

jaarmagazine Sensoa
editie #3 — 2019

Iedereen seksueel gezond



Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid

SENSOA

Verantwoordelijke uitgever:

Chris Lambrechts, F. Rooseveltplaats 12 bus 7,
2060 Antwerpen

(Eind)redactie, concept en design: Volta

Fotografie: Noortje Palmers

Druk: Antilope De Bie Printing

Oplage: 1500

Een uitgave van Sensoa vzw

© Sensoa

D/2019/7164/2

Vragen over Sensoa?

Tel. 03 238 68 68

info@sensoa.be

www.sensoa.be

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming.





Ambitieus en optimistisch

— Hebt u feedback op dit magazine of een artikel erin? Dan horen we dat graag. Stuur een mailtje naar info@sensoa.be.

Iedereen seksueel gezond, daar gaan we met Sensoa voor. We zijn tenslotte het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid. Hoe we dat doen? Dat leest u opnieuw in dit jaarmagazine, waarin we vooral anderen aan het woord laten. Iedereen seksueel gezond: het is een ambitieuze doelstelling. Die kunnen we alleen maar bereiken als we de krachten bundelen en er samen onze schouders onder zetten. Zo organiseerden we op vraag van de overheid als partnerorganisatie het Symposium Seksuele Gezondheid in december 2018. Tot onze vreugde samen met vele anderen. Meer dan 150 organisaties en experts werkten mee aan de voorbereidingen. Bovendien engageerden ze zich om aan de slag te gaan met de meer dan 170 aanbevelingen die het resultaat waren. U leest er meer over op pagina 10.

Misschien evident, maar het benadrukken waard: seksuele gezondheid zou niet enkel bij problemen ter sprake mogen komen, maar proactief en preventief vóór er zich problemen voordoen. Seksuele gezondheid is een positieve waarde en draagt bij tot het algemeen welbevinden. Dat is in de afgelopen jaren ook de toon geweest in de communicatie van Vlaams Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren. Het is tevens een bekommernis van alle partners met wie we als organisatie samenwerken – en dat zijn er veel. We hopen dan ook van harte dat ook onze nieuwe minister zijn of haar beleid in dezelfde richting zal blijven uitzetten.

In dit magazine vindt u niet ál onze activiteiten. Gelukkig hebben we daar www.sensoa.be en onze andere websites voor. Blijft u graag regelmatig op de hoogte, dan zijn onze elektronische nieuwsbrief of onze Facebook-pagina iets voor u. We wensen u veel leesgenot.

— Dirk Pyck en Chris Lambrechts,
directie Sensoa

Seksmythes

**Fille Folle
doorprikt
hardnekkige
mythes**

6



Verkiezingen

**Kleur bekennen
met de
Stemwijzer**

8

Nodenbevraging

**Wat is er nodig voor
een beter leven met
hiv?**

12

Week van de Lentekriebels

**Grenzen leren
aangeven?
Da's kinderspel**

16



Combinatietherapie
en preventie

**"De impact van
N=N? Enorm!"**

24

Aditi

**Seks in het
woonzorgcentrum:
niet evident, wel nodig**

34



In dit magazine

Symposium

Samenwerken naar een preventief beleid

10



Week van de Lentekriebels

Samen naar dokter Bea kijken: een echt familiemoment

18

Onder vier ogen

Seks in de huisartsenpraktijk

24

En verder

- 20 — Gehoord op de Netwerkdag
- 21 — Terreinwerking MSM
- 27 — Praten over seks in de politiek
- 28 — Beleid ontwikkelen in organisaties: zo doe je dat
- 29 — Startpunt voor een gesprek in 14 talen
- 30 — Opinie: seksuele meerderjarigheid
- 31 — Vorming in nieuwe formats
- 32 — In beeld



Seksmythes

Genoeg geluld: Fille Folle doorprikt hardnekkige mythes

 www.fillefolle.blog

In 2016 startten Ilona Lodewijckx en Aurike Quintelier met een nieuwsbrief voor vriendinnen en familie. Maar al snel groeide hun bundeling, 'Fille Folle' getiteld, uit tot een fenomeen. Ilona is een van de influencers die meewerkten aan de seksmythecampagne van Sensoa.

Ilona: "Aurike en ik vinden het heel belangrijk om in te gaan tegen hardnekkige seksmythes en ze bespreekbaar te maken. Dus toen Sensoa de vraag stelde of ik wilde meewerken aan deze campagne, vond ik dat meteen tof. Uiteindelijk heb ik over elk van de zes mythes iets geschreven. Ik wou geen keuze maken. De meeste reacties achteraf waren positief, zowel over de samenwerking als over de inhoud van de artikels. Het is duidelijk dat Sensoa de mythes niet zomaar heeft geselecteerd: het zijn allemaal onderwerpen waar mensen mee bezig zijn of mythes waar ze toch nog in geloven."

Empowerment voor meisjes

"Fille Folle richt zich in de eerste plaats op pubermeisjes, dus tussen dertien en achttien jaar. Maar we zien in de praktijk dat ook meisjes van rond de twintig en ouder meelesen. Die verzuchten soms:

'had ik dit maar gelezen toen ik zelf veertien was'. En ook homojongens lezen Fille Folle. Ons publiek is dus diverser dan wat we oorspronkelijk voor ogen hadden. En dat vinden we alleen maar positief!"

"Oorspronkelijk was Fille Folle mijn eigen reactie op dingen die ik zelf als tiener gelezen had. Ik was een fervente lezer van magazines voor jonge meisjes. Daarin ging het dan over *beauty*, *mode*, *celebrities*. Vaak oppervlakkig, maar soms ook ronduit fout. Dat vond ik echt problematisch. Ik herinner me een artikel dat tips gaf om die kanten van je lichaam waarover je minder tevreden was, tijdens de seks beter te laten uitkomen. Als je kleinere borsten had, moest je zeker bovenaan zitten zodat de zwaartekracht je borsten groter zou doen lijken. Alleen al het feit dat ik me dat nog steeds herinner, zegt toch veel?!"



“Had ik dit maar gelezen toen ik zelf veertien was”



Fille Folle is een online platform voor jonge pubermeisjes waar gênante onderwerpen als seks, lichaamshaar, menstruatie of masturbatie op een no-nonsensemanier de revue passeren. ‘Geen taboes’ is het motto. De site wil een tegengewicht vormen voor de alomtegenwoordige oppervlakkige, eenzijdige informatie met weinig oog voor diversiteit. Amper een jaar na de start verscheen er al een boek. De blog draait nog steeds op vrijwillige schrijvers en illustratoren.

Die magazines richten zich op tienermeisjes, best wel een kwetsbare groep jongeren die een verwarrende periode doormaken. Ze zouden beter vertellen dat seks heel mooi en positief kan zijn. Meisjes moeten daarin *empowered* worden, niet opgezadeld met nog meer twijfels dan ze al hebben.”

Perfekte selfie

“Het ideaalbeeld van hoe je lichaam er zou moeten uitzien, leeft nu online verder. In mijn tijd stond dat in de boekjes en op reclameborden. Je wist dat die beelden *keihard gefotoshopt* waren. Maar op Instagram is dat onderscheid moeilijker te maken. Iets kan eruitzien als een spontane selfie, maar ook die foto’s zijn bewerkt. Het is alleen minder zichtbaar en opvallend. En het zijn nu niet enkel modellen, maar ook gewone jongens en meisjes die er stralend uitzien. Je verdoezelt je ‘zwakkere’ kanten met een

app, en hopla: je ziet er ‘perfect’ uit. Toch ben ik optimistisch. Sociale media blijven zeker bestaan, maar je ziet dat jonge mensen meer en meer met de regels spelen. Ze dagen het systeem uit om te zien hoe ver ze ermee kunnen gaan. Ik geloof dat je via sociale media wel degelijk een groepsgevoel kan creëren, zoals bijvoorbeeld rond *body positivity*. Al kan dat eraan liggen dat ik in een eigen bubbel zit door de mensen die ik volg. Maar ik blijf een *believer*.” •



Verkiezingen

Kleur bekennen met de Stemwijzer



Dave Sinardet is politicoloog en professor aan de Vrije Universiteit Brussel en de Université Saint-Louis Bruxelles. Hij gaf advies bij de ontwikkeling van de Stemwijzer en was woordvoerder van het project.

Pascale Allard is communicatie-medewerker bij de Vrouwenraad en heeft meegewerkt aan de vragen rond vrouwenrechten en gelijke kansen in de Stemwijzer.

In de aanloop naar de Vlaamse en federale verkiezingen van mei 2019 hoorde je op tv, in de kranten en bij de bakker uitgebreid praten over klimaat, migratie en pensioenen. Belangrijke thema's, maar hoe zat het met seks, gender, en welzijn? Samen met çavaria en de Vrouwenraad lanceerde Sensoa de Stemwijzer: een stemtest met 26 vragen over precies die thema's.

Een stemwijzer, hoe begin je daaraan?

Pascale: "Het begon allemaal met een idee van Dirk Pyck, directeur van Sensoa. Hij wilde in België een thematische stemwijzer lanceren zoals dat in Nederland al bestond, met stellingen over seksualiteit, diversiteit, gender, vrouwenrechten, gelijke kansen enzovoort. Onderwerpen die bij politieke debatten zelden op de voorgrond komen, maar die wel een heel reële impact hebben op het leven van gewone mensen.

Met de Vrouwenraad wilden we daar heel graag aan meewerken en ook bij çavaria waren ze meteen enthousiast. Eind 2017 zaten we voor de eerste keer samen rond de tafel."

Dave: "Een van de grote uitdagingen was om stellingen te formuleren waarover de partijen duidelijk verschillende standpunten hadden. Je zou kunnen denken dat er weinig meer is om over van mening te verschillen: het homohuwelijk is goedgekeurd, iedereen erkent dat man-

"Hopelijk hebben we mensen kunnen helpen in het stemhokje"

nen en vrouwen gelijke kansen moeten krijgen, ... Als alle partijen het eens zijn, dan kan je geen stemtest maken. Maar de politieke partijen bleken toch vrij uiteenlopende standpunten te hebben. Dat wijst erop dat er een maatschappelijk debat nodig is over sommige thema's."

Welke thema's zijn dat dan?

Pascale: "Voor de Vrouwenraad ging het onder andere over quota voor vrouwen in topposities, of over de verlenging van het moederschapsverlof bij ziekte. Sensoa koos stellingen die te maken hebben met seksualiteit, zoals relatie- en seksuele vorming op school. Moet je met tieners bijvoorbeeld al praten over genot en plezier in de lessen seksuele opvoeding? Voor çavaria lag de focus op kwesties rond genderidentiteit,

genderexpressie en LGBTQ. Is het wel nodig dat er op je identiteitskaart staat of je man of vrouw bent? Over sommige thema's hebben we als organisatie niet precies hetzelfde standpunt, maar dat deed er niet toe. We wilden vooral het debat aanwakkeren."

Dave: "In de aanloop naar deze verkiezingen ging het vaak over klimaat of migratie, wat natuurlijk belangrijke thema's zijn. Over seksueel welzijn, LGBTQ-thema's en gender hoorde je veel minder. Het zijn nochtans onderwerpen die raken aan het dagelijks leven van mensen en die een belangrijke impact kunnen hebben. Ik ben er zeker van dat we een paar gesprekken op gang hebben gebracht, zowel bij de partijen zelf als bij mensen thuis. Tijdens een etentje dat ik met vrienden had, haalden zij de Stemwijzer een keer boven. Daar kwamen boeiende discussies van."

Blikken jullie tevreden terug op de Stemwijzer?

Pascale: "Zeker, al was het maar omdat de samenwerking tussen onze drie organisaties zo prettig was. Het belangrijkste effect is volgens mij dat de partijen zich hebben uitgesproken over thema's die voor ons belangrijk zijn. Nu kunnen ze niet zomaar op hun woord terugkomen: hun standpunt staat zwart op wit! *(lacht)* Ik denk bijvoorbeeld dat we in de komende legislatuur iets gaan zien

veranderen aan het geboorteverlof voor vaders. En hopelijk hebben we mensen kunnen helpen in het stemhokje. We hebben alleszins een groot publiek bereikt, onder andere met dank aan De Morgen. Ons doel was 25.000 invullers, en op de eerste dag hadden we er al 40.000. Dat noem ik zeker een succes."

Dave: "Het was interessant om de partijen kleur te zien bekennen over deze thema's. In de media werd bijvoorbeeld meteen opgepikt dat N-VA zich redelijk conservatief opstelde in de Stemwijzer, op sommige punten zelfs meer dan Vlaams Belang. En Open VLD sprak zich vaak progressief uit, als het maar geen geld kostte aan de staat. *(lacht)* Stemtesten zijn een heel nuttig instrument om mensen wegwijs te maken in het complexe politieke landschap. En ook al lijkt het soms alsof seks en gender onderwerpen zijn waarop de politiek weinig vat heeft, toch kan je met wetgeving belangrijke signalen geven. Nu is het afwachten of en hoe de partijen hun standpunten vormgeven in het parlement." •

Symposium Seksuele Gezondheid

Samenwerken naar een preventief beleid



🔗 Op zoek naar een uitgebreider verslag van het Symposium Seksuele Gezondheid?
www.zorg-en-gezondheid.be/symposium-seksuele-gezondheid-op-14-december-2018

Op vrijdag 14 december 2018 palmde het Agentschap Zorg en Gezondheid het Vlaams Parlement in voor het Symposium Seksuele Gezondheid. Dit in opdracht van Vlaams Minister van Volksgezondheid, Gezin en Welzijn Jo Vandeuren en in samenwerking met Sensoa. Er gebeurt al veel positiefs rond seksuele gezondheid in Vlaanderen, maar een echt geïntegreerd preventief beleid over seksuele gezondheid is er nog niet. Met dit symposium wilde minister Vandeuren een eerste belangrijke stap zetten in die richting.



© Bart Van Gansen

Rondetafelgesprekken

Aan het Symposium ging een jaar voorbereidingswerk vooraf. Iedereen die in Vlaanderen werkt rond seksuele gezondheid werd betrokken. De partners hielden rondetafelgesprekken en kwamen zo tot een stand van zaken op het vlak van seksuele gezondheid in Vlaanderen. De 148 deelnemers bespraken vijf seksuele gezondheidsthema's: kinderen, jongeren en seksualiteit, preventie van hiv en soa, (on)geplande en (on)gewenste zwangerschap, seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel welbevinden. Experts uit het werkveld en het beleid signaleerden pijnpunten en deden aanbevelingen om die pijnpunten weg te werken.

Symposium in dialoog

Het brede publiek kreeg de resultaten van deze rondetafelgesprekken te zien tijdens het Symposium Seksuele Gezondheid. Het Symposium wees ook op een aantal actuele uitdagingen op het vlak van seksuele gezondheid. Tijdens parallelle sessies over onder meer de sociale gradiënt in seksuele gezondheid, seksualiteit in de setting van zorg en welzijn, sekswerk en relaties en seksualiteit in een digitaal tijdperk, kwamen verschillende sprekers aan het woord, en werd een actieve inbreng van het publiek aangemoedigd.

Engagement voor betere seksuele gezondheid

Het Symposium is zeker geen eindpunt. Het is de start van een proces waarbij we nagaan in welke mate de aanbevelingen werkelijk gedragen zijn, welke prioritair zijn, en welke uitvoerbaar zijn. Deze oefening kan leiden tot het aangaan van nieuwe engagementen en samenwerkingen of tot het opfrissen van bestaande engagementen en samenwerkingen. Het eindrapport is een werkdocument voor al wie in Vlaanderen werkt rond het thema seksuele gezondheid, en dit vanuit het oogpunt van preventie.

Sensoa nam alvast het initiatief om per thema alle geïnteresseerden samen te brengen in bestaande of nieuwe netwerken. Zo zorgen we er mee voor dat de aanbevelingen effectief worden opgevolgd en vertaald in nieuwe, concrete actieplannen en engagementen. •

 **Seksueel gezond18**

Interesse om deel uit te maken van één van die thematische netwerken? Neem dan contact op met Sensoa.



Nodenbevraging

Wat is er nodig voor een beter leven met hiv?

Welke moeilijkheden ervaren mensen met hiv vandaag? Wat zijn hun sterktes? En wat hebben zij nodig om beter te leven? Sensoa stelde de vraag aan 505 respondenten via een enquête. De resultaten ervan zijn duidelijk: de meeste mensen met hiv voelen zich behoorlijk gezond, maar kampen wel met een stigma over hun diagnose.

80%

Ondervindt **weinig invloed van hiv** in zijn beroeps- sociaal- en priveleven.

Maar **40%**

geeft aan dat hiv een negatieve impact heeft op zijn levenstevredenheid.

43%

Ervaart een **zwakke sociale steun**.

Bij de Vlaamse bevolking is dit slechts

15%

89%

Heeft een **ondetecteerbare virale lading** en kan hiv niet meer overdragen.

90%

is heel tevreden over de zorg in de Hiv Referentie Centra.

Voor **41%**

is **minder stigma** in de samenleving de belangrijkste nood om beter te kunnen leven met hiv.

"Ik maak er een punt van om tijdens een eerste date meteen over mijn status te praten"



"Er is geen 'one size fits all'-antwoord"

Karl: "Als je mij naar de noden van mensen met hiv vraagt, dan kan ik alleen maar praten over mijn eigen noden. En die zijn in de loop van de jaren veranderd. Er is geen 'one size fits all'-antwoord waarmee je iedereen helpt, op elk moment. Het belangrijkste is, denk ik, dat je mogelijkheden aanreikt: als je nood hebt aan een gesprek, kan je hier terecht. Als je meer informatie wil, moet je hier zijn. Als je graag contact legt met lotgenoten, kan je mee op weekend. Op die manier stel je zelf je 'pakket' samen naargelang wat je op dat moment nodig hebt."

Veilige plek om te praten

"Toch kan ik op de nodenbevraging één overkoepelend antwoord geven: sociaal contact is onmisbaar. Dat voelde ik meteen na mijn diagnose al, en nu nog steeds. Toen ik het resultaat van mijn bloedonderzoek kreeg, heb ik meteen twee vrienden op de hoogte gebracht. Dezelfde dag nog, omdat ik er niet alleen mee wilde blijven zitten. Maar om te kunnen praten, moet je steun krijgen en een veilige plek vinden. Daarom is de lotgenotenwerking zo belangrijk, ook voor mij. De mensen die ik daar heb leren kennen, zijn familie geworden. We

hoeven elkaar niet elke dag te zien, maar we weten dat we er zijn voor elkaar. Die solidariteit, ja: dat blijft wel een van mijn grootste noden."

Elke eerste date is een coming-out

"Aan je omgeving vertellen dat je seropositief bent, is een soort van tweede coming-out. Het heeft een jaar geduurd voordat ik het aan mijn zoon en dochter kon vertellen, die toen 19 en 21 waren. Zonder de steun van de lotgenoten was me dat niet gelukt. Ik maak er ook een punt van om er meteen over te praten wanneer ik een date heb of met iemand naar bed ga. Dat doe ik elke keer met een klein hartje, maar eigenlijk heb ik nog nooit echt negatieve reacties gehad. Wel heb ik ooit meegemaakt dat een partner die allang wist dat ik seropositief was, pas na maanden durfde bekenen dat hij ook leefde met hiv. Zo diep zat de angst voor stigma dus."

Ondetecteerbaar

"Het verbaast me niet dat veel mensen met hiv nog steeds stigma ervaren. De campagne rond N=N zal volgens mij een groot verschil maken om hiv gemakkelijker bespreekbaar te maken. Maar we moeten daar ook voorzichtig mee zijn. Het is te gemakkelijk om te concluderen dat je, zodra het virus ondetecteerbaar is in je bloed, geen andere noden meer hebt. Je neemt elke dag je medicatie en daarmee is de kous af? Zo simpel is het dus niet. We moeten ruimte blijven maken waar we terechtkunnen met onze angst, zelfstigma en kwetsbaarheid. Want die blijven, in allerlei vormen, toch altijd een rol spelen. Eerst moeten we van dat zelfstigma af. Dan kunnen we pas echt komaf maken met het stigma van de buitenwereld. Als ik mezelf oké vind, dan kan niemand me nog iets maken." •

61%

Is bang om **afgewezen te worden** door de nieuwe partner. Dat gevoel is sterker bij mensen die recent hun diagnose kregen (78%).



21%

van de Afrikaanse mensen met hiv vertelt hun status tegen niemand. Bij hen is het stigma het grootst. **Toch zijn zij het meest optimistisch.**

70%

van de mensen met hiv hebben hun hiv-status kunnen **aanvaarden en integreren** in hun leven.

“Zolang ik mijn medicatie neem, ben ik kerngezond”

Stephanie: “Het was donderdag toen ik van mijn dokter de uitslag van mijn bloedonderzoek kreeg. Hiv-positief. Pas na het weekend kon ik een afspraak krijgen in het ziekenhuis voor een intake met de hiv-arts. Drie dagen wachten, en ik dacht dat ik doodging. Dankzij Sensoa kon ik toch eerder in het ziekenhuis terecht. Maar daar zit je dan, tegenover een onbekende arts, en vraagt je af: kan jij je wel voorstellen wat ik meemaak?”

Lotgenotencontact

“Het is dankzij de lotgenotenwerking van Sensoa dat ik vandaag ben wie ik ben. Dat zeg ik zonder te overdrijven. Ik ben in het ziekenhuis heel goed opgevangen, maar bij de lotgenoten kon ik echt mezelf zijn. Het helpt om met mensen te praten die je oom zouden kunnen zijn, of je zus, en die weten wat jij meemaakt. Mensen die ik anders nooit had leren kennen, reken ik nu tot mijn beste vrienden. Die contacten zou ik niet meer willen missen.”

Onbegrijpende collega's

“Of ik met discriminatie te maken heb gekregen? Jammer genoeg wel. Op mijn vorige werk lekte na een paar maanden uit dat ik seropositief was. Plots wilden collega's niet meer met mij samenwerken. Ik heb uiteindelijk beslist om er te vertrekken. Ik vond hun reactie onbegrijpelijk, vooral omdat mijn collega's, net als ik, verpleegkundigen waren. Dan weet je toch beter? Maar de clichés en

de angst voor het onbekende, dat zit diep. Mensen kennen de vreselijke verhalen van twintig jaar geleden, maar van 'N=N' hebben ze nog nooit gehoord. Daarom wil ik mijn eigen verhaal zo veel mogelijk vertellen. Drie weken na mijn diagnose was het virus bij mij al niet meer detecteerbaar. Als we nu eens een kwartiertje minder tv-tijd geven aan de politiek, en die tijd gebruiken om over hiv te praten? Of een aflevering van 'Taboe' over hiv. Philippe Geubels mag mij altijd eens bellen.” (lacht)

Kerngezond

“Het verdriet van een diagnose die je leven verandert, dat wens ik niemand toe. Na mijn diagnose heb ik me wekenlang opgesloten in mijn appartement. Ik was droevig en bang en boos. Hoe kon dit mij overkomen?! Maar nu denk ik dat ik in veel opzichten geluk heb. Ik neem elke dag mijn medicatie en zolang ik dat doe, ben ik kerngezond. Dat is de boodschap die ik naar buiten wil brengen.” •



“Philippe Geubels mag mij altijd eens bellen”



“Ik wil dat mensen me zien als Helen, niet als Helen-met-hiv”

“Isolement blijft een grote uitdaging”

Helen: “Ik was in België omdat mijn werkgever in Oeganda me aangeraden had om eens in een Westers land naar mijn voet te laten kijken. Daar heb ik al jaren problemen mee. Dus toen de Belgische arts mij belde om te vragen of ik langs kon komen om iets te bespreken, dacht ik dat hij de oorzaak van mijn voetprobleem gevonden had. Maar hij had ontdekt dat ik seropositief was.”

“In dat ene gesprek is mijn hele leven veranderd. Ik had geen andere keuze dan in België te blijven als ik zeker wilde zijn dat ik altijd mijn medicatie zou kunnen krijgen. En dat is net het allerbelangrijkste om hiv onder controle te krijgen: je moet elke dag je medicatie nemen. Veel mensen die ik in Oeganda kende, zijn intussen overleden aan aids. Die dokter had dus gelijk toen hij me aanraade om hier te blijven.”

Isolement

“Ik had een goede job, vrienden en familie in Oeganda. In België had ik niets. Ik voelde me compleet geïsoleerd. Vlamingen zijn heel gesloten mensen! Ik probeerde nieuwe vrienden te maken in de Nederlandse les, maar die mensen

hadden allemaal al een vriendenkring of een gezin. Vóór mijn diagnose verbleef ik bij een Afrikaans gezin, maar zodra ze wisten dat ik hiv had, begonnen ze zich anders te gedragen. Ze wilden niet meer dat ik de was deed voor hen. Ze aten niet meer wat ik voor hen kookte. Het ging van kwaad naar erger, tot ze me niet meer wilden binnenlaten. Toen ben ik een tijdje dakloos geweest.”

“Ben ik niet goed genoeg?”

“Klinisch gaat het prima met mij. Daar ben ik heel dankbaar voor, maar het neemt niet al mijn problemen weg. Ik ben hooggeschoold, en toch vind ik moeilijk werk. Ik verlang naar sociaal contact, werken en me nuttig maken. Wanneer dat moeilijk lukt, ga je aan jezelf twijfelen. Ben ik niet goed genoeg? Willen ze me hier niet? Op die momenten besef ik weer: als ik geen hiv had, dan was ik nu thuis in Oeganda, bij mijn familie. En dan wordt het lastig, want ik zie een verband tussen stress en medicatietrouw. Als je je niet goed voelt, lijkt het soms niet de

moeite om elke dag je medicatie te nemen. Daarom blijft het belangrijk om mensen goed op te volgen, ook als het virus helemaal onder controle is.”

Gewoon Helen

“Je kan op zoveel manieren hiv krijgen, lang niet alleen door seksuele contacten. Maar als je vertelt dat je seropositief bent, is de reactie meteen: met hoeveel mensen heb jij dan geslapen? Terwijl ik waarschijnlijk besmet ben door onhygiënisch medisch materiaal. Met dat stigma heb ik het moeilijk. Een partner vinden is ook niet evident. Vroeger was ik bang om te vertellen dat ik seropositief was en stelde ik het uit. Maar dan moet je het op een later moment ter sprake brengen, en is het des te erger als je afgewezen wordt. Dus nu zeg ik het onmiddellijk. Ik zeg erbij dat ik gerust een paar vragen wil beantwoorden, maar dat ik verder een normaal leven leid en niet de hele tijd aan hiv wil denken. Ik wil dat mensen me zien als Helen, niet als Helen-met-hiv.” ●

40%

van de recent gediagnosticeerden voelt zich **vuil** en **95% is zeer voorzichtig** tegen wie ze hun status vertellen.



Nathalie Fret en Lisl Herremans zijn kleuterjuf. Ze doen aan 'team teaching' en staan dus samen voor de derde kleuterklas van 't Krinkelding in Bazel.

Week van de Lentekriebels

Grenzen leren aangeven? Da's kinderspel

Hoe zeg je 'nee' als je iets niet leuk vindt? Kleuterjuffen Nathalie Fret en Lisl Herremans brachten het ter sprake in hun klasje met behulp van het lessenpakket 'Mijn wens, mijn grens'. "We geven sowieso elk schooljaar les over 'het lichaam' en 'grenzen stellen', dus dit pakket sloot daar mooi op aan."

Hoe hebben jullie het lessenpakket gebruikt?

Lisl: "Nathalie en ik maakten eerst een spel: een groot rad met daarop tekeningen van verschillende lichaamsdelen. De kleuters zaten samen in een kring en een van hen mocht aan dat rad draaien. Samen benoemden we dan het lichaamsdeel waarop het pijltje terecht kwam en onderzochten we waarvoor dat diende. We benoemden alle lichaamsdelen. Ja, ook de geslachtsdelen."

Nathalie: "Eigenlijk deden alle kleuters goed mee, maar natuurlijk zijn er altijd kinderen die het voortouw nemen. Het viel wel op dat er een groot verschil was tussen de kinderen: sommige kleuters die wisten al heel veel over hun lijfje, maar er waren er ook die alleen de basis

kenden. Het was vooral de bedoeling om de verschillen te leren kennen. Zeker tussen jongens en meisjes. Kinderen vinden het speciaal dat de ene iets heeft wat de andere niet heeft."

Lisl: "Na het spel met het rad hebben we concrete en herkenbare situaties nagespeeld, met de klaspoppen. Zo lieten we hen bijvoorbeeld gaan zwemmen. Dan moesten onze poppen zich uitkleden in een groepskleedkamer. De kleuters mochten dan vertellen wat ze daarvan vonden en hoe zich daar zelf bij zouden voelen."

Nathalie: "'Mijn wens, mijn grens' is een lessenpakket dat we echt konden aanpassen aan onze eigen klascontext. Maar het bleef niet alleen bij die lessenreeks, want ook na de Week van de lentekriebels kwam het onderwerp nog vaak opnieuw naar boven. Als er een ruzie was, bijvoorbeeld. Of ik deed toezicht op de speelplaats en hoorde een van 'mijn' kleuters zeggen: 'Nee, dat vind ik niet leuk'. Dat is fijn om te horen, dan weet je dat ze er iets aan gehad hebben."



Hoe leg je dan de link naar 'grenzen aangeven'?

Liszl: "We hebben in de gesprekken bij die herkenbare situaties ook gevraagd of de kinderen het leuk vonden wat er gebeurde. En als dat niet zo was, wat ze dan konden doen. Zo lieten we onze klaspoppen elkaar een knuffel geven. Maar kinderen vinden het niet altijd fijn om een knuffel te geven of te krijgen. We hebben hen ook duidelijk gemaakt dat ze dat dan mogen zeggen."

Nathalie: "Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker niet als het gaat om een vertrouwde situatie of in relatie met iemand die je heel goed kent. Een kindje gaf als voorbeeld dat haar mama zoentjes gaf op haar mond. Ze vond dat echt niet tof, maar 'nee' zeggen tegen mama, da's toch lastig. We hebben daar dan in de klas over gepraat en haar gestimuleerd om dat toch aan haar mama te vertellen."

Hebben jullie reacties gekregen van ouders?

Nathalie: "We hebben op voorhand heel duidelijk naar ouders gecommuniceerd

wat we wilden doen en alle ouders waren positief. Ze vonden het goed dat we een lessenreeks maakten over het onderwerp, dat 'grenzen stellen' bespreekbaar werd."

Liszl: "Op sociale media reageerden mensen soms wel hard: kleuters seksuele voorlichting geven, dat kon toch niet. Terwijl het daar helemaal niet over ging. We zijn dan op 'Van Gils & Gasten' geweest en een seksuologe gaf toen ook uitleg en nuanceerde zaken. Vanuit Sensoa kregen we begeleiding op voorhand, in de klas en achteraf."

Nathalie: "Ik denk dat ouders alleen maar positief kunnen zijn over zo'n lessenreeks. Grenzen aangeven is niet altijd eenvoudig. Maar als je er vroeg genoeg mee begint, wordt het misschien gemakkelijker."

Jullie zijn enthousiast. Hebben jullie tips voor leerkrachten die ook met het lessenpakket aan de slag willen?

Nathalie: "Het is superbelangrijk dat je een veilige klasomgeving schept voor je zo'n onderwerp ter sprake brengt.

"Op de speelplaats horen: 'Nee, dat vind ik niet leuk'. Dan weet je dat ze er iets aan gehad hebben"

Jij bent de vertrouwenspersoon van die leerlingen, ze moeten zich veilig voelen bij jou. Het is belangrijk dat de leerlingen bij je terecht kunnen als ze vragen hebben."

Liszl: "Dat klopt. En aan de hand van de klaspoppen en herkenbare situaties worden 'grenzen' makkelijker bespreekbaar. Het is wel belangrijk dat kinderen taalvaardig zijn. In een derde kleuterklas kan dat sowieso, maar ook bij jongere kinderen kan je aan de slag met het lessenpakket, op voorwaarde dat ze mondig genoeg zijn." ●



Week van de Lentekriebels Samen naar dokter Bea kijken: een echt familiemoment

Dokter Bea is de toffe, grappige dokter uit het Ketnet-programma 'De dokter Bea show'. Ze maakt seks en relaties bespreekbaar thuis, op school, onder vrienden. En dat was broodnodig, want wie zich de klinische voorlichtingsfilms herinnert uit de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw, begrijpt dat er nood was aan goed audiovisueel materiaal.

Maarten Janssen is Channel Manager bij Ketnet. **Telidja Klai** werkt er als contentmanager.

Was het echt nodig, zo'n programma op de openbare omroep?

Maarten: "Een deel van onze missie hier bij Ketnet is 'partner zijn in de opvoeding van kinderen'. Opvoeden is heel breed en ook seks en relaties zijn daar een deel van. Daarnaast maken we als openbare omroep programma's die maatschappelijk relevant zijn. De dokter Bea show speelt daarop in en is inmiddels een van onze tofste programma's."

Telidja: "Wanneer we zo'n maatschappelijk relevant programma maken, werken we altijd met alle stakeholders samen. Sensoa heeft samen met ons de inhoud van het programma bepaald, wij maakten er goede tv van – samen met een productiehuis. We wilden bij De

dokter Bea show in 360 graden werken, het mocht niet blijven bij twaalf tv-afleveringen. Daarom organiseerden we een Facebook Live bij de lancering, staan er ook quizvragen op de Ketnet-site en vinden ouders daar tips om met hun kind over seks en relaties te praten. Alle afleveringen staan trouwens ook het jaar rond online. Je kan dus altijd opnieuw naar een aflevering kijken of samen kijken als je kind een vraag heeft."

Maarten: "Klopt, het programma is tof om naar te kijken en werkt drempelverlagend. De humor breekt de soms 'lastige' onderwerpen, maar zonder zaken belachelijk te maken. En dat spreekt veel mensen aan. Kijk, seksuele en

relationele opvoeding staat in de eindtermen van het lager onderwijs, maar het mag niet alleen de taak van een leerkracht of de school zijn om kinderen daarin wegwijs te maken. Wat als een kind vragen heeft in het weekend? Daarnaast was er ook gewoon heel weinig leuk audiovisueel en onlinemateriaal beschikbaar. Met De dokter Bea show maken we een verschil."

Praten over seks en relaties, het is in veel gezinnen nog taboe. Kregen jullie veel reacties op De dokter Bea show?

Telidja: "Er is wel wat reactie gekomen, maar we kregen vooral positieve commentaren. Onze dokter Bea verzwijgt niks, maar vertelt op een leuke, vlotte manier met hier en daar een grapje. Die humor breekt de spanning. Een aflevering duurt vijftientig minuten, maar zit vol met ontspannende momentjes. In elke aflevering komt er een expert aan het woord en vertellen tieners en een bekende Vlaming over hun ervaringen. Voor jongeren is dat een geruststelling: 'Oef, ook zij wisten niet hoe het allemaal zat'."

Maarten: "We hebben – samen met Sensoa – op voorhand een breed draagvlak gecreëerd. We hebben alle betrokken ministers en kabinetten op de hoogte gebracht, net als beleids- en

vormingsmedewerkers. De pers werd ontvangen in het kabinet van dokter Bea, elke belangrijke seksuoloog in ons land wist van het programma nog voordat het uitgezonden werd. We kregen weinig negatieve reacties omdat we zoveel steun hadden."

Telidja: "De meeste reacties waren ronduit grappig. De eerste aflevering gaat bijvoorbeeld over kussen. Dokter Bea raadt iedereen aan om eens te oefenen op een cupcake. Bakkers mailden ons in de weken na de uitzending om te vertellen dat ze nog nooit zoveel cupcakes verkocht hadden. Er zijn ook gezinnen die ons laten weten dat samen kijken naar De dokter Bea show een familiemomentje geworden is. Ze halen dan bijvoorbeeld frietjes en eten die samen voor de tv op, terwijl ze met het hele gezin kijken. Dat is toch geweldig?"

In twaalf afleveringen leert dokter Bea ons veel over seks en relaties. Weten we nu alles?

Maarten: "Nee, hoor. Samen met Sensoa hebben we de thema's voor de eerste reeks bepaald. Omdat er maar twaalf afleveringen waren, moesten we keuzes maken. We hebben bijvoorbeeld geen aparte aflevering gemaakt over menstruatie, of over voorbehoedsmiddelen, terwijl dat wel belangrijke onderwerpen zijn. Daarom werken we nu opnieuw samen voor een tweede reeks."

Telidja: "We kunnen nog heel veel afleveringen van De dokter Bea show maken. Het belangrijkste is dat we de praktische kant van het verhaal ook altijd verbinden aan het relationele – een visie die we delen met Sensoa. Onze dokter kan heel technisch uitleggen hoe je moet tongzoenen, met een cupcake bijvoorbeeld. Maar het is minstens even belangrijk om te vertellen dat je erover moet nadenken met wie je dat wil doen, en welk gevoel je daarbij hebt. Plus, we bekijken alles vanuit een zeer brede context. Zo zegt dokter Bea dat je kan kussen 'met hem of haar'."

Maarten: "Eigenlijk is de boodschap van dokter Bea simpel: je seksualiteit ontdekken mag ook plezierig zijn. Je moet met veel dingen rekening houden, maar het is niet vies of eng." ●

"Bakkers mailden ons om te vertellen dat ze nog nooit zoveel cupcakes verkocht hadden"





PROTECT TEST TREAT REPEAT

Seksueel gezond met **SENSOA**

ALLESOVERSEKS.BE
.....
van Sensoa



Vlaanderen
is zorg

MSM PROTECT TEST TREAT REPEAT

De activiteiten van Sensoa voor mannen die seks hebben met mannen zijn erop gericht om de impact van hiv en soa's op de gezondheid in Vlaanderen en Brussel te beperken. Sensoa is daarvoor actief aanwezig op events, party's, in horecagelegenheden en in sauna's.

Samen met creatief agentschap ViaVictor lanceerde Sensoa een fris nieuw totaalconcept voor deze doelgroep. De campagne **PROTECT, TEST, TREAT, REPEAT** komt terecht op plaatsen waar mannen die seks hebben met mannen elkaar ontmoeten en bereikbaar zijn.





Onder vier ogen Seks in de huisartsenpraktijk

De huisarts is voor veel Vlamingen het eerste aanspreekpunt bij gezondheidsvragen. Ook over seks. Maar hoe begin je daar als arts aan? Sensoa ontwikkelde 'Onder vier ogen', een methodiek voor huisartsen om met patiënten in gesprek te gaan over seksuele gezondheid. Artsen kunnen daarover een training volgen via hun Lokale Kwaliteitsgroep (LOK), een interactieve workshop die wordt gegeven door een duo van een huisarts en een seksuoloog, zoals Luc Debaene en Chloé De Bie.

"Soms is het al genoeg dat de patiënt even heeft kunnen praten"

Luc: "De methodiek 'Onder vier ogen' vloeit voort uit het Sexpert-onderzoek in 2013. Daarbij was onder meer duidelijk geworden dat de Vlaming veel te lang wacht voordat hij of zij een probleem of vraag rond seksuele gezondheid aankaart. De conclusie was dat huisartsen zelf het onderwerp op tafel moeten leggen. Dat werkt al veel schroom weg."

Hoe helpt 'Onder vier ogen' daarbij?

Chloé: "De methodiek reikt vier heel eenvoudige stappen aan om een gesprek te beginnen. Eerst creëer je een opening: je brengt het thema van seksualiteit aan en je vraagt toestemming om erover te praten. Dat kan vaak in het kader van een ander onderwerp."

Luc: "Bijvoorbeeld: 'sommige patiënten hebben een verlaagd libido door deze medicatie. Merkt u dat ook?' Of: 'vindt u het goed als we even over soa's praten?' De patiënt krijgt zo de kans om te praten, maar het hoeft niet. Daarna geven we technieken mee om het gesprek verder te stimuleren. Het belangrijkste is dat de arts ruimte maakt voor vragen van de patiënt. Veel mensen beginnen vanzelf hun verhaal te doen wanneer ze voelen dat die ruimte er is. Het gesprek afronden kan je doen door samen te vatten, een heel goede techniek waarbij je toont dat je de patiënt begrepen hebt. En als laatste stap doe je een aanbod: je maakt een afspraak voor een vervolgesprek, of je verwijst de patiënt door als dat nodig is."

Luc Debaene was 25 jaar lang huisarts en gaf een carrière lang les aan huisartsen in opleiding aan de Universiteit Antwerpen.

Chloé De Bie is klinisch seksuologe, psychologe en relatietherapeute.

Allebei geven ze regelmatig workshops over 'Onder vier ogen' aan huisartsen in het kader van LOK-groepen.



Als huisarts heb je voor elke patiënt een kwartiertje de tijd. Voldoende om medische problemen vast te stellen, maar ook om een gesprek over seks te beginnen?

Chloé: "Daar knelt voor veel artsen het schoentje. Een van onze belangrijkste boodschappen voor huisartsen is dan ook: je hoeft niet álles te doen. Begin klein en creëer een opening. Wist je dat het gemiddeld zeven jaar duurt voordat mensen met een probleem naar de seksuoloog stappen? Als huisarts heb je een unieke kans om een onderwerp aan te snijden waarrond het anders stil blijft."

Luc: "De reactie van huisartsen is vaak: 'ik ben toch geen seksuoloog, ik voel me niet competent'. Maar het belangrijkste in deze methodiek is luisteren, en dat is een competentie die je als huisarts heel breed nodig hebt. Daarom is het handig dat we de workshops voor huisartsen altijd in duo geven: een huisarts en een seksuoloog. Zo combineren we de insteek uit de praktijk én de wetenschappelijke context. We zijn met negen seksuologen en acht artsen, en daaruit stellen we duo's samen naargelang de locatie en de beschikbaarheid."

Chloé: "We maken de workshops met de LOKs bewust zo concreet mogelijk. We beginnen altijd met de vraag naar ervaringen uit de eigen praktijk van de deelnemers. Zo zien de artsen al snel dat hun collega's met dezelfde drempels kampen. En dan geven we heel eenvoudige voorbeelden. Zinnen die je kan gebruiken of manieren waarop je het gesprek kan sturen. Op het einde tonen we een filmpje waarin Luc op zeven minuten tijd de hele methodiek doorloopt in een realistisch patiëntengesprek. Zeven minuten! Daarvoor moet je het toch niet laten?" *(lacht)*

Hebben de workshops succes?

Luc: "Daar ben ik zeker van. Om te beginnen merk je dat aan het aantal aanvragen, een zestigtal. Huisartsen zijn verplicht om zich bij te scholen via hun LOK, maar de onderwerpen zijn vrij te kiezen. Bij evaluaties na de workshops geven de meeste artsen te kennen dat ze voortaan vaker over seksualiteit willen praten met hun patiënten en dat ze de gespreksmethodiek een meerwaarde vinden."

Chloé: "Onlangs kreeg ik een patiënte over de vloer die doorverwezen was door haar huisarts. Die had blijkbaar een van de workshops gevolgd. Weet je wat die patiënte zei? 'Mijn huisarts begon zelf over seks en het deed me deugd dat ze daar zo normaal over deed.' Ik kon wel juichen. Dat is precies wat we met deze workshops voor ogen hebben." •

Onder
vier
ogen

Combinatietherapie
en preventie

De impact van N=N? Enorm!

Linus Vandekerckhove is arts en staat aan het hoofd van de onderzoekseenheid rond hiv van het hiv-referentiecentrum van het UZ Gent. We vroegen hem de kleren van het lijf over combinatietherapie, de impact van 'N=N' en PrEP.



© Sandra Van Watermeulen

Hoe brengt u mensen de boodschap dat ze leven met hiv?

Linus: "Na een vroege diagnose van hiv geven we een paar basisboodschappen mee. Niet te veel, want mensen kunnen op zo'n moment niet alles tegelijk onthouden. De allereerste boodschap is: 'jij hebt een normale levensverwachting.' Met die informatie zie je de angst al sterk afnemen. Daarna geven we mee dat we snel gaan starten met therapie. De derde boodschap gaat over de 'besmettelijkheid' en wat we daar met therapie aan kunnen doen. Patiënten leggen echt een pad van verwerking af dat we mee volgen door op die manier te communiceren."

Hoe zit het juist met die besmettelijkheid? Wat betekent 'N=N'?

"N=N staat voor 'niet meetbaar is niet overdraagbaar'. Bij iemand die de medicatie neemt, de zogenaamde combinatietherapie, zien we dat het virus zo onderdrukt wordt dat die persoon niet meer besmettelijk is. Dat is vooral bewezen in de context van seksuele activiteiten. Maar we kunnen aannemen dat het ook geldt voor niet-seksuele overdracht, bijvoorbeeld bij prikaccidenten, of een persoon die bloedt uit een wonde."

“Bij 100.000 onbeschermd seksuele contacten is er geen enkele maal hiv overgedragen. Dat is gigantisch!”

“De impact van die N=N is enorm. We hadden hier een patiënt die al vijftien jaar lang opgevolgd werd. Toen we hem konden vertellen dat het virus bij hem niet meer meetbaar was, is hij hier als een ander mens naar buiten gewandeld. Hij had een loodzware rugzak kunnen achterlaten, zei hij. En dat was iemand van zeventig jaar! Het geeft aan hoe lang die ‘besmettelijkheid’ zo zwaar kan blijven doorwegen. Genieten gaat altijd gepaard met angst. Zeker bij seksualiteit, maar ook op andere momenten, zelfs bij gewone sociale contacten.”

“N=N is een krachtig verhaal omdat het niet gebaseerd is op veronderstellingen of een paar observaties. “Het gaat over ondertussen 100.000 onbeschermd seksuele contacten bij homo- en heterokoppels waarvan één partner hiv-positief is, waarbij aangetoond is dat in geen enkel geval hiv is overgedragen. Dat is gigantisch!”

Denk je dat mensen anders naar hiv gaan kijken wanneer ze leren over N=N? Kleeft er minder stigma aan hiv?

“Dat zouden we allemaal wel willen, maar het is niet de eerste keer dat we daarop gehoopt hebben. In 1998 was het stigma enorm. Toen kwam de com-

binatietherapie waarmee we het virus konden onderdrukken. Mensen met hiv kregen daardoor een normale levensverwachting. Ze werden meer ‘one of us’: het kon je bakker of dokter zijn. En dat heeft inderdaad een impact gehad op het stigma, maar niet gigantisch. Ik heb er weleens over gepraat met Peter Piot, de vroegere directeur van UNAIDS. Volgens hem redeneren sommigen dat mensen met hiv daar zelf schuld aan hebben, ‘dat ze maar beter hadden moeten opletten’. Dat zit in hun hoofd, zegt hij, en je krijgt het er niet uit. Een campagne om N=N bekend te maken, zal dus zeker een effect hebben. Maar met mate. We moeten blijven werken om het stigma rond hiv te verminderen.”

En PrEP, de preventiemedicatie?

“Wat we ‘PrEP’ noemen, is preventieve hiv-medicatie voor mensen zonder hiv. Door PrEP te nemen, kunnen ze een

besmetting met hiv voorkomen. Zo goed als alle mensen die PrEP gebruiken, begrijpen heel goed waar ze mee bezig zijn. Als arts volg ik dat ook grondig op. Een van mijn patiënten is een topatleet. Twee maanden voor hij zijn topprestatie moet leveren, stopt hij met PrEP om bijwerkingen te vermijden. Hij is daar heel rationeel in: tijdens die periode gebruikt hij gewoon een condoom. Het is dus niet zo dat PrEP-gebruikers plots risico’s gaan nemen of roekelozer worden. Iedereen gaat met PrEP om op zijn of haar eigen manier. Sommigen stoppen met PrEP wanneer ze een vaste relatie hebben. Anderen gaan opnieuw condooms gebruiken omdat ze bang zijn voor soa’s. Het is heel positief dat mensen die PrEP nemen, in een zorgtraject zitten. Dat laat ons toe om hen ook te begeleiden bij andere dingen, zoals bij psychologische problemen.”

“Hoeveel infecties we met PrEP kunnen voorkomen? Dat weten we nog niet. Over een paar jaar kunnen we daar hopelijk meer over zeggen. Vast staat dat het een heel krachtig instrument is. De uitdaging is om PrEP tot bij de doelgroep te krijgen die het echt nodig heeft.” ●

Vlaggensysteem

Gehoord op de Netwerkdag

Het Vlaggensysteem is een houvast in gesprekken met kinderen en jongeren over seksueel gedrag. De tool is bedoeld voor iedereen die kinderen en jongeren begeleidt en wordt intussen al tien jaar gebruikt door professionals in allerlei sectoren. Op 19 maart 2019 kwamen 86 gebruikers van het Vlaggensysteem samen tijdens een Netwerkdag. We vroegen hen hoe en waarom ze het systeem gebruiken.

“Met het Vlaggensysteem kan je emotioneel beladen situaties met feiten onderbouwen en bekijken wat er eigenlijk aan de hand is. Op die manier wordt een beslissing niet emotioneel gestuurd en kan seksualiteit bespreekbaar worden en blijven in pleeggezinnen.”

Tekla

Pleegzorg De Rading, NL



“Seksualiteit is en blijft een spannend onderwerp om aan te snijden met mensen. Het Vlaggensysteem biedt handvatten om op een andere manier te praten over seksueel gedrag. Je staat er zekerder door in je schoenen.”

Gert-Jan

Orthopedagogisch centrum Ambig, NL



© Joris Casaer

“Wanneer het over relaties en seksualiteit gaat, vertrekt iedereen vanuit zijn eigen referentiekader en emotionele achtergrond. De reflex is dan vaak om de nadruk te leggen op veiligheid en begrenzing. Het Vlaggensysteem helpt om je eigen waardenkader op de achtergrond te zetten. Zo kan je echt vanuit het belang van kinderen en jongeren denken en hen ontwikkelingskansen bieden.”

Carolien

Sint Jan Baptist, Centrum voor integrale Jeugd- en gezinszorg



“Ik gebruik het Vlaggensysteem om op een objectieve en leuke manier gesprekken aan te gaan. Als je in emotionele discussies verzeilt, raak je niet vooruit. Het Vlaggensysteem is een innovatieve manier om beoordelingen te maken.”

Andre

Pleegzorg De Rading, NL



Jongerenparticipatie

Praten over seks in de politiek: jongeren aan zet

De Ei-Cel is Sensoa's eigen jongerenadviesorgaan. Leden van de Ei-Cel geven hun mening en werken mee aan projecten voor jongeren. In de aanloop naar de federale verkiezingen ging een aantal van hen praten met de jongerenvoorzitters van de vijf grote Vlaamse partijen.

Ina Van Ransbeeck deed als master pedagogie stage bij Sensoa en werd zo automatisch lid van de Ei-Cel. Intussen is ze afgestudeerd, maar ze laat de Ei-Cel nog niet los. Mieke Cannaeerts kwam via de website te weten dat ze zich als vrijwilliger kon inzetten bij Sensoa en belandde zo bij de Ei-Cel.



Hoe werkt de Ei-Cel precies?

Mieke: "De leden van de Ei-Cel blijven met elkaar in contact via een Facebookgroep. Daarin worden bijvoorbeeld vragen gesteld wanneer Sensoa wil weten hoe jongeren over een bepaald thema denken. Bij evenementen zoals de Pride in Antwerpen zijn we ook met een groep van de Ei-Cel aanwezig. Voor de campagne over seksmythes werd aan ons gevraagd welke mythes we belangrijk vonden."

Ina: "Twee keer per jaar organiseert Sensoa een jongerenparticipatiedag waarop alle leden van de Ei-Cel zijn uitgenodigd. Dat zijn altijd leuke momenten. Op een van de participatiedagen van 2018 werd ook de vraag gesteld of we interesse hadden om in gesprek te gaan met de jongerenpartijvoorzitters over de programma's en standpunten van hun partij."

Welke thema's wilden jullie graag bespreken met de jongerenpartijvoorzitters?

Ina: "Ik vind relationele en seksuele vorming op school echt belangrijk. Daar krijg je als jongere de kennis mee om te beginnen aan een gezond seksleven. En als je in de klas praat over seks, kan je ook veel gemakkelijker inspelen op andere thema's als sexting en grensoverschrijdend gedrag. Vandaag hoort seksualiteit nog veel te veel thuis in de lessen biologie."

Mieke: "Sexting is een goed voorbeeld van een 'eenvoudig' topic. Wist je dat het vandaag voor de wet kinderporno is als een zestienjarige een naaktfoto stuurt naar haar vriendje? Daar is gewoon een wetswijziging voor nodig. Andere onderwerpen zijn complexer. Ik zou bijvoorbeeld willen dat er in de maatschappij minder binair over gender gedacht wordt. De politiek kan daar een belangrijk signaal in geven."

Hoe reageerden ze op jullie bezoek?

Ina: "De meeste gesprekken waren heel gemoedelijk. Met een aantal mensen van Groen hebben we op café gezeten en bij sp.a zaten we in de cafetaria. Bij andere partijen, zoals Open VLD en NV-A, was het contact wat formeler. Maar iedereen was heel bereid om samen te zitten en te luisteren."

Mieke: "Het viel me op dat sommige voorzitters heel goed op de hoogte waren van onze thema's, en andere veel minder. Bij CD&V hadden we een heel goed onderbouwd gesprek en ik zag achteraf ook een paar thema's terugkomen in hun partijprogramma."

Ina: "De meeste voorzitters waren bereid om de onderwerpen die we aanbrachten, mee te nemen naar hun eigen vergaderingen met de jongerenpartij. Dus we hebben minstens een paar discussies op gang gebracht." •

Raamwerk seksualiteit en beleid

Beleid ontwikkelen in organisaties: zo doe je dat

Het Raamwerk seksualiteit en beleid is een instrument waarmee organisaties een beleid kunnen ontwikkelen rond relaties en seksualiteit. Een vergelijkbaar systeem komt er voor de thema's pesten en agressie. Het Raamwerk is bestemd voor organisaties uit de sectoren Sport, Jeugdwerk, Welzijn, Onderwijs en Cultuur. Bart Vandenbussche is de drijvende kracht achter het Raamwerk bij Sensoa.



Aan het werk met het Raamwerk

Vanaf 2020 kan je al het materiaal van het Raamwerk seksualiteit en beleid raadplegen op een online platform.

Een extra duwtje in de rug nodig?

Bij Sensoa kan je terecht voor een trajectbegeleiding.

Wanneer komt het Raamwerk van pas?

Bart: "Er hoeft niet altijd een aanleiding te zijn om met het Raamwerk aan de slag te gaan. Soms beslist een beleidsmaker dat zo'n beleid er moet komen, want dat wordt ook van hem of haar verwacht. Maar het komt ook voor dat een incident tot concrete vragen leidt. Er gebeurt iets in de leefgroep of in de organisatie en men weet niet goed hoe daarmee om te gaan. En als organisatie wil je dan voorkomen dat je een volgende keer opnieuw met de handen in het haar zit. Het Vlaggensysteem kan helpen om in concrete situaties gepast te reageren, maar er is meer nodig: een gedragscode, een stappenplan, educatief materiaal enzovoort."

Hoe helpt het Raamwerk?

"Vaak merk je bij een incident dat de vragen alle richtingen uitgaan. Wat moeten we nu eerst doen, nu wij dat als begeleiders te weten komen? Aan wie

moeten we wat communiceren? Hoe kunnen we dat in de toekomst voorkomen? Hoe kunnen we op langere termijn aan de slag met de noden van de personen die we begeleiden? Waar kunnen we terecht met onze vragen over het thema? Het Raamwerk geeft antwoorden en reikt handvatten aan."

Waarom is dat nodig?

"We willen dat meer mensen zich bekwaam voelen om anderen te begeleiden in hun seksueel welzijn. Want uiteindelijk heeft iedereen het recht om een aangename seksualiteit te beleven, ook op plekken waar misschien weinig ruimte is voor seksualiteit, zoals binnen een instelling. Ik merk dat heel wat organisaties daarop vastlopen en het doet me plezier om te zien dat het Raamwerk hen helpt. Als het Raamwerk bij de gebruikers ervan drempels kan wegnemen en toont hoe ze aan het werk kunnen, dan is mijn werk geslaagd." •



Erika Delparte werkt in een team van vier sociaal verpleegkundigen bij het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) in Antwerpen. Ze heeft gesprekken met mensen die leven met hiv.

Zanzu

Startpunt voor een gesprek in 14 talen

Zanzu is een website in veertien talen vol info over seksualiteit en het lichaam. Handig als informatiebron voor mensen thuis, maar vooral voor hulpverleners die gesprekken voeren met mensen die het Nederlands niet goed machtig zijn.

Erika: “Ik maak deel uit van een multidisciplinair team dat mensen omringt wanneer ze net een diagnose van hiv hebben gekregen. In de eerste gesprekken gaat het vooral over verwerking, medicatie en N=N. Bij vervolgesprekken komen de vragen: kan ik nu nog kinderen krijgen? Wanneer vertel ik mijn status tegen een nieuwe partner? Dan komt Zanzu vaak goed van pas.”

Onderbouwde info

“Onlangs sprak ik met een Arabisch-talige man die weinig Nederlands kende. Met hem heb ik de geluidsfunctie van Zanzu gebruikt. Die is heel handig, vooral als je niet zeker weet of mensen wel kunnen lezen. Hij zat heel aandachtig te luisteren en begon daarna verdere vragen te stellen. Op die manier konden we dus toch een goed gesprek hebben, en was ik zeker dat hij de belangrijkste info goed begrepen had.”

“Mensen die niet goed Nederlands spreken, vragen we ook weleens om iemand mee te brengen die kan tolken. Maar dan weet je nooit zeker of alle informatie ook echt vertaald wordt. Zanzu

is dan een heel nuttig, onderbouwd instrument. Je weet zeker dat je correcte informatie meegeeft. Ook als je Google Translate gebruikt, weet je nooit wat je eigenlijk zegt.”

Visueel materiaal

“Nog een voordeel? Zanzu is heel visueel. Ik had eens een gesprek met iemand die Portugees sprak. Zij had vragen over natuurlijke geboorteplanning. Via de tweetalige functie van Zanzu kon ik heel snel het juiste materiaal opzoeken en in het Portugees aan haar tonen. De menstruatiecyclus staat daar heel duidelijk met tekeningen uitgelegd.”

“Hoe je informatie meegeeft, hangt af van gesprek tot gesprek. Ik vind het belangrijk om niet alleen uitleg te geven, maar ook manieren aan te reiken waarop mensen zelf informatie kunnen vinden. Via Zanzu bijvoorbeeld, maar ook via folders en brochures. De ene patiënt leest graag achteraf alles nog eens na in een brochure. De andere gaat online zoeken, en dan is Zanzu een uitstekend vertrekpunt.” ●

zanzu



Opinie: seksuele meerderjarigheid

Genoeg voorspel, tijd voor actie!

It was close, but no cigar. Een concreet wetsvoorstel lag klaar om de definitie van seksuele meerderjarigheid in de strafwet aan te passen. Daardoor zouden seksuele handelingen tussen jongeren vanaf veertien jaar kunnen, op voorwaarde dat het leeftijdsverschil niet meer dan vijf jaar is en er geen gezags- of hiërarchische relatie tussen beiden bestaat. Sensoa kon zich volledig vinden in deze aanpassing. Maar toen viel de regering.

Dus ben je in België nog steeds seksueel meerderjarig vanaf zestien jaar. Wie jonger is dan zestien, kan volgens de wet geen toestemming geven voor seks. Dat staat haaks op de dagelijkse realiteit van jongeren. Twintig procent van de vijftienjarigen heeft al seks met penetratie gehad, meestal uit vrije wil, omdat ze bijvoorbeeld al een tijdje samen zijn met hun lief. Los daarvan zijn er nog een aantal negatieve implicaties aan die verouderde strafbepaling verbonden.

Naspel op het politiekantoor

Seks met toestemming tussen jongeren onderling leidt zelden tot veroordelingen, maar soms worden politie en parket wel degelijk ingeschakeld. Denk aan situaties waarbij de ouders het niet eens zijn met de partnerkeuze van hun vijftienjarige dochter omdat haar zeven-tienjarige vriend uit een ander sociaal milieu komt. De wet biedt hen die mogelijkheid terwijl de betrokken jongeren zo'n interventie ervaren als een inbreuk op hun privacy of een inperking van hun keuzevrijheid. Zeg nu zelf: een politieagent die je verhoort alsof je een misdadiger bent, is niet het soort naspel waar je van droomt.

Sekscarrière van jongeren

De strafwet laat bestraffing toe van een deel van de normale seksuele ontwikkeling van jongeren. Het is niet zo dat jongeren vroeger starten met seks als de wet het toelaat. De overgrote meerderheid van de jongeren beleeft een seksuele ontwikkelingscarrière van minder naar meer intiem gedrag. Na (tong)zoenen, strelen boven, onder en zonder kleren, zetten ze eventueel de 'grote stap'. Jongeren nemen hiervoor ruim de tijd. Gemiddeld zitten er drie jaar tussen de eerste zoen en de 'eerste keer'. Vaak beleven ze hun 'eerste keer' met hun lief of met iemand van wie ze hopen dat het hun lief gaat worden. Het is dus een mythe dat jongeren zomaar met iedereen het bed in duiken, gewoon omdat het kan.

Kans op misbruik verkleinen

De strafwet op de seksuele meerderjarigheid heeft, naast een angstaanjagend politieverhoor, een hoop ongewenste neveneffecten. Sommige scholen of jeugdinstituten zijn terughoudend om een beleid te voeren over seksualiteit uit angst om 'criminele activiteiten' te gedogen. Bij opvoeders en hulpverle-

ners heerst onzekerheid over hun rol en aansprakelijkheid. Een klimaat waarbij seksualiteit tussen jongeren onbespreekbaar is, maakt jongeren minder weerbaar tegen mogelijk seksueel misbruik.

Misbruik. Het woord is eruit. Zal een verlaging van de leeftijd van seksuele meerderjarigheid niet tot meer misbruik leiden? De aanpassing met de twee voorwaarden zoals hierboven geschetst, beperkt juist het risico op grensoverschrijdend gedrag. Seks tussen een 21-jarige jongen en een veertienjarig meisje, of tussen een opvoedster en vijftienjarige puber, zou nog steeds strafbaar blijven.

Tijd voor actie

De samenleving en politici moeten erkennen dat jongeren een seksueel traject doorlopen en uiteindelijk 'seks hebben'. Het is aan de overheid om de juiste randvoorwaarden te scheppen zodat jongeren hun seksuele rechten kunnen uitoefenen. Want, dames en heren politici, in de slaapkamer is het voorspel dan wel belangrijker dan de daad zelf, maar in dit geval is iedereen gebaat bij de lang aangekondigde finale. ●



Relationele en seksuele vorming

Vorming in nieuwe formats

Een vorming volgen vanuit je comfortabele zetel? Ja graag! Sensoa experimenteert volop met het geven van online vormingen. Dat is een flexibele manier om mensen te bereiken en geeft ook veel kansen voor interactiviteit. Wordt ongetwijfeld vervolgd.

Webinars over seksuele gezondheid

Sinds 2018 organiseert Sensoa webinars in samenwerking met VCOK, het Vormingscentrum voor Opvoeding en Kinderopvang. De webinars nemen de vorm aan van korte lezingen die online beschikbaar zijn. Een expert geeft uitleg over een thema rond seksuele gezondheid. Deelnemers kunnen live en anoniem vragen stellen waarop de spreker op het einde van de webinar een antwoord geeft.

Lentekriebels op Facebook Live

Tijdens de Week van de Lentekriebels in 2019 werd voor het eerst een Facebook Live-sessie georganiseerd in samenwerking met Klasse. De sessie bestond uit een interview met een expert die vragen beantwoordde over seksueel grensoverschrijdend gedrag in de klas. Tijdens de sessie konden kijkers hun eigen vragen stellen via de commentaren of in een privébericht. De sessie werd in totaal 4900 keer weergegeven – van een succes gesproken! •



Parlementairen voor de 2030 Agenda

Vijfentwintig leden van de Parlementairen voor de 2030 Agenda legden in een videoboodschap uit waarom zij op Wereldaidsdag het rode lintje dragen. Een aantal van hen deelden ook lintjes uit aan de ingang van de Kamer in het federale parlement. ●

Belgische steden lichten op

Op **1 december 2019** werd in de vijf Belgische steden Antwerpen, Gent, Brussel, Charleroi en Luik een reusachtig rood lint geprojecteerd op een openbaar gebouw. Vrijwilligers deelden rode lintjes uit als symbool van solidariteit met mensen met hiv. ●





© Antwerp Dinner

Dineren voor het goede doel

Tijdens de achttiende editie van Antwerp Diner namen meer dan 500 gasten plaats voor een culinaire avond omringd met muzikale acts. De inzet van de Antwerpse horecawereld bracht een mooi bedrag van **105.423 euro** op. Een deel daarvan gaat naar de werking van Sensoa Positief. Een smakelijk dank je wel aan iedereen die hieraan meewerkte. ●

Interactief theateren

Theater O'Kontreir en Sensoa tourden de Vlaamse scholen met het theaterstuk **Grensgevallen**, een productie gebaseerd op het Sensoa Vlaggensysteem. Bij elke scène over seksualiteit en grenzen konden de scholieren reageren via hun smartphone. Zo kozen de jongeren in het publiek zelf waar de grens ligt. ●



© Dirk Vertommen

"Iedereen heeft recht op privacy en seksuele beleving, ook in een woonzorgcentrum"



Sien Duquennoy werkt als klinisch psychologe in een van de woonzorgcentra van OCMW Gent. Ze merkt een grote nood aan intimiteit en ook seksualiteit bij de bewoners die ze begeleidt.

Aditi

Seks in het woonzorgcentrum: niet evident, wel nodig

“Vroeger dacht men misschien dat alle seksualiteit ophoudt na je zeventigste. Niet dus!” Ook op je oude dag heb je nood aan seksuele beleving. Steeds meer woonzorgcentra maken daar ruimte voor. Daarbij kunnen ze een beroep doen op Aditi voor professionele ondersteuning en een netwerk van seksuele dienstverlening, specifiek voor ouderen.

Sien: “Bij elk van de vijf woonzorgcentra van OCMW Gent is er een vaste psycholoog in dienst. Dat ben ik voor wzc Zonnebloem. Ik ga bij de mensen langs voor begeleiding en ondersteuning, om te vragen hoe het met hen gaat en om moeilijkheden snel op het spoor te komen. Bij die gesprekken beginnen mensen vaak al snel over hun behoefte aan genegenheid, intimiteit of seks. Geen evidente onderwerpen in de context van een woonzorgcentrum. Heb je al eens tien minuten op de kamer van een bewoner gezeten? Er wandelt altijd wel iemand binnen: verpleging, de poetsploeg, iemand die propere handdoeken komt brengen, ... Hoe moet je dan een rustig, intiem moment inbouwen?”

Naar de kapper of niet storen

“Met eenvoudige oplossingen maken we al een heel verschil. We hebben de afspraak dat we altijd kloppen voordat we een kamer binnenstappen. En we hebben bordjes gemaakt om aan de deur te hangen, waarop je bijvoorbeeld kan aanduiden dat je even naar buiten bent of naar de kapper, of dat je niet gestoord wil worden. Iedereen heeft recht op privacy en seksuele beleving, ook in een woonzorgcentrum.”

Seksuele dienstverlening

“Heel wat bewoners hebben geen partner of hebben hun partner verloren. Maar het is niet zo dat daardoor plots elke behoefte aan seks verdwijnt. Seksuele dienstverlening op maat is dan een uitstekende oplossing. Zo kwam ik bij Aditi terecht. Aditi biedt vorming en ondersteuning aan organisaties zoals de onze om een beleid uit te werken rond seksualiteit. En ze leggen ook de link met een netwerk van seksuele dienstverleners. Vaak zijn dat mensen die zelf in de zorg werken of gewerkt hebben, en dus goed weten waarop ze moeten letten. Meestal leg ik samen met de bewoner het contact met Aditi. Dan volgt er een kennismakingsgesprek en vervolgens onderhouden de meeste bewoners zelf het contact.”

Roze wolk

“Ik ben aangenaam verrast dat deze ouderen, die toch opgegroeid zijn in een periode waarin seks niet zomaar bespreekbaar was, ruimte vinden om erover te praten en aan te geven wat ze nodig hebben. Ons beleid is ook om daarvoor open te staan. Onlangs nog ontstond er tussen twee bewoners een nieuwe relatie. Op hun vraag hebben we een extra bed in de kamer van een van de twee geplaatst, zodat ze samen kunnen slapen wanneer ze dat willen. Dat vergt tijd en inspanning. Je moet die mensen begeleiden, soms eens bemiddelen tussen hen of hen ondersteunen wanneer ze aan hun kinderen vertellen over hun nieuwe relatie. Maar de uitkomst is zo positief. Dat koppel loopt op een roze wolk.” ●

Hiv-muur

De hiv-wandeling 'Positieve plekken' leidt langs locaties van de verschillende edities van de Aids Memorial Day in Antwerpen. Het eindpunt van de wandeling is de hiv-muur, een imposant werk van de Antwerpse straatkunstenaar Larsen Bervoets in opdracht van Sensoa. De bedoeling is hiv meer zichtbaarheid te geven en tot gespreksonderwerp te maken: hiv is een zaak van ons allemaal.

Oude beurs 15, 2000 Antwerpen



WE ALL LIVE WITH HIV

SENSOA 



Vlaanderen
is zorg

SENSOA

ALLESOVERSEKS.BE
de jongerensite van Sensoa

f /sensoa
t @sensoa_be