

## Gezondheid: geef het goede voorbeeld!



Dat is handig: een makkelijk-lezen-boekje van de Academische Werkplaats Sterker op eigen benen, over hun onderzoek naar gezondheid. Bedoeld voor mensen met en zonder verstandelijke beperking. Je leest er onder andere dat mensen met een verstandelijke beperking gemiddeld twintig jaar eerder sterven, twee keer zo vaak ziek worden en vier keer zoveel pillen slikken.

Dat het belangrijk is om gezond te leven, beseffen zij vaak zelf maar al

te goed, maar makkelijk is dat niet. Begeleiders kunnen hen daarbij helpen, maar weten er vaak weinig van, of – erger nog – leven zelf ongezond. De eerste tip van onderzoeker Noortje Kuijken aan familie en begeleiders is dan ook: geef het goede voorbeeld! Het 'boekje' (108 leerzame pagina's) is gratis te downloaden. /JdK

> STERKEROEIGENBENEN.NL

## Voor jou wil ik zijn

Het kan een spannende periode zijn voor gezinnen als de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking door de ouders (soms noodgedwongen) wordt overgedragen aan broers en/of zussen. In de nieuwe film *Voor jou wil ik zijn* is te zien hoe deze overgang het leven van Janine en haar familie beïnvloedt. De film is grotendeels opgenomen bij woonzorglocatie Valkenier van Abrona in Maarssen. Al van jongs af voelt Janine een bijzondere band met broer Albert-Jan, die een verstandelijke beperking heeft. Nu hij ouder wordt en haar ouders steeds meer worstelen met de zorg, besluit ze dat het tijd is om de zorg officieel van hen over te nemen. Wat betekent deze verantwoordelijkheid voor haar relatie met haar grote broer? De film van Human en productiebedrijf Een van de jongens, is te zien op NPO Start. /NS



## Seks is meer

Hoe maak je seksualiteit en intimiteit bespreekbaar met jongeren met een licht verstandelijke beperking?

Marjolein Hottentot, ex-docent en begeleider van jongeren met een beperking, ontwikkelde het Ganzenbord-spel 'Seks is meer', want spelenderwijs praat je makkelijker over intimiteit, verliefdheid of gevoelens.

Het spel werkt als een normaal ganzenbord. Kom je op een rood vlakje dan krijg je een vraag over vinden, denken, voe-

len of zeggen: Weet je hoe je moet tongzoenen? De groene vragen zijn weet-vragen: Hoe heet het als twee vrouwen verliefd op elkaar zijn? De grijze vragen worden samen gespeeld of besproken: Twee groepsgenoten zitten te zoenen op de bank in de woonkamer, wat doe je? Spelers vormen zo hun eigen normen en waarden en leren grenzen kennen. Die van henzelf én van anderen. /RB

> OLEIN.NL

