

Begeleiding van groepen

Het begeleiden van een bijeenkomst over het thema seksualiteit wordt vaak makkelijker naarmate het meer gedaan wordt. Enige onzekerheid in het begin is normaal. Hieronder geven we een aantal tips en aandachtspunten bij het begeleiden van groepsbijeenkomsten over seksualiteit.

Groepsregels

Spreek aan het begin van de bijeenkomst een aantal groepsregels af. Groepsregels helpen om de veiligheid en de sfeer in de groep te bevorderen. U kunt aan de groep zelf vragen wat zij belangrijke regels vinden en misschien heeft u zelf wel regels die u wilt hanteren. Mogelijke afspraken zijn:

- Wat in de bijeenkomst verteld wordt, is 'groepsgeheim' en blijft binnen de groep. Niemand mag dus (persoonlijke) dingen aan personen buiten de groep vertellen.
- We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.
- Ook al vinden we iets vreemd of raar, we veroordelen een ander daar niet op. Respect voor elkaars mening, gevoelens of levenswijze is essentieel.
- Het is in orde als een deelnemer iets niet wil vertellen aan anderen of ergens niet aan mee wil doen. Iedere deelnemer bepaalt zelf wat zijn of haar eigen grens is.
- Open vragen (vragen die niet met ja of nee te beantwoorden zijn) stellen; je eigen mening even uitstellen en doorvragen naar het verhaal van de ander.
- Geen enkele vraag is raar en niemand doet het goed of fout tijdens de bijeenkomst.
- Lachen mag, maar iemand uitlachen of grappen ten koste van een ander maken mag niet. Niet tijdens, maar ook niet na de bijeenkomst.
- We zetten allemaal de telefoon uit.
- Bij meerdere bijeenkomsten: maak afspraken over aanwezigheid en houd contact bij afwezigheid van een deelnemer.

Een idee van een begeleider: "Maak een minicontractje met de vijf belangrijkste regels en laat alle deelnemers dat ondertekenen."

Veiligheid

Het is belangrijk dat de deelnemers zich veilig en vertrouwd voelen, hun mening durven te geven en vragen durven te stellen. Maak daarom een kennismakingsronde, spreek regels af en creëer een informele sfeer.

Ook het aantal bijeenkomsten speelt een rol. Bij meerdere bijeenkomsten van dezelfde groep zal het uitwisselen van meningen en gevoelens makkelijker zijn dan wanneer sprake is van een eenmalige bijeenkomst.

Maak aan het begin van de bijeenkomst afspraken over woordgebruik. In de praktijk is het niet altijd makkelijk om de juiste woorden te gebruiken. Soms zijn ze vaag, zoals 'vrijen', soms zijn ze te grof zoals 'neuken', soms zijn het medische woorden (penis, vagina). Gebruik daarom woorden waarbij iedereen (dus ook u) zich veilig en prettig voelt. Laat aan het begin van een activiteit bijvoorbeeld jonge deelnemers eerst allerlei 'vieze woorden' opnoemen. Dit kan het ijs breken wat betreft het praten over seks.

Benadruk regelmatig bij jonge deelnemers dat jongeren van dezelfde leeftijd verschillende ervaringen kunnen hebben met seksualiteit. Op deze manier worden ook zij aangemoedigd hun ervaringen te delen, ook al zijn deze ervaringen misschien 'anders' dan die van andere medejongeren.

Houding

Benader de deelnemers met een open en uitnodigende houding. De deelnemers hebben allemaal hun eigen ideeën over seksualiteit. Het is belangrijk dat deelnemers zich uitgenodigd voelen om hun ervaringen, vragen en ideeën uit te wisselen. Benader daarom deelnemers open. Het kan zijn dat u het als begeleider niet eens bent met de opvattingen van één van de deelnemers. Het werkt dan vaak goed om 'nieuwsgierig' te zijn en juist vragen te stellen, in plaats van afkeurend te reageren. Stimuleer deelnemers om deze open houding ook naar elkaar te nemen. Het is belangrijk dat u zich niet normatief opstelt naar anderen en ingrijpt als deelnemers zich onderling normatief of respectloos uitlaten.

Taalgebruik en gesprekstechniek

Een aantal aandachtspunten:

- Over het algemeen is het, zeker bij de eerste generatie, belangrijk om eenvoudig Nederlands te spreken. Praat rustig, duidelijk en gebruik korte zinnen zonder moeilijke woorden. Bij vragen uit de groep herhaalt u de vraag in eigen woorden. Zo checkt u of u de vraag goed heeft begrepen.
- Bij taalproblemen kunt u een tolk of een medebegeleider uit de doelgroep zelf regelen. Maak van te voren wel goede afspraken over de taken en de rollen.
- Gebruik geen jargon of afkortingen die de deelnemers niet dagelijks gebruiken. Geef deelnemers tijd om informatie te verwerken en na te denken over opmerkingen die gemaakt worden.
- Maak steeds een inschatting van de meest aangewezen aanspreekvorm voor de betreffende groep deelnemers ('jij'-vorm of 'u'-vorm).
- Stel geen gesloten vragen die alleen met 'ja' of 'nee' beantwoord kunnen worden. Gebruik vragen als: "Hoe vond u dat?" en "Kun je daar meer over vertellen?". Zo kunt u deelnemers stimuleren om dieper op het onderwerp in te gaan. Stel onderzoekende vragen die deelnemers aanmoedigen om over seksualiteit te praten.
- In het algemeen is het beter om deelnemers niet meteen over hun persoonlijke ervaringen te laten vertellen. Het is meestal veiliger en gemakkelijker om eerst over jongens en meisjes, mannen en vrouwen, vaders en moeders in het algemeen te praten. Gebruik bijvoorbeeld "Denken jullie dat jongens of meisjes het belangrijk vinden dat...?" Daarna kunnen de deelnemers zelf aangeven wat zij ervan vinden.
- Ga serieus op vragen in en geef eerlijke antwoorden. U hoeft zelf niet meteen op alle vragen een antwoord te geven. Zeg dat u het nu niet weet en het zult opzoeken, uitzoeken of er eerst beter over wilt nadenken.
- Stimuleer deelnemers actief deel te nemen en betrek alle deelnemers bij discussies, bijvoorbeeld door groepsrondjes. Maar laat de passieve luisteraar ook in zijn waarde en dwing die niet om te spreken.
- Luisteren naar elkaar is soms moeilijk, met name voor pubers. Dit kan ten dele ondervangen worden door de jongere eerste een korte samenvatting te laten geven van hetgeen een ander gezegd heeft en hem/haar dan pas zelf aan het woord te laten.

- Sluit elk onderdeel af met een korte samenvatting of conclusie. Bijvoorbeeld met “Wat hebben we besproken?” en “Wat hebben we geleerd?”

Cultuur en religie

Religie en cultuur kunnen van grote invloed zijn op denkbeelden, waarden en normen, van mensen. Een religie hoeft niet per definitie praten over seksualiteit te belemmeren. Culturele tradities zijn vaak het meest bepalend voor de manier waarop men hiermee omgaat. Voor de begeleider is het belangrijk enige kennis te bezitten over culturele gevoeligheden en over hoe hiermee omgegaan kan worden.

Het is mogelijk om cultuur en religie aan de orde te stellen in groepsbijeenkomsten, als dit op een veilige en respectvolle manier gedaan wordt. U kunt de deelnemers bijvoorbeeld vragen wat hun cultuur of religie over het betreffende thema zegt. Aan de hand daarvan kunnen opvattingen besproken worden en kan nieuwe, aanvullende informatie worden gegeven.

Een paar voorbeelden waaruit blijkt dat seksualiteit bespreekbaar is:

- “Vaak wordt in sommige vrouwengroepen heel open gesproken over seksualiteit, zelfs opener dan in autochtone groepen.”
- “Citaten uit de koran helpen, zo kan je veel thema’s bespreekbaar maken.”

Gevoelige onderwerpen

Niet iedere deelnemer zal even makkelijk praten over seksualiteit en aanverwante thema’s. Het kan voorkomen dat een thema te confronterend is of dat het emoties als schaamte, schuld en weerstand oproept. Denk bijvoorbeeld aan de thema’s maagdelijkheid en homoseksualiteit. Het is raadzaam om eerst na te gaan hoe gevoelig een bepaald onderwerp in de groep ligt. Verder is het belangrijk om tijdig pijnpunten te benoemen. Laat een bepaalde stemming niet voortduren, maar kom erop terug.

Het inbouwen van humor en doe-activiteiten kan helpen om het onderwerp minder beladen te maken. Gevoelige thema’s zijn beter bespreekbaar in kleinere groepen dan in grote en vaak ook in aparte jongens/mannen en meisjes/vrouwengroepen.

Er kunnen soms ook weerstanden optreden als de begeleider afkomstig is uit dezelfde culturele groep als de deelnemers, maar volgens hen andere opvattingen heeft. Een voorlichtster vertelde hierover dat ze helemaal klem kwam te zitten tijdens een bijeenkomst over homoseksualiteit met een groep religieuze vrouwen. Ze had als islamitische vrouw geen hoofddoek en alles wat zij aandroeg was fout of het klopte niet. Soms kan het in zulke gevallen helpen om samen met een autochtone collega de bijeenkomst te begeleiden.

Onrustige groepen

Onrust in de groep kan verschillende oorzaken hebben. Het kan bijvoorbeeld aan de samenstelling van de groep liggen. Onderzoek wat volgens u de oorzaak is van de onrust in de groep. Afhankelijk van die oorzaak en de onrust kunt u kiezen voor een bepaalde strategie. Het is belangrijk dat u die strategie kiest waar u zich prettig bij voelt.

Mogelijke strategieën zijn:

- Een pauze inlassen, aangeven hoe u de bijeenkomst ervaart, de ervaringen van de deelnemers checken en voorstellen of iemand (of uzelf) een oplossing weet om de bijeenkomst beter te laten verlopen.
- Meer structuur aanbrengen door gerichte werkvormen in te zetten in kleine groepjes.
- Bedacht zijn op en serieus aandacht schenken aan (voor anderen) kwetsende opmerkingen uit de groep. Bijvoorbeeld door te vragen wat iemand precies bedoelt met zijn/haar opmerking en na te gaan of die menig of dat gevoel ook bij anderen leeft. Het laten passeren van kwetsende opmerkingen kan de indruk wekken dat u deze tolereert.

Negatieve ervaringen

Er kunnen deelnemers in de groep zitten die op een vervelende manier met seksualiteit geconfronteerd zijn. Dit kan tijdens de bijeenkomst of in een persoonlijk gesprek na afloop ter sprake komen.

Het beste is om rustig te luisteren, geen geheimhouding, maar wel discretie en zorgvuldigheid te beloven. Het is belangrijk tegen iemand uit te spreken dat u er voor diegene bent. Houd daarbij uw eigen grenzen in de gaten en het feit dat u geen hulpverlener bent.

Zorg wel dat de deelnemer de juiste hulp ontvangt. Vraag bijvoorbeeld of de deelnemer al hulpverlening heeft en of er eventueel contact opgenomen moet worden met een hulpverlenende instantie. U kunt ook samen met de deelnemer contact opnemen met de instelling.

Voor jongeren is er bijvoorbeeld de websites www.geentaboes.marokko.nl en www.geentaboes.hababam.nl, www.kitatin.nl, www.islamenliefde.maroc.nl en www.sense.info. Op deze sites kunnen zij terecht met allerlei vragen over relaties en seksualiteit.

Volwassenen kunt u verwijzen naar Korrelatie. Zij kunnen daar per mail (vraag@korrelatie.nl) of telefonisch (0900-1450 € 0,15 p/m) terecht met hun vragen. Ook is er mogelijkheid om anoniem te bellen kijk voor telefoonnummers in de regio op de website www.sensoor.nl/.

Nabespreking

Bespreek aan het eind de bijeenkomst na. Zo krijgt u een indruk van wat de deelnemers van de bijeenkomst en het besproken thema vonden. U krijgt dan voor uzelf een beeld welke vragen er nog zijn en welke onderwerpen u verder moet uitdiepen.

U kunt ook direct vragen over welke onderwerpen de deelnemers nog meer willen weten of welke vaardigheden ze nog verder willen oefenen. Geef aan dat zij de verkregen informatie kunnen doorgeven aan de eigen omgeving; gezin, vrienden, et cetera.

Ga ook bij uzelf na of uw eigen doelstellingen behaald zijn en wat u eventueel moet veranderen voor een volgende keer. De opgedane indrukken tijdens een bijeenkomst zorgen ook voor uw eigen verdere ontwikkeling in het werken met groepen.