuk of fijn.

En dat is toch wel heel jammer. Want je bent leuk en belangrijk genoeg zoals je bent. Je hebt alleen mensen om je heen nodig die dat ook vinden. En dat kan alleen als je hen laat zien wie je echt bent.

Iedereen heeft leuke en minder leuke kanten. Dat is normaal. Maar als jij rekening houdt met anderen, en hen accepteert zoals ze zijn... vergeven ze je die minder leuke dingen wel. Ze letten dan vooral op de leuke dingen.



Wat wil je?

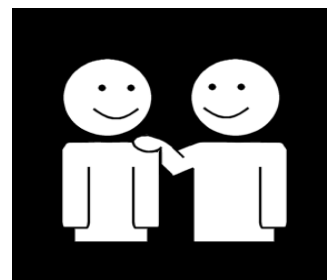
Er zijn vast allerlei dingen die je graag zou willen. Een leuk huis of een gezellige kamer. Misschien mooie kleren of een stoere fiets. Een goed boek of een nieuw kapsel.

En dan hebben we het alleen nog maar over dingen. Misschien wil je ook wel iets anders. Zoals een lieve familie, een leuke vriend of vriendin. Een spannend avontuur, een verre reis of iemand om verliefd op te worden...

Je kunt helaas niet altijd krijgen wat je wilt. Maar het is wel goed om te weten wat je wilt. Als je echt iets heel graag wilt, is er misschien wel een manier om het toch te krijgen. Of om iets te krijgen wat net zo fijn of mooi of leuk is. Soms moet je ergens voor vechten. Er echt je best voor doen. Soms heb je wat hulp nodig van anderen.

Hulp vragen is voor sommige mensen moeilijk. Maar stel je voor. Dat je samen met die ander iets voor elkaar krijgt. Iets wat je in je eentje niet zou lukken. Dan is het toch zonde om het niet te vragen?

Om hulp vragen is ook een manier om voor jezelf op te komen!



Wat wil je niet?

Zijn er ook dingen waar je niet van houdt? Die je vies vindt of naar? Of die je verdrietig maken? Of boos of bang? Vast wel.

Stel je voor. Je vindt bloemkool heel vies. Toch krijg je elke week bloemkool te eten. Of je hebt een hekel aan voetbal. En de andere bewoners kijken elke avond voetbal op tv. Of je vindt harde muziek vreselijk. En je buurman wil de radio maar niet zachter zetten.

Wat doe je als je iets niet wilt? Als je iets vervelend of naar of vies vindt? Zeg je er iets van? Of niet? Wordt je boos of verdrietig? Of ga je toch die bloemkool eten of voetbal kijken? Of naar heel harde muziek luisteren?

Laten weten wat je niet wilt.
Dat is ook voor jezelf opkomen.



Maar misschien vinden ze je wel lastig als je geen bloemkool lust. Of zeggen ze dat je ongezellig bent. Omdat je geen voetbal wil kijken. Dan kun je je best rot voelen.

Moet je dan toch die dingen doen die je niet wilt?

Soms is het niet zo erg om iets te doen wat je eigenlijk niet wilt. Om een hapje bloemkool te proberen. Of een keertje mee te kijken naar het

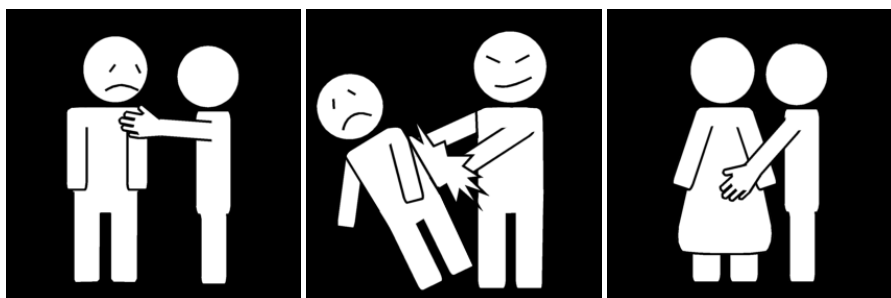
voetbal. Misschien vind je bloemkool minder vies dan je denkt. En misschien is voetbal kijken best wel gezellig.

Maar als iets echt niet goed of fijn voelt. Als je er verdrietig of boos van wordt. Als je echt een nee-gevoel hebt... Zeg dan ook nee!

Misschien voel je je dan even rot. Omdat anderen het niet begrijpen. Maar dat is beter dan iets doen wat je echt niet wil. En je steeds rot blijven voelen.

Af en toe iets tegen je zin doen is dus niet erg. Soms zijn die dingen helemaal niet zo slecht als je dacht. Of zijn ze nou eenmaal nodig. Zoals douchen en tanden poetsen. Zoals schoonmaken en boodschappen doen.

Maar als een ander iets bij jou doet. Iets wat je echt niet wilt. Zoals je aanraken op een manier die je niet fijn vindt. Of je pesten of uitschelden. Of je dwingen om iets te doen wat slecht is. Dan mag je altijd **nee** zeggen!



Wat kun je doen?

Het is dus belangrijk om voor jezelf op te komen. Maar hoe doe je dat? Hoe maak je duidelijk wat je wilt of juist niet?

Er zijn drie belangrijke dingen die je kunt gebruiken:

- Je stem
- Je ogen
- Je houding (hoe je staat, hoe je beweegt)

Je **stem** gebruik je om te zeggen wat je wilt. Om hulp te vragen aan iemand. Of om 'nee' te zeggen. Zorg dat je stem duidelijk is. Je hoeft niet te schreeuwen. Maar praat hard genoeg. Zodat iemand je goed kan horen.

Met je **ogen** kijk je iemand aan. Dan weet iemand dat je tegen hem of haar spreekt.

Je **houding** is de manier waarop je staat of jezelf beweegt. Aan iemands houding kun je veel zien. Of diegene bang is bijvoorbeeld. Of verlegen. Maar je houding kan er ook juist voor zorgen dat je sterk lijkt en vol zelfvertrouwen. Zelfs als je je helemaal niet zo sterk of zeker voelt.

Probeer het maar eens uit. Ga voor de spiegel staan. Met je benen tegen elkaar. Je hoofd een beetje omlaag hangend. Je ogen een beetje naar

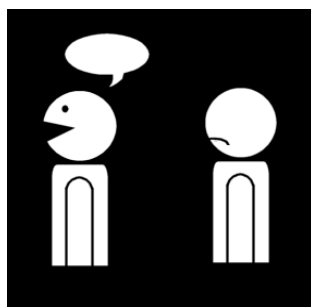
beneden gericht. Je schouders slap en je rug iets gebogen. En kijk eens hoe dat er uit ziet.

Doe nu het tegenovergestelde. Zet je benen stevig neer. Met de voeten iets verder uit elkaar. Hou je kin een beetje omhoog. Zodat je gezicht recht naar voren staat. Duw je schouders een beetje naar achteren. Zorg dat je goed rechtop staat. En kijk jezelf in de spiegel recht aan. Zie je dat je er sterker uitziet dan daarnet?

Je kunt nu ook gelijk met je stem oefenen. Bij de eerste oefening praat je zacht en niet zo duidelijk. Bij de tweede oefening hoort een luidere stem. Zo ben je goed te verstaan. Hoor je het verschil?

Vaak luisteren mensen eerder naar je als je sterk lijkt. Als je stem duidelijk is. En als je iemand goed aankijkt.

Maar er zijn ook mensen die naar niemand willen luisteren. Ook niet als je duidelijk praat. Of als je hen aankijkt.



Wat kun je dan doen?

Blijf rustig. Herhaal wat je wilde zeggen. Zeg het vriendelijk maar duidelijk.

En als iemand dan nog niet luistert?

Probeer nog steeds rustig te blijven. Zeg wat je er van vindt dat hij of zij niet luistert. Of wat je vindt van zijn of haar gedrag. Zeg bijvoorbeeld: “Ik zou het fijn vinden als je naar me luistert” of “Ik vindt het vervelend wat je doet. Ik wil dat je ermee stopt”.

Als dat ook niet werkt, kun je verschillende dingen doen.

Misschien gaat het om iets wat kan wachten. Probeer het dan later nog een keer. Of vraag of iemand anders het voor je wil proberen.

Maar als het belangrijk of dringend is. Of als je er pijn of verdriet van hebt. Dan moet je zeker voor jezelf opkomen! Als iemand je pijn doet, is het oké om boos te worden. Als iemand niet van je af kan blijven mag je iemand wegduwen. En als je hulp nodig hebt, roep dan om hulp. Hard en duidelijk!

