

Tips Stellingen intimiteit & seksualiteit

Tips voor het maken van afspraken

Voor het bespreken van de stellingen is het belangrijk dat er een veilige sfeer is. Dit kun je bewerkstelligen door afspraken met elkaar te maken. Het letterwoord PICKASOLL (ontwikkeld door Sensoa) kan hierbij helpen. Bespreek de afspraken samen met de deelnemers.

P staat voor Privacy

Wat er gezegd wordt, blijft binnen de groep. We vertellen dat niet door aan anderen. Dit geldt voor de deelnemers en de begeleider.

I staat voor Ik-vorm

We praten over onszelf, onze gevoelens, ervaringen en meningen. We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

C Staat voor Cultuur

We houden rekening met verschillende culturele achtergronden in de groep. 'Cultuur' kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie of je thuiscultuur.

K staat voor Kiezen

Kies wat je wel en niet vertelt. Je hoeft dus niet alles te vertellen en te delen.

A staat voor Actief

Wees actief in het groepsgebeuren. Je hoeft dus niet af te wachten tot iemand anders iets inbrengt.

S staat voor Seksualiteit

Seksualiteit is meer dan met iemand naar bed gaan. Seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het hier dus over alle vormen van seks en iedereen kan erover meepraten, of je nou veel, weinig of geen ervaring hebt

O staat voor Oriëntatie

Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch, biseksueel en meer (transgender, intersekse) zijn. Welke seksuele oriëntatie iemand ook heeft, iedereen is uniek en verdient respect.

L staat voor Luisteren

Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Door te luisteren toon je respect voor ieders eigenheid, talenten en interesses

L staat voor Lachen

Lachen is belangrijk, uitlachen kan niet. Humor is soms een middel om beladen onderwerpen makkelijker bespreekbaar te maken.

Tips voor het bespreken van stellingen

Bij het bespreken van de stellingen is het belangrijk dat je als gespreksbegeleider:

- Heel duidelijk de opdracht formuleert, zodat ieder weet wat verwacht wordt.
- De juiste vragen stelt. Open vragen nodigen anderen uit meer te vertellen, bijvoorbeeld:
• “Wie wil daarover iets vertellen?” • “Wanneer heb je dat toegepast?” • “Hoe heb je dat aangepakt?”
- Goed luistert en observeert.
- Wat wordt er gezegd?
- Wat bedoelt iemand eigenlijk?
- Wat zie je aan non-verbale reacties?
- Zorgt dat iedereen durft mee te doen. Werken in tweetallen of kleine groepjes bevordert een veilige sfeer.
- Goed samenvat. Check of de samenvatting klopt met wat de deelnemers vinden.
- “Klopt het dat...?”
- “Als ik het goed gehoord heb, ...?”
- Een veilige omgeving creëert, waarin leren kan plaatsvinden. Voorkom veroordelen.
- De kennis in de groep gebruikt:
- Niet zelf teveel informatie, tips of adviezen geven.
- Op het juiste niveau start.
- Wat kennen en kunnen de deelnemers al? En sluit daarbij aan.
- Het gewoon zegt als je iets niet weet. En het later op- of uitzoekt.

Tips om deelnemers zo veel mogelijk van elkaar te laten leren

- Maak gebruik van ervaringen.
- “Geef een voorbeeld van (... een goed gesprek...)”.
- “Vertel, wat gebeurde er toen ...?”
- “Wat heb je gedaan (... toen mevrouw vertelde dat ze haar hondje niet mee mocht nemen en toen zo moest huilen)?”
- Laat deelnemers op elkaar reageren. Gebruik eventueel korte uitnodigende vragen als:
• “Wie vindt dat ook (of niet)?” • “Wie wil daarop reageren?”
- “Wie kan dit aanvullen?”
- Nodig deelnemers uit te reageren wanneer ze niet uit zichzelf iets zeggen.
- Pas op met ‘beurten’ te geven aan teamleden. Het moet wel veilig blijven.
- Vragend aankijken is meestal wel voldoende om mensen uit te nodigen te reageren.
- Deel succeservaringen. Dat stimuleert anderen om ook aan de slag te gaan.
- Vat op het juiste moment het gesprek samen, of vraag de deelnemers dit te doen.
- Zorg dat deelnemers het geleerde kunnen toepassen na de training.
- Houdt het zo concreet als mogelijk.

Tips voor het organiseren van het bespreken van de stellingen

- Nodig de deelnemers op tijd uit.
- Communiceer duidelijk dag, begin- en eindtijd en plaats.
- Zorg voor de juiste ruimte: licht, opgeruimd, groot genoeg.
- Check of materialen aanwezig zijn en het ook goed doen. Bijvoorbeeld flip-over, genoeg viltstiften en goed leesbare stellingen.
- Begin en eindig op tijd.

- Maak het niet te zwaar, lachen mag.
- Met wat lekkers te snoepen (fruit, koekjes) is het bespreken en leren nog prettiger ;-).

