



Zaadjes en eitjes op tafel

Interview met
Marjolein Hottentot

Gegiechel en gêne, als je met kinderen en jongeren het onderwerp seks aansnijdt. Maar Marjolein Hottentot weet hoe je hen laagdrempelig aan de praat krijgt: met een bordspel, zodat ze er zelfs lol in krijgen. En ze leren er een hoop van, ook jongeren die in opleiding zijn tot hulpverlener en cliënten met LVB. 'Het is zo nodig en zo nuttig om dit onderwerp bespreekbaar te maken.'

Ankie Lok

Achter een fijne leerervaring kan iets heel intiem schuilgaan, zo bleek in een gesprekje tussen Marjolein Hottentot en een oud-leerlinge, die ze later nog eens tegenkwam in Amsterdam-Zuidoost. 'Ik ben zo blij dat ik van u les heb gehad', zei de oud-leerlinge. Om te vervolgen: 'Want ik kreeg een geslachtsziekte en nu wist ik waar ik naartoe moest.' Hottentot groeide er zelf ook van, vertelt ze met een warme lach tijdens een online videogesprek. 'Wow, dacht ik, wat fijn. Leerlingen vinden het vaak eerst een beetje eng of ongemakkelijk om over seks te praten, maar het is belangrijk dat ze leren dat dit doodnormaal is. Het is prachtig om te zien dat ze het vervolgens toch superleuk vinden, en dat het dus van nut blijkt.'

Het bordspel dat hierbij kan helpen ontwikkelde Hottentot zelf, in het laatste jaar van haar opleiding tot docent gezondheidskunde en huishoudkunde. Met die allereerste versie stond ze bijna veertig jaar geleden al voor de klas. Ze bedacht steeds meer vragen, met hulp van enthousiaste leerlingen. In 2018 ging ze uiteindelijk met een professionele dummy de boer op, langs scholen, om de interesse te peilen en het spel verder te

verbeteren. Het werd een hit; binnen vijf jaar verkocht Hottentot de eerste oplage. Inmiddels heeft ze meerdere versies ontwikkeld, waarbij ook leraren en seksuologen meedachten.

De jongste doelgroep is 10 tot 12 jaar. Hoe reageren zij op het onderwerp seks?

'Meestal speelt het al, ze worden nieuwsgierig en giebelig. Soms hebben ze dingen gezien en gaan ze met vriendjes en vriendinnetjes overleggen: een tongzoen, wat is dat? Of ze hebben gehoord wat het is en vinden het dan heel "vies". Schaamhaar krijgen is ook een hele belevenis: "Hoeveel heb jij, hoeveel heb ik?" Daarmee begint de interesse. De onderwerpen en vragen die in het bordspel aan bod komen, zijn afgestemd op de leeftijdsgroep. Voor deze kinderen, richting het eind van de

Het is belangrijk dat ze leren dat praten over seks doodnormaal is



Wie is Marjolein Hottentot?

Maar liefst dertig jaar stond Marjolein Hottentot voor de klas als docente verzorging en zorg & welzijn. Als leerlingbegeleidster stond ze leerlingen bij en gaf ze les in sociale vaardigheden, op middelbare scholen in en rond Amsterdam. In haar lessen seksuele voorlichting gebruikte ze haar eigen bordspel: 'Seks is meer ... Ganzenbord'. Ze werkte in het reguliere onderwijs, maar ook met zeer moeilijk opvoedbare kinderen. Momenteel begeleidt Hottentot twee tieners met een beperking op weg naar zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Ook is ze met het bordspel op congressen te vinden en geeft ze op verzoek workshops.

basisschool, gaat het dan om zaken als: Hoe ben jij geboren, met een natuurlijke bevalling of een keizersnee? Wat is een eikel, wat is een zaadcel? Wat is een bevruchting? Zo houd je het klein en overzichtelijk. Als leraar kun je ook meteen op onderwerpen inspringen. Bij een vraag als "Wat is maandverband?", kun je dat meteen laten zien:

dit is maandverband, onderbroek erbij, zo plak je het erin. Zoiets kan heel verhelderend zijn voor kinderen van deze leeftijd, zeker als zij thuis niet zo makkelijk vragen stellen aan de ouders of aan een broer of zus.'

Met welke vragen zitten scholieren in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs?

'Dat is denk ik afhankelijk van de regio en de leerlingenpopulatie. Zit je bijvoorbeeld in een van de grote steden of daarbuiten? Of werk je met moeilijk opvoedbare leerlingen? Toen ik zelf aan deze groep leerlingen les gaf, speelden zaken als geslachtsziekten en ongewenste zwangerschap al heel vroeg. Maar ook elders beginnen kinderen vanaf 12 jaar al te ontdekken en te experimenteren. In eerste instantie werk je aan voorlichting, maar houd daarbij goed in de gaten waar leerlingen ongemakkelijk van worden. Wanneer een tiener een onderwerp heel ingewikkeld vindt of daar kwetsbaar in is geweest, reageert die meestal niet meer zo onbevangen. Dat zie je bijvoorbeeld aan de mimiek, aan de kleur op de wangen of de oogopslag. Vanuit jouw deskundigheid weet je dan: daar kan ik straks bij diegene op doorvragen. Zorg dat je die randgevallen goed in de gaten hebt, als je rondloopt door de klas. Leerlingen spelen het spel in groepjes, maximaal met z'n zessen. Het bord heeft de grootte van één tafeltje, daar zitten ze samen omheen. Dat maakt het intiem, zodat leerlingen zich veilig voelen om dingen met elkaar te delen en vragen aan elkaar te stellen.'

Hoe bevorder je verder zo'n veilige omgeving, waarin seks bespreekbaar is?

'Hanteer daarvoor basisregels: lach met elkaar en niet om elkaar, luister naar elkaar en praat om de beurt, gebruik geen straattaal, en accepteer en

Vanuit jouw deskundigheid weet je dan: daar kan ik straks bij diegene op doorvragen

Geef niet goedbedoelde adviezen, maar vraag aan de leerling of die advies of hulp wil

respecteer elkaars mening. En spreek expliciet af dat wat een groepje onderling bespreekt, binnen het groepje blijft. Dat vertrouwen is nodig. Stel als leraar of als begeleider de groepjes ook zorgvuldig samen. Zelf liet ik leerlingen eens in tweetallen werken, en zette ik een verlegen en mondige leerling bij elkaar. Dat pakte bij hen heel goed uit: de verlegen leerling bleek al veel te weten en durfde geleidelijk steeds meer te zeggen. Het is mooi als je jongeren zo ziet opengaan.

Zet de leerlingen daarnaast alleen maar aan het werk met onderwerpen waarvan jij denkt dat ze eraan toe zijn. Humor helpt ook, even lachen kan ontladend zijn. Als een leerling iets nog niet weet, is dat helemaal niet erg, dat kun je ook van tevoren benadrukken. En spreek daarnaast uit dat seks leuk is om te ontdekken, dat het bij het leven hoort zoals eten en drinken.'

Wat maakt het zo belangrijk dat kinderen en jongeren leren praten over seks?

'Door samen in gesprek te gaan, leren ze woorden te geven aan het onderwerp. Dat gaat van lichaamsdelen zoals vulva en penis, tot bedenken: wat zou ik willen, zou ik dat kunnen zeggen, hoe zou ik dat dan zeggen? Uit onderzoek blijkt het belang daarvan bij grensoverschrijdend gedrag. Als jongeren kunnen praten over seksualiteit, zullen ze er ook over eerder praten als hun iets overkomt of als ze over hun grenzen zijn gegaan. Dan durven ze eerder aan te kloppen bij ouders, vrienden of hulp. Daarom zitten er, behalve voorlichting, ook vragen in het spel in de vorm van: "Stel dat ..., naar wie ga je toe?" Stel dat er bijvoorbeeld iemand van buiten het schoolplein de hele tijd naar je kijkt, met wie ga je dat delen? Of iemand heeft toch aan je borsten gezeten terwijl je dat niet wilde, naar wie ga je toe om dat te vertellen?

Als je merkt tijdens het spelen van het spel dat een kind bij een bepaald onderwerp mogelijk meer begeleiding nodig heeft, kun je daar later bij de leerling op terugkomen, een-op-een. Geef in zo'n gesprek niet je persoonlijke mening of goedbedoelde adviezen, maar vraag aan de leerling of die advies of hulp wil. Benoem in de klas tegenover alle leerlingen dat ze welkom zijn om na te praten, nodig hen uit om naar je toe te komen of een mailtje te sturen.'

Ook voor de bovenbouw van de middelbare school en voor het mbo biedt het bordspel handvatten. Wat kom je daar zoal tegen?

'Daar zie ik vooral enthousiasme bij jongeren en de behoefte om erover te praten. Ze vinden het fijn om spelenderwijs ervaringen en kennis met elkaar te delen.

In beroepsopleidingen zoals Social Work of Zorg en Welzijn is het daarnaast belangrijk dat studenten kunnen praten over seksualiteit vanuit een professionele houding. Als je als hulpverlener bijvoorbeeld een cliënt of patiënt wast en diegene een erectie krijgt, kan de hulpverlener gaan blozen en dan kan de cliënt zich gaan schamen. Of je stapt als hulpverlener in een tehuis een kamer binnen en daar liggen twee bewoners bij elkaar in bed, en je trekt maar gauw de deur weer dicht. Dan voelen de bewoners zich rot, maar jij

Aan de slag

Ganzenbord is een klassieker, vertelt Marjolein Hottentot, en dat heeft voordelen: 'Bijna iedereen kent het, als een gezellige activiteit. Als leraar of als begeleider hoef je maar te zeggen: "We gaan ganzenborden", en de deelnemers weten al ongeveer wat ze kunnen verwachten. Dat maakt de voorbereiding ook makkelijker. Het spel heeft overzichtelijke materialen en spelregels.' Uiteraard zit er bij het 'seks-ganzenbord' een uitgebreide handleiding voor de spelbegeleider.

Versies: 10-12 jaar / 12-15 jaar /
vanaf 15 jaar / LVB / regenboog-ouderen.
Meer info en bestellen: www.olein.nl



als hulpverlener kunt ook in de war raken: heb ik dat nou wel goed gedaan? Aan de hand van dit soort casussen leren studenten alvast over dit soort situaties na te denken en te bedenken hoe ze kunnen reageren, en wat daarin bij hen zelf past. Want het helpt om wat er gebeurt niet te negeren, maar het te benoemen op een ontspannen manier. Zo normaliseer je het en hoeft geen van de partijen zich gegeneerd te voelen.'

Studenten leren dus te redeneren vanuit hun beroepshouding. Want die conflicteert soms met persoonlijke opvattingen?

'Dat kan inderdaad het geval zijn. Ik observeerde eens bij mbo-studenten in Amsterdam-West die het spel speelden. Driekwart van de klas had een moslimachtergrond. Deze studenten bleken het ontzettend fijn te vinden dat ze op de casuïstiekvragen antwoord mochten geven vanuit hun beroepshouding. Op die manier werden zaken rond seksualiteit toch bespreekbaar, terwijl ze die vanuit hun opvoeding en religieuze achtergrond niet zo snel zouden bespreken. Ook kan de beroepshouding soms van hen vragen dat ze afwijken van een eventuele persoonlijke mening. Dankzij het onderlinge gesprek, met medestudenten, werd ze dat ineens veel duidelijker. Zo kan praten

over praktijkgevallen toekomstige hulpverleners helpen om zich veiliger en steviger te voelen in hun professionele rol.'

Ook mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) kunnen onder begeleiding het bordspel spelen. Hoe helpt dat deze groep en hun naastbetrokkenen en behandelaren?

'Bij het aangaan van relaties bijvoorbeeld. Ik begeleid een jonge vrouw met downsyndroom, die verkering heeft met een jonge man met downsyndroom. In overleg met de ouders heb ik wat kaartjes uit mijn spel erbij gepakt om onderwerpen aan te snijden, in een gesprek met hen tweeën, zoals: waar voel je het in je lijf als je verliefd bent? Zij vertelde dat ze dat overal voelde, de hele tijd, ze droomde erover en wilde er veel over praten. Maar hij vertelde dat hij wel megaverliefd was, maar niet altijd. Bijvoorbeeld niet tijdens het voetballen met zijn vrienden. Dat vond zij

Studenten vonden het fijn dat ze antwoord mochten geven vanuit hun beroepshouding

moeilijk; zij had het liefst dat hij de hele dag tijd en aandacht voor haar had. Dan kun je daar het gesprek over voeren: elkaar ruimte leren geven, hoe doe je dat?

Het erover hebben en het verwoorden betekent echter nog niet dat deze cliënten hun handelen in de praktijk weten te brengen. Laat ze het daarom altijd voordoen: wat denk je, wat zeg je, wat doe je, en speel dat eens na. Zo leren ze in stapjes om zich op een nette manier te uiten, in plaats van dat ze iets roepen of boos worden. Ze krijgen woorden voor situaties: “Ik vind dit niet fijn, wil je stoppen?” Of ze pakken zachtjes de hand en halen die weg. Daarnaast leren ze natuurlijk ook woorden te geven aan positieve gevoelens, of eerst even bij de ander te polsen: “Ik wil graag met je zoenen, vind je het goed?”

De eigen gevoelens en verlangens, in hoeverre is dat een gespreksonderwerp bij cliënten met LVB?

‘Ik denk dat een deel van de begeleiders het ingewikkeld vindt en er is niet altijd tijd voor, want er zijn natuurlijk al zoveel onderwerpen waar aandacht voor moet zijn. Maar bij begeleid wonen of in een gezinshuis bijvoorbeeld is het raadzaam om als begeleider wel het gesprek hierover met cliënten aan te gaan, bijvoorbeeld aan de hand van enkele kaartjes met vragen uit het spel. Dat kun je ook makkelijk blijven herhalen, zodat je kunt monitoren wat ze hebben onthouden. Ook kun je zo ontdekken of er onderwerpen zijn waar ze wel van hebben gehoord, maar waarbij hun kennis nog niet helemaal klopt.

Daarnaast kun je ook mooie gesprekken voeren over wat privé is. Zoals douchen met de deur dicht of kloppen bij binnenkomst en even wachten totdat je antwoord krijgt. Zo leer je cliënten ook om zich bewust te worden van hun eigen grenzen.’

Zo ontdek je of er onderwerpen zijn waar ze wel van hebben gehoord, maar de kennis nog niet klopt

Hij was wel megaverliefd, maar niet altijd. Bijvoorbeeld tijdens het voetballen

Vanaf welke leeftijd zou je bij LVB hiermee kunnen beginnen?

‘Idealiter zo vroeg mogelijk, net als in het basis-onderwijs. Dan kun je bijvoorbeeld vragen behandelen over het eigen lichaam, maar ook: hoe was je je vulva of penis? Wie heeft je dat geleerd? Sommigen kunnen dat heel goed benoemen, maar anderen hebben daar nog helemaal geen woorden voor. Ook kun je bespreken: wat is intimiteit? Ze zien die onderwerpen ook bij een serie als GTST op de tv. En als kinderen met Down iets willen weten, geef dan antwoord zonder iets te omzeilen, in lijn met wat ze naar jouw inschatting kunnen handelen. Dan wordt het onderwerp gewoon en prettig.’

En dan is er nog de regenboog-ouderen-doelgroep. Wie bedoel je daarmee?

‘LHBTIQA+-ouderen blijken nogal eens de kast weer in te gaan wanneer ze verhuizen naar een zorginstelling. Deze mensen zijn van de generatie dat homoseksualiteit als een ziekte werd beschouwd en er een taboe op rustte. In een zorginstelling voelen zij zich soms onveilig als ze ervaren dat het personeel hun geaardheid niet standaard als normaal ziet. Vandaar dat het ook belangrijk is om toekomstige hulpverleners hierop voor te bereiden. Dit spel is in eerste instantie voor opleidingen bedoeld, zodat studenten ook hierop vanuit hun professionele identiteit leren te reageren. Ik keek een keer mee bij stagiairs van de opleiding Zorg en Welzijn. Deze meiden en jongens ontdekten door het er samen over te hebben dat de ene instelling er veel opener over is dan de andere. Er zijn nog steeds instellingen die zeggen: nee hoor, wij hebben geen LHBTIQA+-ouderen. Nou, dan zién ze het niet of ze willen het niet zien. Daar is nog veel winst te behalen. Het leuke is dat je dit spel ook met de bewoners van tehuizen kunt spelen. Daar leren ook zij een hoop van, bijvoorbeeld dat een lesbische vrouw

heus niet op elke vrouw verliefd wordt. Zo krijgen bewoners ook meer begrip voor elkaar, en wordt er mogelijk ook minder geroddeld.'

Zo veel mogelijk openheid dus, is voor alle doelgroepen het devies. Toch krijgt elke speler van het bordspel één escape-schijffe?

'Dat biedt ook veiligheid. Je weet dat je een escape kunt inzetten als je een vraag echt niet wilt beantwoorden. Maar het is er maar eentje, dus je wilt

'm het liefst achter de hand houden. In de praktijk blijkt dat de escape eigenlijk nauwelijks wordt ingezet. En het spel raakt ook bijna nooit uitgespeeld. Er is voortdurend waardevolle gespreksstof.'

Ankie Lok
journalist

René Schotanus
fotograaf

