



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

UITBREIDINGSGEDEELTE

GEDRAG



Co-funded by
the European Union

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Inhoudsoverzicht

INLEIDING	3
Werkblad - Ijsbreker “Hand On”	4
PowerPoint – Aantekeningen en hand-outs.....	5
Afspraken – regels voor workshops (dia 5).....	5
Sociaal-ecologisch model (dia’s 09-11).....	5
Gezondheidsgeloofsmodel (dia’s 12-14)	15
Strategieën om positief en respectvol gedrag te bevorderen (dia’s 15 – 18).....	26
Feedback.....	35



INLEIDING

Hier vindt u materiaal dat u kunt gebruiken voor de training (volgens het lesplan). We hebben al voorbeelden voorbereid voor de praktische oefeningen. U kunt de voorbeelden zelf aanvullen of vervangen.

- ✓ aanvullende informatie bij de PowerPoint-dia's (uitgebreide toelichtingen, suggesties).
- ✓ werkbladen die u nodig hebt voor de activiteiten.
- ✓ informatie- en reflectiebladen voor een diepgaand begrip

Opmerking:

We gebruiken altijd **'Deaf' (met een hoofdletter 'D')** wanneer we verwijzen naar de dovgemeenschap:

- Gebruikt gebarentaal als primaire taal
- Identificeert zich met de dovencultuur, -waarden en -gemeenschap
- Doofheid wordt niet gezien als iets dat 'verholpen' moet worden, maar als een verschil



Werkblad - Ijsbreker 'Hand On'

Flirten

Jaloers zijn

Verliefd zijn / hartelijke glimlach

**Je schamen,
verlegenheid tonen**

(bijv. ik ben verliefd en durf het niet te zeggen)



PowerPoint – Aantekeningen en hand-outs

Afspraken – regels voor workshops (dia 5)

“Share the Air”

benadrukt het belang van inclusiviteit en het bieden van ruimte aan andere – vaak stille en aarzelende – deelnemers. Het is ieders verantwoordelijkheid om manieren te vinden waarop iedereen zijn of haar ideeën en gedachten kan inbrengen in de workshop

Sociaal-ecologisch model (dia's 09-11)

Het sociaal-ecologisch model (SEM) is zeer effectief omdat het onderwerpen, (bijv. „uit de kast komen“)

- **niet alleen als een individuele beslissing**, maar als een
- **proces dat door verschillende niveaus wordt beïnvloed.**

Met name voor dove jongeren spelen bijkomende factoren zoals gebarentaal, verbondenheid met de gemeenschap, communicatiebarrières binnen het gezin en institutionele structuren een belangrijke rol.

Individueel niveau (kennis, gevoelens, identiteit)

Interpersoonlijk niveau (familie, vrienden, leeftijdsgenoten)

Institutionele context (school, internaat, verenigingen)

Gemeenschapsniveau (doorgemeenschap, religieuze groeperingen, LGBTQIA+-gemeenschap)



Maatschappelijk niveau (wetten, normen, discriminatie)

Activiteit met voorbeeld „Coming-out”

Trainers verzamelen:

- Wat betekent ‘coming out’ voor dove jongeren?
- Welke extra belemmeringen zijn er?

Voorbeelden:

- o Communicatiebarrières in horende gezinnen
- o Gebrek aan toegang tot informatie over queer-thema's in gebarentaal
- o Dubbele minderheidsstatus (doof + LGBTQIA+)

Zoek meer voorbeelden op alle niveaus:

.....

.....

.....

.....

.....



**Co-funded by
the European Union**





Informatieblad – Sociaal-ecologisch model

1. Individueel niveau

- Zelfacceptatie
- Identiteitsontwikkeling
- Angst voor afwijzing
- Toegang tot informatie in DGS

Praktijkvoorbeeld:

Rollenspel in gebarentaal:

“Ik denk dat ik lesbisch/homo/bi ben.”

Reflectievragen voor trainers:

- Welke innerlijke conflicten komen naar voren?
- Welke hulpbronnen kunnen worden versterkt?

Methoden:

- Emotiebarometer (visueel)
- Identiteitskaarten, emotiekaarten
- Videogetuigenissen van dove queer-volwassenen, scenario-video's, uitlegvideo's



2. Relaties. Interpersoonlijk niveau (familie en leeftijdsgenoten)

Dit is vaak waar de grootste uitdaging ligt.

Bijzonder kenmerk van dove jongeren:

Velen hebben horende ouders.

Communicatie over intieme onderwerpen is vaak beperkt.

Ouders zijn mogelijk niet bekend met gebarentaal of LGBTQ+-kwesties.

Praktische oefening voor trainers:

Scenario-oefening:

Groep A: Ondersteunende ouders

Groep B: Overweldigde ouders

Groep C: Afwijzende ouders

Analyse:

- Welke reacties zijn kwetsend?
- Welke geven kracht?
- Welke interpretatie- of taalbarrières spelen een rol?

Taak voor de trainer:

Hoe kunnen jongeren hierop worden voorbereid?

Stel een lijst op met vertrouwenspersonen

Stel een plan op voor het uit de kast komen

Alternatieven voor een direct gesprek (videochat, ...)



3. Institutioneel niveau

(bijv. school, opleidingscentrum, jeugdcentrum)

Vragen voor trainers:

- Zijn er zichtbare LGBTQ+-signalen?
- Zijn er contactpersonen die gebarentaal beheersen?
- Wordt discriminatie duidelijk bestraft?

Praktijkvoorbeeld:

Voer een 'school- of organisatiecontrole' uit:

Stel een checklist op:

- Is het regenboogsymbool zichtbaar?
- Zijn er genderneutrale toiletten?
- Is er een beleid tegen pesten?
- Zijn er materialen beschikbaar in gebarentaal?

Wat zijn jouw ideeën voor een checklist?

Voorbeeld van een rollenspel:

Pestgedrag na het uit de kast komen



4. Gemeenschapsniveau (dove gemeenschap, LGBTQA+ ...)

De dovengemeenschap kan zijn:

- Een veilige plek
- Maar ook normatief/conservatief

Vragen ter reflectie:

- Welke normen gelden er binnen de gemeenschap?
- Hoe zichtbaar zijn queer dove rolmodellen?

Praktisch idee:

Maak een netwerkkaart:

- Welke queer-diensten zijn er beschikbaar in gebarentaal?
- Zijn er rolmodellen?

Taak voor de trainer:

Zoek lokale contacten (bijv. queer-groepen voor doven).



5. Maatschappelijk niveau (wetten, normen, discriminatie)

Onderwerpen:

Juridische situatie

Antidiscriminatie

Toegang tot barrièrevrije gezondheidszorg

Discussie-input:

“Wat heb je aan het recht op gelijkheid als informatie niet toegankelijk is?”

Het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap kan hier ook worden genoemd.



Huiswerk: Ontwerp in de toekomst je eigen trainingsprogramma

Ideeën voor jou over hoe je in de toekomst je eigen trainingssessie kunt ontwerpen met behulp van het sociaal-ecologisch model

1. Opwarmer (15 min)

Visuele mindmap: “Wat betekent ‘uit de kast komen’?”

2. Uitleg SEM (15 min)

Presenteer het model – visueel als een cirkelmodel.

3. Groepswerk (30 min)

Elke groep krijgt een niveau toegewezen en werkt het volgende uit:

- Risico's
- Beschermende factoren
- Interventie-ideeën

4. Toepassing (20 min)

Hoe kan ik als trainer:

Een veilige omgeving creëren?

Triggers vermijden?

rekening houd met culturele verschillen?

5. Afsluiting (10 min)

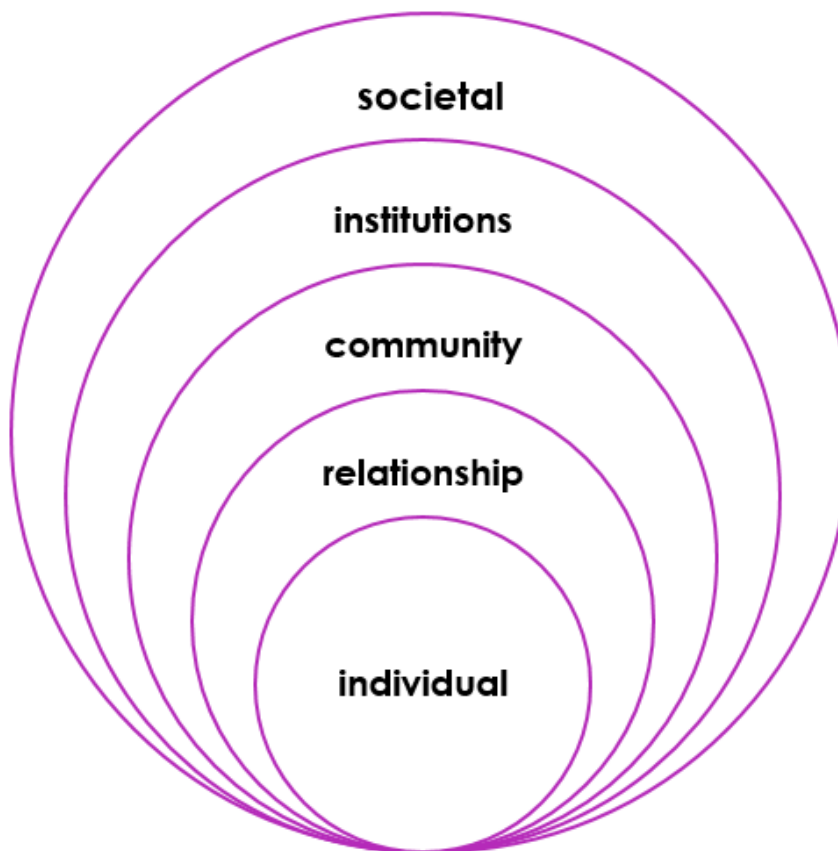
Ronde van reflectie: “Wat neem ik mee?”



Overzicht: Sociaal-ecologisch model



Social-ecological Model





Gezondheidsgeloofsmodel (dia's 12-14)

Info: Het model helpt trainers inzicht te krijgen in de gedachten, angsten en belemmeringen achter het gedrag van dove jongeren — vooral wanneer de toegang tot informatie beperkt is.

In principe werkt het model op twee niveaus

= waargenomen voordelen

= waargenomen obstakels

Dit model is ideaal om samen met jongeren actief mogelijke gedragingen uit te werken.

Voorals het om moeilijke onderwerpen gaat, moeten dove jongeren de kans krijgen om na te denken over hun gedrag en dit te oefenen.



Kort overzicht: Health Belief Model (HBM)

Het HBM bestaat uit de volgende componenten:

1. Waargenomen kwetsbaarheid – Hoe kwetsbaar voel ik me?
2. Gepercipieerde ernst – Hoe ernstig zouden de gevolgen zijn?
3. **Verwachte voordelen – Wat zijn de voordelen van bescherming?**
4. **Waargenomen belemmeringen – Wat houdt mij tegen?**
5. Aanzetten tot actie – Wat motiveert mij om concrete actie te ondernemen?
6. Zelfeffectiviteit – Heb ik er vertrouwen in dat ik voorbehoedsmiddelen correct kan gebruiken?

Voor dove jongeren moeten alle onderdelen op een visueel en taalkundig toegankelijke en cultureel gevoelige manier worden overgebracht.



Inleiding (bewustmaking)

“Waarom gebruiken dove jongeren soms geen voorbehoedsmiddelen, ook al weten ze dat het belangrijk is?”

Waargenomen voordelen – Wat zijn de voordelen van bescherming?

Waargenomen belemmeringen – Wat houdt mij tegen?

Verzamel de antwoorden – en structureer ze vervolgens met behulp van het HBM.

Waargenomen voordelen

Waargenomen belemmering

This image shows a full page of dot grid paper. The background is a very light gray. Overlaid on this is a grid of small, dark gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a pattern of small squares across the entire page. In the upper right-hand corner, there is a decorative graphic element consisting of several overlapping, stylized leaves or petals in shades of purple and magenta. The rest of the page is empty except for the dot grid pattern.



Informatieblad – Health Belief Model (HBM)

Waargenomen kwetsbaarheid

“Zou dit mij echt kunnen overkomen?”, *hoe kwetsbaar voel ik me?*

Veel jongeren denken:

- “Ik zie er gezond uit.”
- “Ik ken die persoon.”
- “We zijn verliefd.”

Vooraf onder dove jongeren:

- Gebrek aan toegankelijke informatie over soa's
- Mythen in leeftijdsgroepen
- Weinig aanbod aan seksuele voorlichting in DGS

Praktische oefening voor trainers:

Toon gevisualiseerde risicoscenario's (bijv. kaarten met situaties).

Voorbeeld:

- “De eerste keer met een nieuwe partner.”
- “Langdurige relatie zonder te testen.”
- “Feest, alcohol.”

Trainers analyseren:

- Waar onderschatten jongeren hun risico?
- Hoe kan er over risico's worden gecommuniceerd zonder angst aan te jagen?



Waargenomen ernst

“Hoe erg zou het zijn?”

Onderwerpen:

- Hiv
- Andere soa's
- Ongewenste zwangerschap
- Emotionele gevolgen

Belangrijk:

Maak er geen drama van, maar schets de situatie realistisch.

Praktische tip:

'Gevolgenboom' (visueel op een flip-over):

- Medische gevolgen
- Sociale gevolgen
- Emotionele gevolgen

Reflectievraag:

Hoe leg ik medische termen uit in eenvoudige gebarentaal?

Tip: Bekijk de LSAS-videotoolkit J



Waargenomen voordelen

“Wat zijn de concrete voordelen van bescherming?”



Inhoud voor trainers:

Bescherming betekent:

- Veiligheid
- Zelfbeschikking
- Respect
- Minder stress achteraf
- Vertrouwen in relaties
- Bescherming tegen soa's
- Bescherming tegen zwangerschap

Oefening

Groepsopdracht:

Formuleer voordelen in gebarentaal die geschikt zijn voor dove jongeren.

Voorbeeld:

In plaats van: “Vermindering van het risico op overdracht”

→ *“Ik kan meer ontspannen zijn.”*

→ *“Ik zorg goed voor mezelf.”*

→ *“Ik respecteer mijn lichaam.”*

Belangrijk:



Formuleer de voordelen zowel op emotioneel als op praktisch vlak.

Waargenomen belemmeringen

“Wat houdt me tegen?”



Wees hier vooral grondig – dit is vaak de doorslaggevende factor.

Typische belemmeringen in het algemeen:

- “Het voelt niet zo goed.”
- Gênant bij het kopen
- Geen condoom bij de hand
- Partner wil het niet
- Alcohol
- Groepsdruk

Specifieke belemmeringen voor dove jongeren:

1. Communicatie:
 - Moeite om over bescherming te praten
 - Gebrek aan woordenschat in DGS
2. Toegankelijkheid:
 - Gezondheidsinformatie is niet toegankelijk
 - Begeleiding zonder kennis van gebarentaal
3. Schaamte:
 - Kleine gemeenschap → angst voor roddels
4. Afhankelijkheid:
 - Minder zelfvertrouwen bij het onderhandelen



Praktische oefening: “Barrièremuur”

De trainers verzamelen alle mogelijke barrières op kaartjes.

Vervolgens wordt voor elke barrière een oplossing bedacht.

Voorbeeld:

Barrière: “De partner zegt: ‘Ik houd niet van condooms.’”

→ Oplossing: communicatiestrategieën oefenen

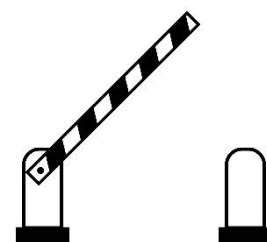
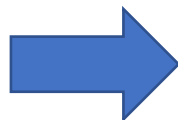
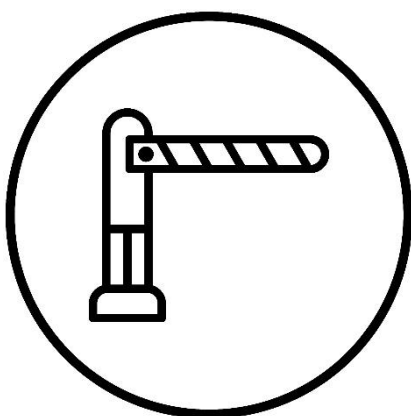
→ Rollenspel “Nee zeggen en daarbij blijven”

Belemmering: “Ik schaam me om ze te kopen”

→ Oplossing: Bestel ze online

→ Gebruik automaten

→ Ga samen met een vriend(in)





Zelfeffectiviteit

“Heb ik genoeg zelfvertrouwen om dit te doen?”

Dit is cruciaal!

Kennis alleen is niet genoeg.

Jongeren moeten zich zelfverzekerd voelen over:

- Het correct gebruiken van condooms
- Praten over voorbehoedsmiddelen
- grenzen stellen
- Nee zeggen

Praktijkvoorbeeld:

Demonstratie met modellen + praktische oefening (in een veilige omgeving).

Rollenspel:

- “Hoe begin ik het gesprek over bescherming?”
- “Wat zeg ik als iemand druk op me uitoefent?”

Reflectie door de trainers:

Hoe creëer ik een veilige sfeer?



Aanzetten tot actie

“Wat herinnert me hier concreet aan?”

Mogelijke aanwijzingen:

- Condooms die in de ruimte zichtbaar zijn
- Gesprek met leeftijdsgenoten
- Workshop op school
- Video op sociale media in DGS
- Herinnering na het drinken van alcohol

Praktisch idee:

Jongeren bedenken hun eigen herinneringsstrategieën:

- “Als ik uitga, neem ik *bescherming mee*.”
- *Buddy-systeem*



Reflectie voor trainers

- Welke van mijn eigen waarden beïnvloeden mijn houding ten opzichte van seks
- Kan ik op een positieve en stimulerende manier over voorbehoedsmiddelen communiceren?
- Weet ik hoe ik soa's in eenvoudige gebarentaal kan uitleggen?
- Ben ik op de hoogte van toegankelijke hulpverleningsdiensten?



Conclusie: Waarom het Health Belief Model hier nuttig is

Het HBM laat zien dat

jongeren niet alleen voorbehoedsmiddelen gebruiken vanwege hun kennis,
maar ook wanneer ze:

- ✓ zich kwetsbaar voelen
- ✓ de gevolgen serieus nemen
- ✓ de voordelen inzien
- ✓ belemmeringen kunnen overwinnen
- ✓ zich zelfredzaam voelen

Vooraf voor dove jongeren moeten trainers

systematisch barrières wegnemen – taalkundige, sociale en structurele.





Strategieën ter bevordering van positief en respectvol gedrag (dia's 15 – 18)

Strategieën om positief en respectvol gedrag in seksuele contexten te bevorderen – Werken met het Interculturele Laddermodel

(Lars Olsson)

Kernboodschap:

De Interculturele Ladder is een ontwikkelingsinstrument, geen systeem voor morele beoordeling.

Het is een hulpmiddel

- om escalatieniveaus te herkennen, op gepaste wijze in te grijpen en respect en positieve communicatie te bevorderen.
- om niet alleen te leren reageren, maar de situatie systematisch aan te pakken met behulp van de Interculturele Ladder van Lars Olsson.
- om strategieën te kennen waarmee je de groep „een trede hoger“ kunt begeleiden



Definitie van de fasen: - Informatieblad

Positieve ladder

1 Tolerantie

“Ik kan verschillen tolereren.”

→ Verschillen worden geaccepteerd, maar nog niet actief gewaardeerd.

2 Acceptatie

“Verschillen zijn legitiem.”

→ Andere levenswijzen worden als gelijkwaardig erkend.

3 Respect voor

“Ik behandel je als mijn gelijke.”

→ Actieve erkenning van waardigheid en rechten.

4 Wederzijds begrip

“Ik probeer jouw standpunt te begrijpen – en jij het mijne.”

→ Dialoog, verandering van perspectief.

5 Diversiteit vieren

“Verschillen verrijken ons.”

→ Diversiteit wordt actief gewaardeerd en zichtbaar gemaakt.



**Co-funded by
the European Union**





negatieve ladder

1 Verkeerde perceptie

“Ze zijn raar.”

2 Stereotypering

“Ze zijn allemaal zo.”

3 Vooroordelen

“Er zijn altijd problemen met hen.”

4 Discriminatie

Uitsluiting, minachting.

5 Conflict / Vijandigheid

Openlijk conflict of agressie.



Activiteit

Methode 1: Ladder in de ruimte

- Elke trede wordt op kaarten op de vloer geschreven en/of getekend.
- Je leest situaties voor.
- De jongeren gaan op de juiste plaats staan.



Methode 2: Ladder op een flip-over

- Elke stap wordt op een flip-over geschreven en/of getekend
- Je leest situaties voor.
- Neem je positie in met plakstippen



Scenario: (voor rollenspel/discussie):

"Een jongere gebaart: 'Homo zijn is verkeerd!'"

Reacties van de groep: sommigen lachen, sommigen zeggen niets, één persoon trekt zich terug."

Reflectievraag voor de trainer:



- Hoe zou je de uitspraak en de reacties classificeren,
"Waar zou je elke reactie op de negatieve ladder plaatsen?"
- Welke groepsdynamiek is hier aan de gang?
- Wat gebeurt er als de trainer niet ingrijpt?

Kernpunt: Richt je op structurele analyse, **niet op moreel oordeel.**

Inzicht: Zonder moderatie glijden groepen vaak automatisch naar beneden.

Visualiseer reacties (voorbeeld):

- Gelach → Stereotypering / Negatieve ladder
- Stilte → Tolerantie / Positieve ladder (neutraal)
- Terugtrekking → Discriminatie (begin van sociale uitsluiting)



Rolkaarten



Rol 1

Een jongere met een negatieve houding ten opzichte van homoseksualiteit

Gebarentaal: "Homo zijn is verkeerd!"

Rol 2

Lachende deelnemers

Deelnemers die lachen om de uitspraak

Rol 3

Stille deelnemers

Deelnemers die niet reageren

Rol 4

Teruggetrokken deelnemer

Deelnemer die zich ongemakkelijk lijkt te voelen en zich terugtrekt

Rol 5

Trainer/facilitator

Begeleidt de discussie, treedt op als moderator, grijpt in



Interventiekaarten voor de rol van trainer/facilitator

Deze interventies zijn suggesties.

U kunt zelf nog meer interventies toevoegen.

Huidig gedrag	Laddertrede	Interventie
"Homo zijn is verkeerd"	Vooroordeel	Stop: "Uitspraken die anderen kwetsen, zijn hier niet toegestaan."
Gelach	Stereotypering	Vraag: "Waarom vind je dat grappig? Laten we dit samen eens bekijken."
Stilte	Tolerantie / Neutraal	Bied een ander perspectief aan: "Hoe zou dit voor anderen kunnen voelen?", moedig het praten vanuit een ander perspectief aan
Terugtrekking	Begin van sociale uitsluiting	Creëer een veilige ruimte: ga in gesprek met de teruggetrokken deelnemer, erken de gevoelens
Positieve dynamiek	Respect / Wederzijds begrip	Wek wederzijdse vragen op, inleving
Maximale positiviteit	Diversiteit vieren	Verhalen vertellen of groepsactiviteit ter viering van diversiteit; queer dove rolmodellen laten zien (video's of een rolmodel uitnodigen)



Reflectievraag / groepsanalyse

Welke trede van de ladder vind ik persoonlijk het moeilijkst?

Welke directe actie ga ik ondernemen?

Welke maatregelen werkten goed, en welke niet?

Welke langetermijnstrategie ga ik implementeren?





Co-funded by
the European Union



Feedback

Wat was vandaag een belangrijk nieuw inzicht?

Wat vond ik nuttig?

Wat neem ik hieruit mee?