

# 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<sup>e</sup> 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*

# Vriendschap en andere relaties



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.

## Vriendschap en andere relaties

Wat is een relatie?

Relaties zijn er in verschillende soorten.

Je hebt met iemand een relatie als je;

- Iemand kent,
- met iemand praat (of schrijft),
- samen met iemand dingen doet

Maar alleen als de ander jou ook kent. Als de ander ook met jou praat. En samen met jou dingen doet.

Als je bijvoorbeeld fan bent van een bekende Nederlander. Dan ken jij hem (of haar). Dan schrijf je misschien wel brieven. Of fantaseer je over samen dingen doen. Maar dit is geen relatie.



## Met wie heb je een relatie?

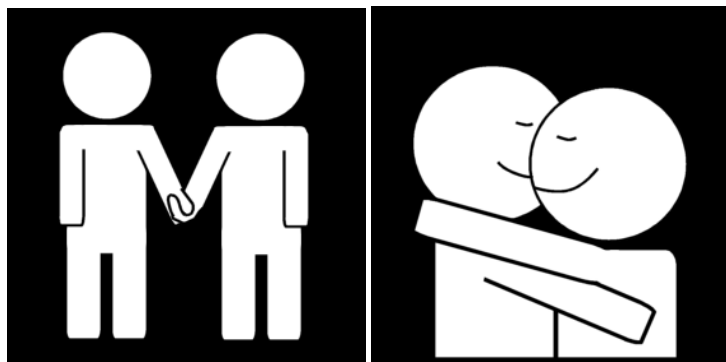
Sommige mensen denken dat je alleen een relatie hebt als je verkering hebt. Of als je getrouwd bent. Dat is niet zo.

Denk maar aan de drie dingen die bij een relatie horen;

- elkaar kennen,
- met elkaar praten,
- samen dingen doen.

Dat kun je ook met je familie. Of met een goede vriend of vriendin. En met je huisgenoot, je begeleider of iemand met wie je werkt.

Een relatie heb je soms zonder ervoor te kiezen. Zoals op je werk of je woonplek. Of zelfs in je familie. Maar als je het leuk vindt om met iemand te praten. En om samen dingen te doen. En die ander vindt dat ook van jou... Dan kun je misschien wel vrienden worden. Of zelfs verliefd.



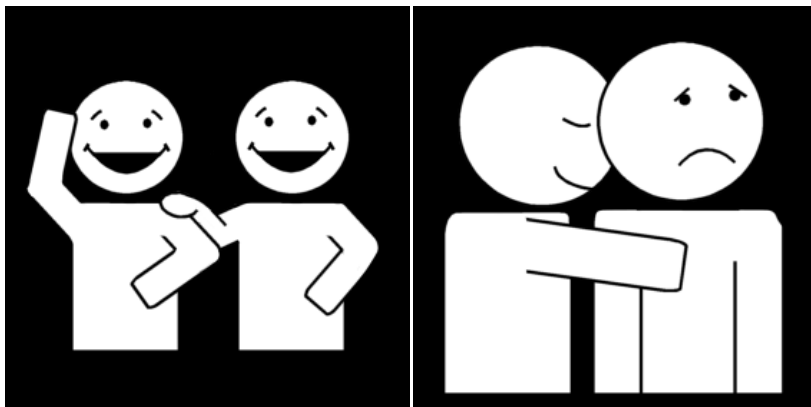
## Wat is vriendschap?

Met een vriend doe je leuke dingen. Uitgaan bijvoorbeeld. Of samen sporten. Of een film kijken.

Met een goede vriend kun je ook fijn praten. Over dingen die belangrijk zijn. Je kunt elkaar troosten als de één verdrietig is. Of elkaar helpen.

Vriendschap komt van twee kanten. Je moet er allebei je best voor doen. Als jij alleen de ander helpt of troost. En de ander dat niet voor jou doet. Dan is het geen echte vriend.

Iemand kan ook heel aardig lijken. Maar eigenlijk slechte bedoelingen hebben. Bijvoorbeeld mensen die net doen alsof ze je vriend zijn. Maar die eigenlijk alleen je geld willen. Of seks met je willen hebben. Of die lelijke dingen over je zeggen. Dat zijn geen echte vrienden.



## Wat is verliefd zijn?

Als je verliefd bent, wil je ook graag samen dingen doen. Of met elkaar praten en plezier hebben. Maar verliefd zijn is meer dan dat.

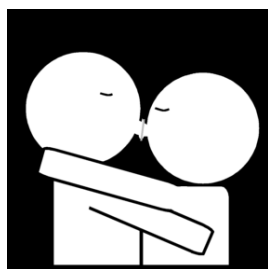
Als je verliefd op iemand bent, wil je altijd bij hem of haar zijn. Je mist hem of haar. En je kunt bijna aan niks anders denken.

Als je elkaar ziet. Of aan hem of haar denkt. Dan voel je je misschien wel verlegen of zenuwachtig. Je krijgt kriebels in je buik en gaat blozen. Of je kan niet stoppen met glimlachen.

Je wil niet alleen maar gezellig praten. Maar ook heel dicht bij die ander zijn. Met hem of haar knuffelen of zoenen. Of misschien wel meer.

Als de ander ook verliefd is op jou, is dat heel fijn. Maar soms is dat niet zo. Dan kun je daar heel verdrietig van worden. Dat noemen ze ook wel liefdesverdriet.

Mannen en vrouwen kunnen op elkaar verliefd worden. Maar een man kan ook op een man verliefd worden. En een vrouw ook op een vrouw.





## Wat is belangrijk voor een relatie?

Er zijn verschillende relaties. Maar om een relatie goed te houden moet je wel allebei je best doen.

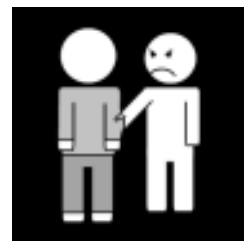
Als je vrienden bent met iemand is het belangrijk dat je:

- rekening met elkaar houdt,
- aardig bent voor elkaar,
- elkaar helpt en troost als het nodig is,
- eerlijk bent,
- en het beste wil voor elkaar.

Als je samen met iemand woont of werkt. Dan hoef je elkaar niet persé leuk of aardig te vinden. Maar je moet wel rekening houden met elkaar. Dus niet de ander pijn doen of pesten. Of aanraken als die ander dat niet wil. De ander mag dat ook niet bij jou doen.

Praat erover als:

- iemand jou slecht behandelt
- vervelend tegen je doet
- je pijn doet
- je aanraakt als jij dat niet wil



Zeg wat je vervelend vindt. De ander bedoelt het soms niet zo. Misschien stopt het dan.

Vraag om hulp als iemand toch doorgaat.

Als je op elkaar verliefd bent... lijkt soms alles vanzelf te gaan. Maar je moet er wel aan blijven werken.

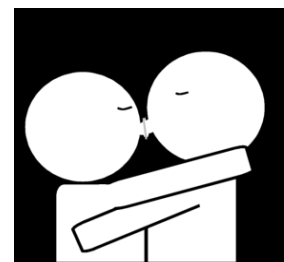
Dat betekent dat je rekening houdt met de ander. Dat je rekening houdt met wat hij of zij voelt of wil. Maar ook met wat de ander prettig vindt of niet. Waar hij of zij wel of niet aangeraakt wil worden. Of wanneer hij of zij even tijd nodig heeft voor zichzelf.

Want al vind je elkaar nog zo lief...

Je zult ook wel eens ruzie hebben. Of elkaar even niet zo aardig vinden. En dat is helemaal niet erg. Als je er maar over praat samen. En eerlijk bent. Je moet rekening houden met elkaars gevoelens en wensen. Maar ook met die van jezelf!

Want je kunt wel heel gek zijn op elkaar. Maar je hoeft niet alles te pikken. Als de ander je pijn doet of je een naar gevoel geeft. Dan mag je altijd voor jezelf opkomen! Zeg wat je vervelend vindt. En vertel ook wat je juist wel wil.

Als jouw liefje net zo gek is op jou, dan luistert hij of zij naar je. En dan houdt hij of zij ook rekening met jouw gevoelens.

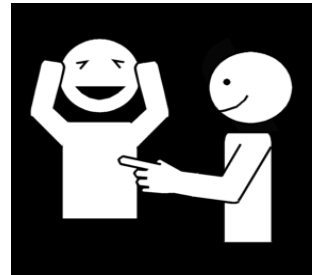


## Plagen en pesten

Als je samen met anderen woont of werkt. Dan wordt er vast wel eens geplaagd of gepest. Plagen en pesten zijn verschillende dingen. Niet iedereen weet goed wat het verschil is.

Als iets als grapje bedoeld is, heet dat plagen.

**Plagen** is vriendschappelijk. Het gebeurt meestal spontaan (dus niet gepland). Het duurt niet te lang en is niet kwaad bedoeld. Plagen is meestal 1 tegen 1. En door plagen krijg je ook geen ruzie.



**Pesten** is vervelend en kwetsend. Het wordt met opzet gedaan. En het is bedoeld om de ander pijn te doen, of verdriet. Pesten houdt niet vanzelf op. Het zorgt ervoor dat degene die gepest wordt zich niet prettig voelt. Pesten kan door 1 iemand worden gedaan. Maar ook door een groep.

Iemand die gepest wordt voelt zich vaak eenzaam. Of buitengesloten en verdrietig. Als het pesten door gaat kan iemand heel onzeker worden. Of angstig.



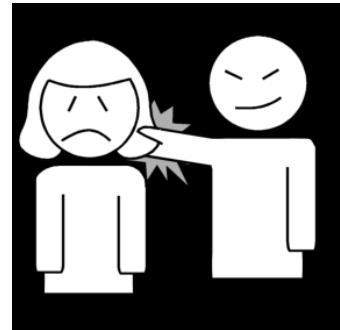
Er zijn verschillende manieren van pesten.

Je kunt pesten met **woorden**; bijvoorbeeld...

- iemand voor gek zetten (bijvoorbeeld uitlachen, of pesten om iets waar je niks aan kan doen)
- iemand uitschelden
- iemand vals beschuldigen
- gemene opmerkingen maken
- roddelen over iemand

Of met **aanraken**; bijvoorbeeld...

- duwen
- (haren)trekken
- laten struikelen
- steeds aanstoten
- aanraken op een plek die privé is



Of met **gedrag**; bijvoorbeeld...

- buitensluiten
- nooit mee laten doen
- negeren,
- uitlachen
- expres overslaan met uitdelen van iets lekkers

Als jij gepest wordt, is dat heel vervelend! Zeg tegen de pester dat je wil dat het stopt. En als dat niet helpt: vraag dan iemand om hulp. Of praat erover met iemand die je vertrouwt. Denk niet dat het aan jou ligt en kom op voor jezelf!

Soms helpt het om de pester geen aandacht te geven. Om net te doen of je hem of haar niet ziet of hoort. Soms helpt het om boos te worden in plaats van verdrietig. Maar als dat niet zo is, sta je samen sterker dan alleen. Dus zoek dan iemand die jou wil helpen.

Als je ziet dat iemand gepest wordt. Dan kun je je voorstellen hoe vervelend dat is. Misschien vind je het eng om je ermee te bemoeien. Omdat je bang bent dat je dan zelf gepest gaat worden. Of omdat de pester groter en sterker is dan jij. Probeer toch te helpen! Of zoek hulp. Of troost iemand die gepest wordt. Ga niet meedoen met pesten! Stel je voor dat jij gepest werd...en dat iedereen mee ging doen. Zou je je dan niet verdrietig en alleen voelen?



## Waarom eindigen sommige relaties?

Alle relaties hebben een begin en een eind. Sommigen duren een leven lang. Andere relaties duren maar een paar weken. Of een paar jaar. Of zelfs een paar dagen.

Als je verhuist of van werkplek verandert raak je relaties kwijt. Met sommige buren of collega's hou je misschien nog contact. Maar veel relaties gaan vanzelf over. Zeker als je elkaar niet meer zo vaak ziet of spreekt.



Bij vriendschap en verliefdheid is het vaak anders. Maar ook die relaties kunnen voorbijgaan. Mensen veranderen, gevoelens ook. Soms vind je iemand eerst niet aardig. Maar wordt het toch een goede vriend. Of was je op iemand verliefd. En vind je die nu juist niet meer aardig.

Het kan ook gebeuren dat iemand je erg kwetst of verdriet doet. En dat je geen vrienden meer wilt zijn. Of dat je zelf iemand pijn doet. En hij of zij niet meer je vriend of liefje wil zijn. Ook als je spijt hebt kan een ander je soms niet meer vergeven. En geen relatie meer willen. En dat moet je dan accepteren. Hoe moeilijk dat soms ook is. Vriendschap en liefde moeten van twee kanten komen. Als één niet meer wil houdt de relatie op.



## Hoe begin je een nieuwe relatie?

Je weet nu dat er veel verschillende relaties zijn. Iedereen heeft wel een relatie. Met 1 of meer mensen. Met een familielid of een begeleider. Met een collega, een vriend of een kennis.

Maar voor vriendschap of liefde moet je wat harder je best doen.

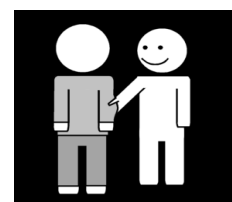
Als je bedenkt hoeveel mensen er in Nederland wonen. Dan zit er vast wel iemand tussen die je leuk of aardig vindt. En die jou ook leuk en aardig vindt.

Soms moet je alleen wel even zoeken...

Als je nog niet zoveel mensen kent. Of als je altijd dezelfde mensen ziet. En daar nou eenmaal niet iemand bij zit die je echt leuk vindt.

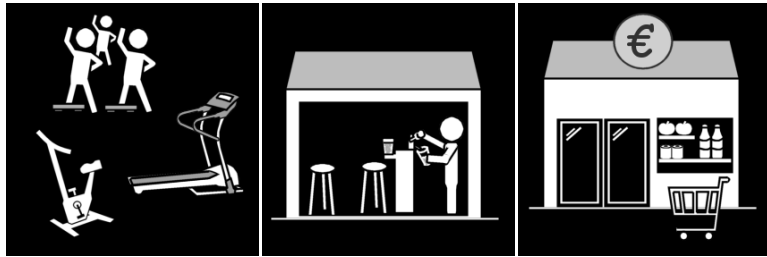
Nieuwe vrienden maken is leuk maar soms best lastig. Waar vind je bijvoorbeeld een nieuwe vriend? Hoe weet je of iemand echt aardig is? Hoe weet je of iemand wel te vertrouwen is? En hoe merk je of iemand jou ook aardig vindt?

Er is geen duidelijk antwoord op die vragen. Maar waar een wil is, is een weg. En soms heb je gewoon wat extra hulp nodig.





Er zijn veel plekken waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. In de supermarkt of in een café, op een feestje of bij de sportclub. Je kan het ook aan familie of vrienden vragen. Misschien kennen zij leuke mensen waar je mee af kunt spreken.



Wees niet bang om iets nieuws te doen. Om een nieuwe plek te bezoeken. En nieuwe mensen te leren kennen.

Je merkt vanzelf of iemand aardig is. Of niet. En of iemand jou ook aardig vindt. Maar het is altijd goed om voorzichtig te zijn. Er zijn helaas ook mensen met slechte bedoelingen.

Geef dus niet gelijk persoonlijke informatie aan iemand, of geld. Leer iemand eerst beter kennen. Ga samen leuke dingen doen. Praat over wat je leuk en belangrijk vindt. En luister echt naar iemand. Iedereen doet wel iets wat je minder leuk vindt. Niemand is perfect. Maar geef iemand een kans. Misschien is hij of zij de moeite waard.

