

Persoonlijke voorbereiding

Seksualiteit is een persoonlijk thema waar iedereen een eigen invulling aan geeft, ook begeleiders. In het contact met jongeren, volwassenen en ouders kunt u als begeleider geconfronteerd worden met uiteenlopende opvattingen, normen en waarden over seksualiteit. Hieronder geven we een aantal tips en aandachtspunten bij de persoonlijke voorbereiding van de begeleider.

Stilstaan bij eigen ideeën

Het is belangrijk dat u als begeleider u zelf goed kent. Hoe denkt u zelf over seksualiteit, welke gedachten en gevoelens roept het thema bij u op? De vragen die u aan de deelnemers stelt, moet u uzelf ook stellen. Daarmee wordt u zich niet alleen meer bewust van uw eigen denkbeelden en opvattingen, maar kunt u zich ook beter verplaatsen in de deelnemers. Er ontstaat meer oog voor overeenkomsten en verschillen, waardoor makkelijker voorkomen kan worden dat de eigen mening 'de maatstaf' wordt.

Het kan voorkomen dat deelnemers uw mening willen weten over iets en welke ervaringen u heeft (meegemaakt). Bedenk echter wel van tevoren waar uw eigen grenzen liggen en wat u zelf wel of niet wilt vertellen.

Sterke en zwakke punten

Niet iedereen praat even makkelijk over het thema seksualiteit. Vraag u zelf af wat uw sterke en zwakke punten zijn en zoek materialen, oefeningen en opdrachten waar u zich prettig bij voelt. Vraag een ervaren collega om tips of woon een bijeenkomst van een collega bij.

Voorkennis over de deelnemers

Ga bij uzelf na wat bij u al bekend is over de deelnemers. Wat weet u van hen met betrekking tot seksualiteit? Denk aan vragen als:

- Zijn jonge deelnemers al seksueel actief?
- Wat zijn de waarden en normen van de deelnemers?
- Hoe gemakkelijk praten ze over relaties en seksualiteit?
- Wat weten ze al over het thema dat u wilt gaan bespreken?
- Wat vinden ze interessante onderwerpen?
- Wat vinden ze leuke activiteiten?

Antwoorden op deze vragen zijn medebepalend voor de keuze van een thema en de manier waarop u dat gaat behandelen. Het thema en de werkwijze moeten immers aansluiten bij de behoefte van de groep.

Het is nuttig om op de hoogte te zijn van de leefwereld van de deelnemers. Actuele voorbeelden hieruit (zoals bepaalde tv programma's, artiesten, nieuws, muziekclipjes, songteksten, filmpjes op Youtube et cetera), kunnen als ijsbreker aan het begin of terloops tijdens de bijeenkomst gebruikt worden. Het gaat om herkenbare en sprekende voorbeelden, waardoor het veiliger en aantrekkelijker kan worden om over een onderwerp te praten.

Kennis van thema en materiaal

Deelnemers aan een bijeenkomst willen door een professioneel iemand worden begeleid. Vraag uzelf of u alle inhoudelijke kennis heeft die u aan de groep wilt overbrengen.

Neem het materiaal dat u in de groep gaat gebruiken goed door. Misschien moet u zelf nog extra informatie doornemen, voordat u met de begeleiding begint. U bent dan goed voorbereid voor de bijeenkomst en staat niet voor verrassingen. Vertaal eventueel werkmateriaal, voor deelnemers die Nederlands niet of moeilijk kunnen lezen, in hun eigen taal.