

# Jopla OnBeperkt in Relaties

Gebundelde nieuwsbrieven verschenen n.a.v. project en weekenden OnBeperkt in Relaties

## **In het eerste weekend van het project OnBeperkt in Relaties hebben zes jongeren met verschillende handicaps hun eigen ervaringen m.b.t. vriendschappen en relaties op een rijtje gezet.**

Als jongere met een handicap verschil je niet zoveel van andere jongeren, hoewel je wel telkens wijsgeemaakt wordt dat je 'anders' bent. Soms ga je dat nog geloven ook. Met name in je kindertijd – dus voor je twaalfde – wordt je veel verteld waar je later iets aan hebt. Tenminste, dat denken je ouders/opvoeders, want ze hebben er meestal de beste bedoelingen mee. Vaak slagen ouders er best in om je op een goede manier te ondersteunen en te laten zien wat je wel kunt, ook al heb je toevallig een handicap. Sommige ouders trekken er zelfs tijd voor uit om met je te oefenen, zodat je je lichamelijke mogelijkheden zo goed mogelijk kunt ontwikkelen. Ze leren je dat je met je handicap ook iemand bent die de moeite waard is en dat je je handicap niet hoeft te verwerken.

### **ouders kies je niet zelf...**

Sommige ouders kunnen je om een of andere reden niet thuis laten wonen, maar blijven je desondanks ondersteunen en laten je merken dat ze altijd van je zullen houden. Hoe dan ook. Zulke ouders geven je een stevige basis waar je je verdere leven op kunt bouwen. Dat maakt het makkelijker om vriendschappen en relaties aan te gaan. Maar ouders kies je niet zelf en ouders zijn ook mensen en die kunnen het best wel eens mis hebben. Zo kan het gebeuren dat je – door je ouders of door andere opvoeders- dingen worden verteld (of wel : 'dat je boodschappen meekrijgt'), waar je niets aan hebt of waar je zelfs last van krijgt. Als je teveel van die boodschappen krijgt, wordt de basis waarop je je verdere leven gaat bouwen, minder stevig. Het aangaan van vriendschappen en relaties kan dan moeilijker voor je zijn. Dit geldt ook voor

jongeren zonder handicap. Boodschappen waar je echt niets aan hebt en niets mee kunt zijn bijvoorbeeld: "Je doet niets goed", "Je kunt niks (zonder hulp)", "Het wordt toch niks met jou", "Liefde stelt altijd voorwaarden", "Je zult het helemaal zelf moeten doen", "Eenzaamheid hoort erbij", "Er is meer tussen hemel en aarde", "Vriendschappen en seks zit er voor jou niet in", "Je hebt niet zoveel nut".

### **negatieve boodschappen...**

Vaak wordt het niet rechtstreeks gezegd, maar laten ze je op een of ander manier merken dat ze zo over je denken. Vaak duik je weg voor die rottige boodschappen of probeer je ze een plekje te geven. Hiervoor gebruik je bijvoorbeeld een pop of een poes waaraan je alles vertelt of die je laat meemaken wat jij meemaakt. Je kunt ook wegduiken in een boek waarin je jezelf herkent of dat over iemand gaat die jij graag zou willen zijn. Goede muziek en songteksten kunnen je ook steun geven. Soms kun je terecht bij iemand die je dierbaar is. In dromen of fantasieën verwerk je de nare boodschappen voor een stuk. Je kunt tegenover jezelf en anderen ook gaan bewijzen dat de boodschappen niet kloppen. Dat kan bijvoorbeeld door het behalen van een diploma.

Vaak heb je een heleboel vragen over je kindertijd. Bijvoorbeeld "Waarom kon ik niet thuis wonen?", "Waarom werd ik anders behandeld dan mijn broertjes en zusjes?", "Hadden ze wel respect voor me?". Op sommige vragen kun je antwoord krijgen, maar op de meeste vragen niet. Daar zul je mee moeten leven.

Je bent echter nooit verantwoordelijk voor wat je in je kindertijd wordt verteld. Maar vanaf ongeveer je vijftiende, ben je wel verantwoordelijk voor hoe je met de boodschappen uit je kindertijd om gaat. Dan moet je zien dat je die boodschappen een plekje geeft en dat je er zo min mogelijk last van blijft houden. Als je dat niet in je eentje kunt – wat heel begrijpelijk is! – is het goed

om daar hulp bij te zoeken. Sommige jongeren met een handicap worden langere tijd begeleid/verzorgd door mensen die hen onbewust blijven bestoken met rottige boodschappen. Omdat die jongeren zich afhankelijk voelen van hun verzorgers/begeleiders, vinden ze het moeilijk om zich te verweren.

Soms kan een nieuwe omgeving, je helpen om de

### je losmaken van je opvoeding...

boodschappen uit je kindertijd een plekje te geven. Je ontmoet dan nieuwe mensen die onbevungen tegenover je staan. Soms krijg je dat op een presenteerblaadje – bijvoorbeeld als je naar een nieuwe school gaat – maar je kunt er ook bewust zelf voor kiezen.

Het kan natuurlijk ook zijn dat je pas een handicap krijgt als je al wat ouder bent. Dan krijg je als jongere de ontzettend moeilijke taak om die handicap een plaatsje in je leven te geven. Hoe doe je dat? En hoe is het om als jongere je lichaam af te zien takelen en te weten dat je snel dood zult gaan?

Dit alles – en nog veel meer – maakt hoe je tegen jezelf aankijkt en hoe je in je vel zit. Dat bepaalt dan weer hoe je met andere mensen omgaat en of je aantrekkelijk gezelschap bent. En dus ook hoe je relaties aangaat, of juist niet.

We kwamen er ook achter dat ‘de samenleving’ niet bestaat en dat het onzin is om te zeggen dat de samenleving geen mensen met een handicap accepteert of dat de samenleving denkt dat mensen met een handicap gek zijn. De samenleving bestaat gewoon uit mensen. Misschien denken sommige mensen dat je achterlijk bent als je in een rolstoel zit, maar dat is dan hun probleem.

### de grote boze samenleving...

De meeste mensen denken dat helemaal niet. Sterker nog: de meeste mensen zijn daar helemaal niet mee bezig. Je kunt dus nooit de ‘grote boze samenleving’ ergens de schuld van geven. Als je in je contacten met andere mensen moeilijkheden tegenkomt, is het goed om te kijken aan wie en wat dat ligt. Je zult zien dat je met je eigen houding veel kunt doen. Als je denkt dat anderen jou gek vinden, ga je jezelf daar ook naar gedragen en dan kun je inderdaad wel eens raar overkomen! Denk dus maar niet voor een ander en wees gewoon jezelf!

## Voorwoord ‘Want het is van mij’

**Zaterdag 17 mei, het weekend van het project ‘Onbeperkt in relaties’. ’s Middags half 6, ik neem afscheid van de rest. De volgende dag moet ik immers weer trainen en dus heb ik nog wel een avond nodig om bij te rusten, anders sta ik als een verlepte klaproos achter de tafel.**

‘Schrijf wat voor het Jopla-blaadje over jezelf,’ zegt Ad. ‘Is goed, maar waar moet het over gaan?’ ‘Maakt niet uit,’ zegt Ad. ‘Wat jij wilt.’ ‘Over mezelf, of over m’n handicap ofzo?’ ‘Over jezelf, over je handicap, maakt niet uit.’ ‘Hmmm, lekker vaag. Zo wordt het wel een abstract iets...’ ‘Van mij mag het abstract zijn. Dat vind ik prima!’ ‘Okay, ik schrijf wel wat. Hoe lang moet het eigenlijk zijn?’ ‘Maakt niet uit.’ ‘Oh, enne, wanneer moet ik het aanleveren?’ ‘Over drie weken ofzo.’

Dus beste lezer, als u het onderstaande stuk ‘te abstract’ vindt: uit uw ongenoegen richting Ad Kop en geef mij een tweede kans. Please?

## Want het is van mij

Een abstract stuk te schrijven. Onderwerp onbekend, structuur onbekend, titel onbekend. Alleen de richting is globaal aangegeven: over mezelf.

Over die titel, dat is wel grappig: ik moet nog een titel voor dit stuk bedenken, terwijl u die titel al weet. Cryptisch, nietwaar? Maar in de loop van dit stuk zal ik wel ergens een specifiek onderwerp en een bepaalde structuur ontdekken, waaruit ook een titel zal voortkomen. Beloofd.

Laat ik eens beginnen met mezelf voor te stellen. Mijn naam is Nico Blok en ik ben een luie student. Zo lui, dat mijn prioriteiten nu zeker niet op studievlak liggen maar op het gebied van m’n sport, tafeltennis. Ik ben bezig om me voor te bereiden op de Paralympics, dus u begrijpt dat ik daar de nodige uren in moet investeren. De studie die daar onder te lijden heeft, is Economie&Recht, een prachtige universitaire combi-studie die eerder op een middelbare school lijkt als je kijkt naar de verplichtingen op gebied van aanwezigheid en zelfs ‘huiswerk’. Jawel! Die studie volg ik in Utrecht, waar ik ook op kamers woon bij twee lieve dames met wie ik veel medelijden heb, omdat ze mij als huisgenoot hebben. Ik ben 21 jaar, maar geestelijk soms tijdelijk jonger. Veel jonger. ‘Hoe jong dan wel,’ wilt u weten. Zo jong als nodig is om af en toe

eens lekker gek te doen en uit de band te springen. Dan weet u het wel.

Ik heb ook nog een handicap! Een aangeboren spierziekte. Die kreeg ik gratis bij m'n geboorte en is niet progressief. Het gaat zelfs steeds een stukje beter. Niet dat ik morgen een marathon zal kunnen uithollen, maar toch, beetje bij beetje gaat het beter en word ik sterker. Verder is die spierziekte geheel onbekend omdat die naar het schijnt nogal zeldzaam is. Het enige wat ze weten, is dat het een congenitale myopathie is, maar dat is gewoon een dure uitdrukking voor aangeboren spierziekte.

### De hamvraag is: vind ik het erg dat ik een handicap heb?

Maar nu komt de hamvraag: vind ik het erg dat ik een handicap heb? Kort maar krachtig: neen.

Er is weldegelijk een tijd geweest dat ik afvroeg waarom IK die spierziekte heb en WAAROM ik die spierziekte heb en waarom ik die SPIERZIEKTE heb. Dat was natuurlijk de pubertijd, de tijd dat mensen soms zo lekker onzeker over zichzelf kunnen zijn. Maar vanaf m'n 16e heb ik mezelf volledig geaccepteerd. Waarom juist toen weet ik niet, maar opeens was er een soort besef. Als m'n familie van me houdt zoals ik ben en als m'n vrienden van me houden zoals ik ben, waarom zou ik dan zo moeilijk doen? Waarom zou ik dan niet van mezelf houden zoals ik ben, met handicap en al? En sindsdien hou ik van mezelf.

In de loop der jaren is dat besef alleen maar sterker geworden. Zelfs ik word geestelijk wat ouder en wijzer en vanaf m'n 16e heb ik veel nagedacht over wie en wat ik ben en wat ik wil in dit leven. Zoals ik al zei, stukje bij beetje word ik sterker. Alles wat ik kan of niet kan, wist ik van te voren niet, mede omdat m'n spierziekte nogal onbekend is zodat ook alle artsen en natuurlijk ook m'n ouders voor een raadsel stonden. Ik kan niet veranderen dat ik een spierziekte heb, maar ik kan wel bepalen hoe ik daarmee omga. Wat ik van mezelf niet weet, probeer ik. Wat ik niet kan, dat kan ik niet en dat weet ik dan omdat ik dat geprobeerd heb. Wat ik wel kan, is mooi meegenomen en dat weet ik dan ook omdat ik dat geprobeerd heb.

Door alle dingen die ik geprobeerd heb, heb ik mezelf en mijn handicap beter leren kennen. Niettemin leer ik nog steeds bij over mezelf en m'n handicap en verken ik nog steeds mijn eigen grenzen, mijn lichaam, mijn leven. Zit

het leven immers niet vol verrassingen? Is het leven niet onvoorspelbaar? En hé, ik weet ook niet alles! Er zijn nog steeds dingen die ik niet weet, zowel van mezelf als van het leven. Maar als je niets probeert, als je niet op onderzoek uitgaat, als je je niet openstelt voor het onwetende, kom je ook niets te weten.

Misschien klinkt het raar en onbegrijpelijk, maar als ik de keuze had tussen een Nico zonder deze handicap en een Nico met deze handicap, dan koos ik toch voor de Nico met deze handicap. Omdat mijn handicap me gevormd



heeft, lichamelijk en geestelijk. Ik ben wel meer dan alleen mijn handicap, maar mijn handicap is toch één van mijn kenmerken. Het heeft me gemaakt tot wie en wat ik ben en daarom kan, mag en wil ik het niet als iets afzonderlijks zien, als een negatieve beperking, als een blok aan m'n been. Als ik mijn handicap zou verliezen, zou ik een stuk van mezelf kwijtraken. Een stuk wat zo belangrijk voor mijn persoonlijkheid was en is. Het is de rode draad in mijn leven, mijn verhaallijn.

En als ik van mezelf hou, alleen al om de simpele reden dat ik een volwaardig mens ben (zoals wij allemaal!), waarom zou ik dan mijn handicap verbergen, als ware

**Als ik van mezelf hou,  
waarom zou ik dan  
mijn handicap verbergen...**

het een slechte eigenschap? Waarom zou ik dan niet van mijn handicap houden, ook al kan ik bepaalde dingen niet door m'n handicap? Ik kan ook heel veel dingen wel ondanks m'n handicap. Ik kan ook bepaalde dingen wel dankzij m'n handicap! Mijn handicap is iets waar

ik trots op ben. Ik koester mijn handicap. Want het is van mij. Het hoort bij me, zoals mijn grijsblauwe ogen, mijn donkerblonde haar, mijn rechtshandigheid, mijn passie voor tafeltennis en mijn liefde voor lekker eten en (akoestische) muziek. Het hoort bij me, zoals het ijs bij de Zuidpool, de hitte bij de woestijn en de regen bij Nederland. Het zit verweven in mijn gehele lichaam en geest en is onlosmakelijk verbonden met hoe ik doe, laat, denk, voel en leef. Ik ontken mijn handicap niet. Ik accepteer en koester mijn handicap. Mijn handicap heeft een rol in mijn leven. Niet allesbepalend, maar wel onuitwisbaar.

Nico Blok



## Vriendschap, verliefdheid en relaties

Jongeren maken zich het meest zorgen over hun schoolprestaties, zo blijkt uit enquêtes. Een goede tweede zijn de liefdesproblemen. Tweederde van de jongeren zegt met vrienden en vriendinnen over serieuze problemen te kunnen praten. Sociale contacten met leeftijdgenoten zijn dan ook belangrijk.

Het is niet alleen gezellig om vrienden te hebben. Je hebt ze ook nodig om over het leven zelf te kunnen praten. Veel jongeren hebben een hartsvriend of vriendin met wie ze (bijna) alles kunnen delen. Zo'n vriendschap duurt vaak een leven lang en is voor veel mensen bijna intiemer dan de relatie met een geliefde.

Veel jongeren met een handicap hebben geen gebrek aan mensen om zich heen. Je hebt in je directe omgeving vast een paar vrienden. Maar het is ook bekend dat echt intieme vriendschappen – vooral met niet-gehandicapte leeftijdgenoten – soms niet eenvoudig tot stand komen. Voor een deel komt dat door die 'natuurlijke afweer': 'blijf uit de buurt!' Maar aan de andere kant is dat 'gewone' mensen vaak een beetje angstig zijn voor gehandicapten. Ze zijn in het gunstige geval bang om je te kwetsen. Maar je zou de lieden de kost moeten geven die denken dat je vast ook niet lekker in je hoofd bent, als je lichaam er zo mal uitziet. Je zult ook hier dus weer sterk moeten zijn en veel initiatief moeten tonen. Trek erop uit, ga sporten of bij een club. Laat ze maar zien wie jij bent.

Een verliefdheid kan voortkomen uit een vriendschap. Maar ze kan je ook overvallen als een donderslag bij heldere hemel. Als de verliefdheid echt toeslaat, lijkt alles en iedereen overbodig. Het gaat dan om die ene en enige persoon op de wereld.

(uit: boekje Sterke Verhalen).

**Sander:**

*Of 't invloed heeft op verkering krijgen? Zou kunnen, want als ik iemand verkering vraag dan denk ik wel altijd: zullen ze me accepteren of zullen ze daar wel naar kijken. Je houdt er wel rekening mee dat het daarom negatief uitpakt.*

## Voor jongeren met een handicap die iets willen weten over vriendschap, relaties en seks.

Als je jong bent en je hebt een handicap, kun je met de nodige vragen zitten op het gebied van vriendschappen, relaties en seksualiteit. Natuurlijk is het goed om daar met een vertrouwd iemand uit je omgeving over te praten, maar er is méér. Als je over internet beschikt, kun je gebruik maken van de nodige websites. Om te beginnen kun je naar de website van Jopla, [www.jopla.nl](http://www.jopla.nl) gaan. Jopla is het platform van jongeren met een handicap tussen de 12 en de 30 jaar. Op die website vind je o.a. een forum waar je met andere jongeren met een handicap kunt discussiëren over alles en nog wat. Je kunt dat forum natuurlijk ook gebruiken om andere jongeren met een handicap iets over vriendschappen, relaties en seks te vragen. Of je dan ook antwoord krijgt moet je even afwachten. Meestal wel.

**Laat zien wie je bent...**

### Andere websites

Er zijn ook websites die specifiek bedoeld zijn voor jongeren met een handicap die meer over vriendschappen, relaties en seks willen weten. Kijk maar eens op [www.zoenenenzo.nl](http://www.zoenenenzo.nl) en [www.moov.nl](http://www.moov.nl). Op die websites vind je allerlei informatie over vriendschappen, relaties en seks. In het algemeen, maar ook in verband met het hebben van een handicap. Je vindt er ook een forum en op [www.moov.nl](http://www.moov.nl) is een mogelijkheid om te chatten.

Met vragen over vriendschappen en seks, kun je bovendien ook terecht op websites die niet specifiek voor jongeren met een handicap bedoeld zijn, zoals [www.jongerenweb.nl](http://www.jongerenweb.nl) en [www.jip.org](http://www.jip.org)

### Relatiebemiddeling

Het kan zijn dat het je maar niet wil lukken om een leuke vriend of vriendin te vinden. Dat is niets om je voor te schamen. Er lopen (en rijden!) tegenwoordig zoveel leuke meiden en jongens op deze aardbol rond, dat het onderhand puur toeval is als je zomaar de ware tegenkomt. Je mag dus best wat hulp vragen. Dat kan bij stichting Tact. Stichting Tact is namelijk gespecialiseerd in relatiebemiddeling van mensen mét een handicap en mensen zónder een handicap. Stichting TACT, postbus 5158, 6802 ED Arnhem, tel 026 - 4439169



Moov.nl



Gzone

### Schriftelijke informatie

Daarnaast is er veel schriftelijke informatie over handicap, vriendschappen, relaties en seks. Als je iets wil weten over seksualiteit met betrekking tot jouw handicap kun je het beste informatie opvragen bij een belangenorganisatie voor mensen met die handicap. Op de website van de Chronisch zieken en Gehandicaptenraad, [www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl) – onder de knop “lid- en aangesloten organisaties” – vind je de adresgegevens van vrijwel alle gehandicaptenorganisaties in Nederland.

Maar er is ook veel informatie over handicap, vriendschappen, relaties en seks. Hier volgt een greep uit de stapels boeken, folders en brochures over dit thema:

#### ‘Je moet er wel wat voor doen. Handicap en seksualiteit’

Door de CG-Raad.

Over seks mag je best praten. Eigenlijk móét je zelf over seks praten. Zeker als je een handicap hebt. Je partner – of dat meisje of die jongen die jij zo leuk vindt! – kan immers niet ruiken wat jij wilt of wat jij fijn vindt. Als je een handicap hebt, moet hij of zij je misschien ook helpen met bepaalde handelingen vóór of tijdens het vrijen. Als je daar niet over praat, komen jullie niet ver. Maar hoe doe je dat? Deze brochure kan je erbij helpen.

Deze brochure kun je bestellen via het telefoonnummer 030 - 291 66 50 .

#### ‘Hoor ik erbij?’

Een probleemverkennd onderzoek naar de problemen die slechthorende jongeren ervaren in het contact met anderen.’ Door L.M. Zwartenkot op initiatief van de Slechthorende Jongeren Organisatie en de Wetenschapswinkel Sociale Wetenschappen.

Ben jij slechthorend, heb je moeite met het leggen van contacten met leeftijdgenoten en denk je dat jij de enige

bent? Dan moet je dit onderzoek lezen. Je leest in dat onderzoek trouwens ook dat er slechthorende jongeren zijn die niet (zoveel) problemen hebben met contacten. Dit onderzoek is verkrijgbaar bij de SHJO, Postbus 169, 3500 AD Utrecht, telefoon (030) 2328682, fax (030) 2970037, teksttelefoon (030) 2321873 of e-mail [info@shjo.nl](mailto:info@shjo.nl).

#### ‘Vriendschap, relaties en seksualiteit

Een literatuuronderzoek en onderzoek onder jongeren met een lichamelijke handicap. Door Yvette den Brok en Petra Kilwinger, op initiatief van Jopla. In het literatuuronderzoek kun je lezen hoe er in de loop van de laatste decennia is gedacht en geschreven over vriendschappen, relaties en seks en in het gewone onderzoek onder jongeren met een handicap, dat daarop volgt lees je over ervaringen en verwachtingen van jongeren met een handicap. Een belangrijke conclusie uit dat onderzoek is dat de zwaarte van je handicap er weinig toe doet als het gaat om je kansen op vriendschappen en relaties. Hoe je zelf met je handicap omgaat, is doorslaggevend.

Dit onderzoek is verkrijgbaar bij Jopla, postbus 169, 3500 AD Utrecht, telefoon (030) 2970033, fax (030) 2970037, teksttelefoon (030) 2321873 of e-mail [info@jopla.nl](mailto:info@jopla.nl).

#### ‘Gefeliciteerd!’ en ‘Pils met een rietje’

door de CG-Raad.

Soms lijkt het of een meisje persé op een jongen verliefd moet worden, en een jongen persé op een meisje. Dat is natuurlijk onzin! Deze twee folders gaan over een handicap hebben en homo of lesbies zijn. Deze folders kun je bestellen via het telefoonnummer 030 - 291 66 50 .

#### ‘Aan hartstocht geen gebrek. Handicap, erotiek en lichaamsbeleving.’

Door Gon Buurman (foto’s) en Karin Spaink (tekst)

Een mooi fotoboek van mensen met een handicap in intieme situaties, waarbij de handicap amper nog opvalt. Karin Spaink schreef er een tekst bij over sexy zijn, uitgaan, intimiteit, enz.

Dit boek is verkrijgbaar in de boekhandel.

#### ‘Vallende vrouw’ door Karin Spaink

Karin Spaink schreef trouwens meer over haar ervaringen als vrouw met een handicap en vriendschappen, relaties en seks, waar je als jongere met een handicap iets aan kunt hebben. Het boek “Vallende vrouw” is er daar één

van. Daarin beschrijft ze de tijd waarin ze MS kreeg en wat dat voor haar, haar omgeving en haar vriendschappen en relaties betekende.

De boeken van Karin Spaink zijn verkrijgbaar in de boekhandel. Kijk ook eens op [www.spaink.net](http://www.spaink.net)

**‘Je moet er maar mee leren leven. Omgaan met een chronische ziekte’** door Odiel Reef.

Op dezelfde manier als dat je als jongere met een handicap iets kunt hebben aan de boeken van Karin Spaink, kun je ook iets aan dit boek hebben. Odiel Reef beschrijft in dit boek wat haar ziekte – waardoor ze meer en meer gehandicapt wordt, betekent voor haar leven, inclusief haar vriendschappen en relatie.

Dit boek is verkrijgbaar in de boekhandel.

**‘En ik dan? Suggesties om de draad van je seksleven weer op te pakken’** door de CG-Raad.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je een handicap kreeg terwijl je al een vriend of vriendin had. Hij of zij kan dan ook vragen hebben over hoe jullie seksleven verder gaat. In deze brochure staan ervaringen van mensen die (ongeveer) hetzelfde hebben meegemaakt als jouw vriend(in) en nog wat adressen waar je samen terecht kunt voor hulp om jullie seksleven weer fijn te laten zijn.

Deze folder kun je bestellen via het telefoonnummer 030 - 291 66 50 .

### **Sterke Verhalen**

Jongeren in gesprek over handicap en seksualiteit.

Een videofilm waarin twaalf jongeren met een handicap openhartig vertellen over liefde en seks. Bij deze videofilm hoort ook een boekje met informatie, citaten uit de film en opdrachten.

Video en boekje zijn een uitgave van de CG-raad. Je kunt ze bestellen via telefoonnummer: 030-2916650.

### **STELLING:**

**“Voor een vriendschap of relatie maakt een handicap niets uit.”**

Niet iedereen kan het met die stelling eens zijn. Sandra (23) uit Bussum heeft bijvoorbeeld andere ervaringen. “Toen ik 20 was kreeg ik een auto-ongeluk,” vertelt Sandra. ‘Daardoor zit ik nu in een rolstoel. Zelf vind ik dat ik niet zo veel ben veranderd. Mijn benen zijn verlamd, maar verder zie ik er nog hetzelfde uit. Ik ga nog steeds met mijn vriendinnen naar dezelfde kroegen. Toch is er iets veranderd. Als ik vroeger een café binnenkwam, had



ik altijd al vrij snel een paar jongens om me heen die iets met me wilden. Nu komen ze alleen naar me toe om me naar binnen te helpen en daarna hebben ze geen oog meer voor me. Ze zijn wel aardig en maken soms een praatje met me, maar het is duidelijk dat ze verder niets van me willen. Ze vragen me nooit! Ik kan me echt wel voorstellen dat ze mij niet willen. Wat moet zo'n knul met een meisje in een rolstoel?! In zo'n kar zie je er natuurlijk niet echt leuk uit en ik kan niet eens dansen. Eigenlijk vind ik er niets meer aan om uit te gaan. Mijn vriendinnen hebben de grootste lol en ik zit er maar een beetje bij te kijken. Volgens mij maakt het dus wel uit of je een handicap hebt. Misschien niet voor vriendschappen, want mijn vriendinnen komen me nog steeds opzoeken. Maar ik kan me niet voorstellen dat ik

ooit nog verkering krijg. Toch is er iets dat ik niet snap. Op het revalidatiecentrum kwam ik jongeren tegen die veel zwaarder gehandicapt waren dan ik en die hadden wel verkering. Waarom word ik dan nooit door een jongen gevraagd?”

Herken jij je in Sandra's situatie? Heb je misschien

een goede tip voor haar? Of zit je zelf met een probleem op het gebied van vriendschappen, relaties of seksualiteit? Schrijf of mail je verhaal naar Jopla: [info@jopla.nl](mailto:info@jopla.nl).



## “Ik merkte dat vrouwen toch verliefd op me werden!”

‘Als je een handicap hebt is het moeilijker om vriendschappen en relaties aan te gaan dan als je niet gehandicapt bent,’ zegt Frank. ‘Maar het is beslist niet onmogelijk. Volgens mij is het belangrijk dat je zelfverzekerd bent. Iedereen heeft wel iets om trots op te zijn en waar anderen iets aan hebben. Daar moet je bij jezelf naar op zoek gaan en dat moet je uitbuiten.’

### Populair

Frank kan het weten. Toen hij zeventien was, viel hij van een gymtoestel en sindsdien heeft hij een hoge dwarslaesie. Eén arm kan hij net genoeg bewegen om zijn elektrische rolstoel te bedienen en voor de rest is hij tot aan z'n nek verlamd. Frank is nu 43 en woont met zijn vriendin Charlotte in een Fokuswoning. Charlotte is niet zijn eerste vriendin.

‘Voor het ongeluk was ik best populair bij de meisjes,’ vertelt Frank. Meisjes van 17 moeten over het algemeen niet veel hebben van jongens van hun eigen leeftijd. Die vinden ze veel te kinderachtig. Maar mij wilden ze wel. Niet dat ik zo'n aparte jongen was - ik was geen nerd of zoiets - maar ik was net iets serieuzer.’

Op dat moment had Frank zelfs twee vriendinnen. Frank: ‘Met het ene meisje was het net zo'n beetje uit en met het andere begon ik verkering te krijgen. Voor allebei was het heel moeilijk. Zij zaten ineens met een jongen die zwaar gehandicapt zou blijven. Ik snapte meteen dat ze dat niet aankonden en dat het ook te moeilijk voor hen was om het uit te maken. Daarom heb ik het zelf uitgemaakt.’

Iedereen heeft wel iets  
om trots op te zijn....

### Groei

Frank is ervan overtuigd dat mensen een beetje ouder moeten zijn om een relatie te hebben met iemand die een handicap heeft. ‘Jongeren zonder handicap krijgen verkering als ze een jaar of 15, 16, 17 zijn,’ zegt Frank. ‘Maar ze zijn dan nog niet zover dat ze uitgegroeid zijn tot wie ze eigenlijk zijn, denk ik. Ze zijn dan nog zo met hun eigen ontwikkeling bezig dat ze geen ruimte

hebben voor een relatie met iemand met een handicap. Daarvoor moeten ze al een eind in de twintig zijn en meer van zichzelf weten. Voor mij was dat toen niet zo'n ramp. De eerste jaren na het ongeluk had ik genoeg aan mezelf en stond ik helemaal niet open voor een relatie. Maar ik kan me voorstellen dat het voor jongeren die al eerder in hun leven een handicap krijgen, moeilijk is. Ze zullen volgens mij echt moeten wachten tot de mensen met wie ze omgaan en met wie ze eventueel een relatie zouden willen, wat ouder zijn. Dat betekent dus dat ze later dan de meeste mensen voor het eerst een relatie krijgen. Daar is volgens mij niets aan te doen.'

### Op dat moment had Frank zelfs twee vriendinnen...

Frank vond ook dat hij niet verder kon met zijn vrienden van voor het ongeluk. Frank: 'Natuurlijk kwam ze wel langs en toen het op een gegeven moment weer kon, namen ze me ook wel weer mee uit maar het was zo anders. Ze zaten ineens met een hele verantwoordelijkheid opgescheept. Dat vond ik niets, dus daar heb ik ook een punt achter gezet.'

### Nieuw leven

De ouders van Frank wilden niets liever dan dat Frank weer thuis kwam wonen, zodra hij uitgerevalideerd was. Ze woonden ruim genoeg om alles goed aan te kunnen passen. Maar dat wilde Frank niet. 'Op zich was het natuurlijk best een aanlokkelijk idee om thuis te wonen, omringd door de liefde en de zorg van mijn ouders en mijn broer en zus. Maar ik vond dat ik hen dat niet aan kon doen.

Mijn broer en zus moesten hun eigen gang kunnen gaan en die zouden vroeg of laat thuis weg gaan. Dan zou ik afhankelijk worden van mijn ouders. Dat leek me gewoon niet goed. Niet voor mijn ouders en ook niet voor mezelf. Ik moest gewoon een nieuw leven opbouwen. Volgens mij was ik letterlijk en figuurlijk veel minder naar buiten gekomen als ik weer thuis was gaan wonen.'

Frank ging naar en verpleeghuis want in die tijd waren er voor mensen met zo'n zware handicap veel minder mogelijkheden dan nu.

Frank: 'Ik was inmiddels 18 of 19 en ik vond het maar niets om in een verpleeghuis te wonen. Dat was wel goed, want daardoor werd ik uitgedaagd om te kijken welke mogelijkheden ik nog meer had en om regelmatig op stap te

gaan.'

In de tijd dat Frank in het revalidatie-centrum zat, had Frank al nieuwe vrienden gemaakt. Hij was meegegaan met een reisje naar Banneux, een bedevaartplaatsje in België. 'Dat was natuurlijk niets voor mij, want ik was niet zo godsdienstig, maar ik vond het wel leuk om een paar dagen weg te gaan. De vrijwilligers die mee gingen waren van mijn leeftijd en met hen heb ik toen ontzettend veel lol gehad. Met sommigen ben ik vrienden geworden en met hen ging ik regelmatig uit toen ik in het verpleeghuis zat.'

### Verliefd

Na twee jaar verpleeghuis verhuisde Frank naar een woonvorm. Daar merkte hij dat vrouwen verliefd op hem werden. 'Dat was in het begin best gek. In het revalidatiecentrum had ik met een paar jongens die ook een dwarslaesie opgelopen hadden, op een zaal gelegen. Daar werd onderling regelmatig gemopperd dat we niet meer aantrekkelijk waren en dat we nooit meer een meisje zouden krijgen. Ik weet niet of ik dat zelf echt geloofde, maar ik heb me daar wel door mee laten slepen. In dat wooncentrum merkte ik overduidelijk dat vrouwen van mijn leeftijd die daar werkten, verliefd op mij werden. Ze werden rood, kregen het warm, wisten even niet meer waar ze mee bezig waren. Het was zo duidelijk dat ze mij aantrekkelijk vonden. Daar kon ik niet omheen. Alleen

### Na verloop van tijd was Frank toe aan iets serieuzers...

had ik wel in de gaten dat ze het moeilijk vonden om een relatie met mij te beginnen. Op een gegeven moment ontdekte ik dat vrouwen die al een vaste relatie hadden, het wel spannend vonden om ook iets met mij te beginnen. Ik denk dat ze dan niet het gevoel hadden dat ze mij valse hoop gaven. Het was misschien niet zo eerlijk, maar ik vond dat toen wel best. Op die manier kwam ik ruimschoots aan mijn trekken en ik zat nog helemaal niet te wachten op een serieuze relatie.

### Vrienden

In een korte tijd belandde Frank een paar keer achterelkaar op dezelfde afdeling van het ziekenhuis. De verpleegkundigen leerden hem goed kennen en met een paar van hen sloot Frank vriendschap. Zo ontstond zijn tweede vrien-

denkring.

Het lijkt dat Frank zijn vrienden vooral zoekt onder mensen uit de zorg. Eerst de vrijwilligers die met mensen van een verpleeghuis naar Banneux gingen en toen met verpleegkundigen.

Frank: 'Dat was toen misschien zo, maar niet meer. Je kunt alleen maar vriendschap sluiten met mensen die je tegenkomt. Toen waren dat vooral mensen uit de zorg maar daarna ben ik natuurlijk ook andere mensen tegengekomen. Ik heb een opleiding gedaan en daar heb ik een paar vrienden aan overgehouden en ik heb ook bij het uitgaan mensen leren kennen. Ik ga niet graag naar gelegenheden waar veel lawaai is. Ik moet kunnen kletsen. Daarom ga ik graag naar festivals of zoiets. Maar als de anderen een keer naar de kroeg willen, ga ik ook wel mee en dan merk ik vaak genoeg dat mensen best bereid zijn om wat dichterbij me te komen, zodat ze me kunnen verstaan. Ook vreemden. Maar ik blijf erbij dat dat ook ligt aan mijn eigen houding. Ik ben zelfverzekerd en dat straalt ik ook uit. Daardoor komen mensen makkelijk naar me toe.'



## Rust

Na verloop van tijd zag Frank niets meer in vrouwen die al een relatie hadden. Hij was toe aan iets serieuzers. Na een paar relaties kwam hij Charlotte tegen. Charlotte was toen nog ADL-assistente in het Fokus-project waar Frank toen inmiddels alweer een paar jaar woonde. Ze sloten

vriendschap en bleven elkaar zien toen Charlotte niet meer bij Fokus werkte. Langzaam groeide de vriendschap uit tot een vaste relatie. Frank en Charlotte wonen nu 11 jaar samen. Frank: 'Het gaat prima met ons. We hebben een uitgebreide vrienden- en kennissenkring en ik merk dat ik er nu geen behoefte meer aan heb om nog meer mensen te leren kennen. Het is goed zo en dat geeft een stuk rust.'

### Hans zegt gewoon

“Ik vind je leuk, ik wil iets met je.”

Daar schrikken meisjes van.

## Vriendschap, relaties en seksualiteit.

### Hoe ga je daarmee om?

Alweer zo'n twee jaar geleden deed Jopla onderzoek naar vriendschap, relaties en seksualiteit van jongeren met een handicap. Daaruit bleek dat het voor het aangaan vriendschappen en relaties eigenlijk niets uitmaakt of je een handicap hebt of niet.

Sandra en Hans\* hebben daar hun twijfels over. Lees hun ervaringen en mail jouw mening naar Jopla.

Hans is vanaf z'n geboorte gehandicapt. Hij is minder mobiel dan andere jongeren. Als hij uit wil, moet hij van alles bedenken en regelen. Spontaan uitgaan is er voor Hans niet bij. Lange tijd vond hij het trouwens ook hartstikke eng om uit te gaan. Bovendien heeft Hans weinig zelfvertrouwen. Het luk hem op een of andere manier niet om contact met anderen te maken. Hij praat altijd over serieuze onderwerpen en daar zitten de meeste mensen niet op te wachten! Dat Hans zo doet komt waarschijnlijk doordat hij tot z'n 20e haast niet met leeftijdgenoten omging.

Hans heeft nog nooit een relatie gehad. Hij heeft nooit geleerd hoe hij een leuk meisje aan moet spreken. Hij zegt gewoon: "Ik vind je leuk. Ik wil wel iets met je." Tja, daar schrikken de meeste meisjes van! De meeste mensen zonder handicap gaan volgens Hans niet gauw een relatie aan met iemand die gehandicapt is. En om een relatie te krijgen met iemand die gehandicapt is, is hem tot nu toe ook nog niet gelukt.

Hans heeft wel onderzocht wat hij met seksualiteit kan. Daar heeft hij een jaar steeds iemand voor ingehuurd. Tot

zij niet meer mocht komen en er een andere vrouw kwam, bij wie hij zich niet vertrouwd voelde.

Voor het sluiten van vriendschappen heeft Hans een goede oplossing gevonden. Hij is lid geworden van een nieuwe club waar niemand elkaar nog kent en iedereen op zoek is naar vrienden. Dat werkt.

### **Hans heeft onderzocht wat hij met seksualiteit kan...**

Sandra is door een auto-ongeluk gehandicapt geworden. Haar benen zijn verlamd, maar verder ziet ze er nog het zelfde uit als vóór het ongeluk. Ze gaat met dezelfde vriendinnen naar dezelfde kroegen. Toch is het anders geworden. Jongens zijn wel behulpzaam en kletsen wel met haar, maar ze kijken niet meer naar haar zoals toen ze nog geen handicap had. Sandra kan zich dat best voorstellen. Wie wil er nou een meisje in een rolstoel?! Ze kan zich niet voorstellen dat ze ooit nog verkering krijgt.

#### **Hoe kijk jij hier tegenaan?**

Ben je het met Sandra en Hans eens of heb jij hele andere ervaringen? Mail je ervaringen naar [info@jopla.nl](mailto:info@jopla.nl). Dan zetten we jouw mening op deze website, zodat andere jongeren er iets van op kunnen steken en er eventueel op kunnen reageren.

*\* Om privacyredenen zijn de namen verzonden.*

## ”Als je goed bij elkaar past, kan zo’n ziekte de verliefdheid echt niet tegenhouden!”

Veroni (27) en Emile (28) hebben 3,5 jaar verkering. Dat is niet zo bijzonder, zou je zeggen. Maar Veroni heeft progressieve Posttraumatische Dystrofie (PD) en dat maakt het toch net even anders. ‘Met Veroni’s ziekte heb ik nooit moeite gehad,’ zegt Emile. ‘Het is wel supervervelend om zoveel belemmeringen tegen te komen. Al die drempels, bijvoorbeeld, waar je met een rolstoel niet overheen kunt. En dat je niet snel even iets kunt regelen, of op vakantie kunt gaan, of even kunt gaan winkelen, enzovoort.’

### Een briefje

Veroni heeft al vanaf haar twaalfde PD. ‘Ik heb het opgelopen toen ik in het donker over een muurtje struikelde en met mijn schouder op een betonnen tegelpunt terecht kwam,’ vertelt ze. ‘Eerst had ik het aan één arm. Sinds mijn achttiende heb ik het in mijn hele lijf. Ik ben nu zo’n zeven jaar bedlegerig. Twee of drie keer per maand kan ik in mijn elektrische ligrolstoel. Maar ik heb me er nooit door laten kisten. Ik probeer alles uit het leven te halen en ik verveel me geen moment. Ik woon nu in Het Dorp, maar ik hoop dat ik binnenkort naar een Fokuswoning kan verhuizen.’

Emile is beroepsmilitair. Een paar jaar geleden werd hij uitgezonden naar Macedonië. In de Flair stond een oproep om een briefje of een kaartje te sturen naar “onze jongens”. Een beetje steun konden ze immers best gebruiken. Veroni reageerde op die oproep en zo leerden Emile en Veroni elkaar kennen.

### Sterke band

‘We waren niet meteen verliefd,’ vertelt Emile. ‘Als je elkaar leert kennen door te schrijven, kan dat haast niet. Er ontstond wel al heel gauw een band en die werd alleen maar sterker. Ook nu nog is die band het belangrijkste in onze relatie. We begrijpen elkaar heel snel en we zijn er altijd voor elkaar.’

‘Met Emile voel ik een sterke verbondenheid,’ zegt Veroni. ‘We zijn soulmates. Ik heb steeds het gevoel gehad dat ik hem al heel mijn leven ken, maar dat is natuurlijk niet zo.’

Emile: ‘Wat ik leuk vind aan Veroni zijn haar ogen, haar vastberadenheid, haar zelfstandigheid en wil om alles perfect te doen. Zelf ben ik helemaal niet zo. Ik vind alles wel best en denk vaak: “Komt het nu niet, dan komt het

morgen wel”. Veroni is heel precies en ze vergeet nóóit iets. Dat laatste is soms wel irritant.’

Veroni: ‘Emile is heel anders dan mijn vorige vriendjes. Hij is erg direct en eerlijk en dat is niet iedereen in mijn omgeving gewend.’

**Ben ik soms minder omdat ik een handicap heb? Zelf zie ik dat helemaal niet zo.**

### Verliefd op haar innerlijk

Veroni beschouwde een relatie in haar situatie niet als een vanzelfsprekendheid. ‘Vóór Emile heb ik twee andere relaties gehad,’ vertelt ze. ‘De eerste duurde bijna 4 jaar. Het is uitgegaan door mijn ziekte en door zijn ouders. Zij zagen het namelijk helemaal niet zitten dat hun zoon een vriendin in een rolstoel had. Daarna kreeg ik verkering met een jongen die ook PD had. Hij zat net als ik in een rolstoel en lag ook veel op bed. Die verkering heb ik zelf uitgemaakt. Dat ik ondanks de PD verkering kon krijgen, wist ik dus wel. Maar sinds ik bedlegerig ben, is mijn kans op een relatie echt een stuk kleiner geworden. Toen ik Emile leerde kennen had ik al drie jaar geen relatie gehad!’

Emile had er nooit bij stilgestaan dat zijn grote liefde een handicap zou kunnen hebben. ‘Je denkt er gewoon nooit over na dat je misschien ooit een relatie met iemand met een handicap krijgt. Dat overkomt je gewoon. Ik ben verliefd op het innerlijk van Veroni. Daar gaat het tenslotte om. En dat ze een handicap heeft, is gewoon minder makkelijk.’

Veroni vervolgt: ‘Ik was wel blij dat de ouders van Emile geen bezwaar hadden. Zijn moeder vroeg alleen of ik niet veel te slim was voor Emile. Ik studeerde toen namelijk antropologie aan de Universiteit en Emile’s opleiding is een stuk lager dan die van mij. Ik vond het wel leuk dat zijn moeder zo reageerde. Misschien komt dat wel een beetje doordat ze zelf reuma heeft.’

### Wel ietsje moeilijker

Emile: ‘Gelukkig reageerden mijn ouders positief. Ze hebben me altijd gesteund. Vrienden reageerden toch wel even anders. Ik zag hen natuurlijk al niet zoveel doordat ik in Amsterdam werk, maar nu zie ik hen nog veel

minder. In het weekend ga ik naar Veroni en zij woont in een heel andere stad (Arnhem) dan waar ik vandaan kom en waar mijn vrienden allemaal nog wonen. Veroni en ik kunnen niet even samen op en neer reizen naar Limburg en Veroni kan ook niet een weekend naar mij komen. Dat vind ik nog steeds hartstikke vervelend. Even met z'n allen gezellig naar de stad of naar de film is er gewoon niet meer bij en daar wordt heel je wel en wee toch wel door beïnvloed. Dat maakt deze relatie wat moeilijker dan een andere relatie. Er zijn wel degelijk veel beperkingen, maar dat betekent niet dat de liefde daardoor minder is. '



### Verkeerd beeld

'Mijn vrienden en familie zijn bekend met mijn ziekte,' zegt Veroni. 'Daarom reageerden ze anders dan Emile's omgeving. Ik vind het helemaal niet leuk als ik van Emile hoor dat mensen zeggen dat ze niet snappen wat Emile met mij moet. Als het mensen zijn die mij niet kennen, snap ik het soms nog wel maar het wordt soms ook gezegd door mensen die me wel kennen. Dat doet dan echt pijn. Dan denk ik: "Ben ik soms minder omdat ik een handicap heb?" Zelf zie ik dat helemaal niet zo. Ze denken vaak dat we elkaar kennen van voordat ik PD kreeg. Dat zouden ze zich nog wel kunnen voorstellen. Maar dat een gezonde jongen zoals Emile een relatie begint met een jonge vrouw die PD heeft, daar snappen veel mensen niets van. Ze hebben ook een heel verkeerd beeld van mensen die een handicap hebben en bedlegerig zijn. Ze

staan met hun oren te klapperen als ze horen wat ik allemaal doe en ze begrijpen het helemaal niet meer als ze een foto van me zien. Ik zie er namelijk wel leuk uit en dat past niet in het beeld dat ze van gehandicapten hebben. Een van de meest gestelde vragen aan Emile is (zelfs) of wij wel seks kunnen hebben!'

### Verkeerd beleid

Emile: 'Als je verking hebt met een gehandicapte jonge vrouw, ga je anders naar dingen kijken. Je gaat nadenken over het gehandicaptenbeleid, dat volgens mij echt te wensen overlaat. En hoe ingewikkeld het voor mensen met een handicap nog steeds is om dingen te doen die voor anderen eigenlijk heel gewoon zijn. Daar moet meer aandacht voor komen, want veel dingen kunnen beter worden geregeld. En de zorg kan ook echt wel stukken beter op de personen worden afgestemd. Het wordt voor mensen met een handicap vaak moeilijker gemaakt dan het al is en dat klopt gewoon niet. Ze zien mensen met

**Als je verking hebt met een gehandicapte vrouw ga je anders naar de dingen kijken...**

een handicap onderhand als buitenaardse wezens! Het wordt tijd dat dat verandert en dat iedereen mensen met een handicap gaat zien als gewone mensen. Dan zou het voor mensen die een relatie met iemand met een handicap hebben ook veel makkelijker zijn.'

### Samen genieten

Ondanks alles genieten Veroni en Emile van elkaar en van de dingen die ze samen doen. Emile: 'Erop uittrekken is voor ons niet eenvoudig. We gaan graag even naar de dierentuin of gewoon even een eindje wandelen. Een paar keer per jaar gaan we naar de schouwburg. De mensen van de schouwburg werken echt goed mee en je krijgt er de rust en de ruimte die je nodig hebt.'

'Ik hou erg van de schouwburg. Dat doen we 4 of 5 keer per jaar en daar geniet ik van. Waar we ook veel samen van genieten is mijn hulphond Amor. Amor woont sinds eind 2002 bij mij. Dankzij Amor gaan we nu vaker naar het park.'

Emile en Veroni zouden graag gaan samenwonen. Emile: 'Ik vraag me nog wel af wat de voor- en nadelen zijn. Als

we samenwonen, krijgt Veroni misschien wel minder voorzieningen. Er zijn zoveel rare regeltjes wat dat betreft. En wat gebeurt er als ik word uitgezonden? Als militair weet je meestal niet voor hoelang je weggaat. En wat gebeurt er als Veroni overlijdt? Dan moet ik uit de woning, want die is immers aangepast voor mensen met een handicap. Ik krijg dan weliswaar een vervangende woning in de plaats waar Veroni nu woont, maar ik denk dat ik dan veel liever terug ga naar mijn geboortestreek. En of trouwen goed is, weet ik ook nog niet. Er is dus nog veel uit te zoeken. Maar dat heeft allemaal niets met Veroni te maken. Ik zou dolgraag met Veroni samenwonen, want ik hou zielsveel van haar!



## **Toe aan een relatie? TACT helpt je een handje!**

Magda (29) en Jeroen (34) zijn pas getrouwd. Zij is huisvrouw en hij fietsenmaker. Zij kreeg zo'n acht jaar geleden een auto-ongeluk, waar ze CVA aan overhield met een linkszijdige verlamming. Hij is sinds zijn geboorte slechtzienend. Binnenkort verwachten zij hun eerste kindje. Ze vonden elkaar via de Stichting TACT, een bemiddelingsbureau voor mensen mét en zónder handicap.

*'Het was wel spannend hoor,' vertelt Magda. 'Ik had van een vriendin al eens iets over TACT gehoord. Dat leek me wel wat en in een gekke bui belde ik om me in te laten schrijven. Toen moest ik van alles over mezelf vertellen en*

*over wat ik verwachtte van een relatie. En daarna was het maar afwachten wat er zou komen.'*

*Jeroen: 'Ik stond al langer bij TACT ingeschreven en ik was al drie keer met iemand in contact gebracht, maar dat werd telkens niets. En toen kwam Magda. Dat was echt wat je noemt "liefde op het eerste gehoor", want ons eerste contact was telefonisch.'*

*Magda: 'Het klikte inderdaad meteen. Ik weet nog precies hoe het ging. Ik werd gebeld met de mededeling dat ze iemand hadden gevonden die waarschijnlijk wel bij me zou passen. Toen had ik nog "nee, dank je" kunnen zeggen, maar dat zei ik niet. Ze vertelden me iets meer over Jeroen en dat klonk wel leuk. Toen hebben we elkaar gebeld.'*

*Jeroen: 'Wat zo leuk is, is dat we dezelfde interesses en dezelfde ideeën hebben. We zijn gewoon heel erg geïnteresseerd in elkaars dagelijkse bezigheden. Daardoor hebben we het zo fijn met elkaar.'*

**Uit onderzoek is gebleken dat een handicap geen belemmering hoeft te zijn om een relatie te krijgen...**

*Magda: 'Jeroens moeder vond het eerst wel moeilijk dat Jeroen een relatie met mij had. "Wat moet hij toch met iemand die zo gehandicapt is?" vroeg ze zich af. Maar nu heeft ze mij gelukkig helemaal geaccepteerd.'*

*Jeroen: 'Magda had eerst ook wel moeite met mijn handicap. Want wat moet je nou met iemand die slecht ziet?! Maar daar is ze inmiddels wel aan gewend. Anders waren we niet getrouwd, denk ik.'*

'Magda en Jeroen horen bij onze jongste klanten. 'vertelt Cecile Hulshof. 'Onze klanten zijn meestal tussen de 30 en 55 jaar. Jongeren zoeken vaak eerst zelf een vriend of vriendin en als dat niet lukt, of als ze een mislukte relatie achter de rug hebben, zoeken ze hulp bij TACT. Toch zijn er bij TACT ook mensen van een jaar of 20 ingeschreven. Dat is prima, want als je zelf geen mogelijkheden ziet om met iemand in contact te komen is het natuurlijk heel verstandig om daar hulp bij te zoeken.'

## **Al tien jaar TACT!**

De stichting TACT is in 1993 opgericht door een paar mensen die in die tijd bij Werkenrode werkten. TACT bestaat dus al tien jaar! Cecile is bij de stichting TACT ko-

men werken toen de stichting net een half jaar bestond en ze werkt er nu nog steeds.

'Werkenrode organiseerde regelmatig reünies voor oud-leerlingen,' vertelt ze. 'Tijdens die reünies vertelden de oud-leerlingen dat het goed met hen ging. Ze woonden leuk, ze hadden genoeg contacten in de buurt en een fijne baan met leuke collega's. Maar toch ontbrak er iets. De meesten wilden eigenlijk ook graag een relatie, maar het viel niet mee om een relatie aan te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat een handicap geen belemmering hoeft te zijn om een relatie te krijgen. Eigenlijk is dat logisch. Het gaat er in een relatie om dat je – net als Magda en Jeroen - op dezelfde golflengte zit. Het is belangrijk dat je dezelfde interesses deelt en dat je blij bent om elkaar te zien. Of je een handicap hebt of niet, lijkt me dan niet belangrijk. Toch blijkt dat mensen vaak eerder kiezen voor iemand die geen handicap heeft. En bij een "gewoon" bemiddelingsbureau word je vaak niet eens ingeschreven als je een handicap hebt. Tja, wat moet je dan?'

Dat was voor een aantal mensen die bij Werkenrode werkten de reden om de stichting TACT op te richten. Een stichting die mensen met een handicap zou helpen om een partner te vinden. Het bleek een goed idee. Nu – tien jaar later – brengt TACT nog steeds mensen bij elkaar. En met succes, want er is regelmatig een bruiloft.

'Momenteel runnen Marga Coenders en ik het bemiddelingsbureau en we worden ondersteund door het bestuur van de stichting TACT,' zegt Cecile. 'Ik onderhoud contacten met mensen die bij TACT ingeschreven staan en met ons bestuur. Verder stippel ik het beleid uit en ik geef informatie aan wie het wil horen. Marga schrijft de "profielchetsen" en koppelt mensen. In een profielchets staat zo nauwkeurig mogelijk omschreven hoe iemand is, wat hij of zij in het dagelijkse leven doet, wat hij of zij belangrijk vindt in het leven en in een relatie, en van die dingen meer. Marga maakt dus van iedereen die zich aanmeldt zo'n profielchets. Dan kijkt ze welke profielchetsen volgens haar het beste bij elkaar passen en die mensen probeert ze dan bij elkaar te brengen. Sommige mensen kiezen ervoor om elkaar te bellen, anderen schrijven liever eerst een brief en weer anderen willen elkaar via de email wat beter leren kennen, voordat ze elkaar echt ontmoeten. Dat kan allemaal'

## ConTACTmiddagen

Om de zoveel tijd organiseert TACT conTACTmiddagen. Dan komen alle mensen die iets met TACT te maken hebben, gezellig bij elkaar. 'Op zo'n middag kun je natuurlijk veel gemakkelijker contact leggen dan via een telefonisch voorstel,' zegt Cecile. 'Er ontstaan dan soms relaties tussen mensen die Marga nooit met elkaar in contact zou hebben gebracht. Door de telefoon komen mensen zo anders over.'

TACT staat open voor mensen mét en mensen zónder handicap. Volgens Cecile blijven mensen zonder handicap toch in de minderheid. 'Er zijn mensen zonder handicap bij TACT ingeschreven,' vertelt ze. 'Maar dat zijn er maar weinig. Wat dat betreft gaat het er in zo'n bemiddelingsbureau hetzelfde aan toe als in de maatschappij: iemand zonder handicap zoekt meestal liever iemand zonder handicap als partner. Gelukkig zijn er ook uitzonderingen. Op een gegeven moment komen mensen die voor elkaar bestemd zijn, elkaar echt wel tegen. En als dat niet vanzelf gaat, helpt TACT wel een handje.'

**Wil jij ook graag via TACT iemand leren kennen? Neem dan contact op.**

**Stichting TACT is telefonisch bereikbaar op nummer (026) 443 91 69:**

<b>Maandag:</b>	<b>10.00-12.00 uur</b>
<b>Dinsdag:</b>	<b>19.00-21.00 uur</b>
<b>Woensdag:</b>	<b>10.00-12.00 uur</b>
<b>Donderdag:</b>	<b>19.00-21.00 uur</b>

**Daarnaast kun je TACT ook schriftelijk bereiken:  
Stichting TACT, Postbus 5158, 6802 ED Arnhem  
Of per e-mail: [info@stichtingTACT.nl](mailto:info@stichtingTACT.nl)**

**De kosten voor inschrijving bij Stichting TACT zijn:  
Intake: € 100,00 | Inschrijving: € 225,00  
Dankzij steun van fondsen is het mogelijk om dames een standaardkorting aan te bieden. Zij betalen:  
Intake: € 50,00 | Inschrijving: € 125,00  
Als je inkomen onder een bepaald minimum ligt (informatie hierover bij Stichting TACT) is het ook mogelijk om een korting aan te vragen bij de ANGO.  
In dat geval betaal je:  
Intake: € 100,00 | Inschrijving: € 75,00.**

**Colofon**

**Jopla** platform van jongeren met een handicap

Postbus 169  
3500 AD UTRECHT  
telefoon: 030-2970033  
fax: 030-2970037  
e-mail: [info@jopla.nl](mailto:info@jopla.nl)  
website: [www.jopla.nl](http://www.jopla.nl)

*december, 2003*