PERFECT IM PERFECT IONS

LESMAP

huis van de mens
is vrijzinnig humanistisch

V.U. : Freddy Mortier – Henri Pirennelaan 72, 9050 Gent

De huizenvandeMens zetten enthousiast hun deuren open voor de tentoonstelling **'Perfect Imperfections'**. Een taboedoorbrekende expo bestaande uit foto's van Morgane Gielen van het No Babes Agency rond de centrale thema's 'identiteit en zelfliefde'. No Babes is het eerste modellenbureau in België dat gespecialiseerd is in het herdefiniëren van schoonheid en inclusie. Het is een collectief dat op allerlei creatieve manieren taboes in vraag stelt, een stem wilt geven aan mensen die vaak klein gehouden worden door de huidige idealen binnen deze maatschappij en de mentale gezondheid van jongeren wilt bevorderen. Stuk voor stuk doelstellingen waar het huisvandeMens graag de schouders onder zet!

We zijn er ons allemaal van bewust van dat inclusiviteit en diversiteit nog in zijn kinderschoenen staan in België. Daarom vinden we het belangrijk om mensen te educeren over wat de impact van de huidige onrealistische (schoonheids)idealen op onze zelfliefde en eigenwaarde is. Onderzoek laat zien dat gebrek aan representatie van alle doelgroepen in de media invloed kan hebben op het beeld dat mensen hebben van anderen. Het kan bestaande vooroordelen of negatieve denkbeelden over bepaalde minderheden en gestereotypeerde sociale groepen versterkenen het hokjes-denken versterken.

Met deze tentoonstelling wil het huisvandeMens niet alleen de variatie van *dé mens* aantonen, maar willen we ook reflecteren over de manier waarop we als maatschappij kijken naar die variatie. We willen de gangbare schoonheidsidealen en de impact daarvan belichten en laten zien dat het meer dan ok is om je kwetsbaar op te stellen. Want net in die kwetsbaarheid schuilt onze kracht en schoonheid.

In het huisvandeMens ontmoeten we vaak mensen die overweldigd zijn door de veelheid der dingen in onze maatschappij. Ze ervaren 'kies-pijn', en verliezen soms de verbinding met wat ze zelf belangrijk vinden en waarde aan hechten in hun leven. Mensen helpen in hun zoektocht naar wat hun leven zin geeft en welke keuzes ze zelf willen maken, is wat wij dagelijks doen in onze vrijzinnig humanistische begeleidingen. Die waardevolle gesprekken, vorming en sensiblisering rond maatschappelijke thema's, het kritisch denken stimuleren, maken allemaal deel uit van de werking van het huisvandeMens.

We hebben ervoor gekozen om dit document aan te bieden aan leerkrachten met als doel tools aan te reiken om op basis van de foto's het gesprek te openen over identiteit en zelfliefde. Via deze tools laten we jongeren op een laagdrempelige manier kennismaken met moeilijk bespreekbare thema's en verhogen we het bewustzijn rond vooroordelen, hokjesdenken, …

De lesmap is opgebouwd op basis van de **foto's en de verhalen** achter de foto's die jullie gezien hebben tijdens de expo. Er wordt telkens **food for thought** gegeven in de vorm van vragen om het debat te starten. In het onderdeel **Zoom In** kan je nog

meer achtergrondinformatie terugvinden. En in deze lesmap kan je ook aan de slag met allerhande **tips, inspirerende quotes, poëzie en leesmateriaal**.

We wensen jullie inspirerende en interactieve lessen rond zelfliefde en identiteit toe!

BRON: Instagram pagina Onbespreekbaar

HANDLEIDING

Hoe te gebruiken

De leerkracht of de leerling kan kiezen wat van dit lespakket relevant is voor de les. De verschillende delen kunnen los van elkaar worden gebruikt, afhankelijk van de beschikbare lestijd, de doelgroep en het doel van de les.

Groepsafspraken

Het is belangrijk om afspraken te maken over hoe je met elkaar omgaat. Dat is voor de deelnemers nodig om zich veilig te kunnen voelen. Vooraf maak je met de leerlingen afspraken: wat vinden zij belangrijk om met elkaar af te spreken? Deze inbreng kan je visueel maken in de klas. Afspraken waar de jongeren zelf niet aan denken, kan je toevoegen. Om de veiligheid te garanderen is het belangrijk om regelmatig terug te koppelen naar de gemaakte afspraken.

Voorbeelden van afspraken:

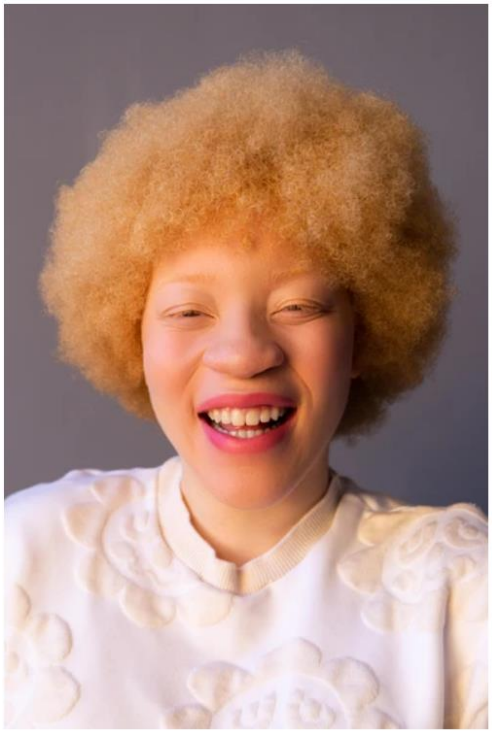
- ✓ We luisteren naar elkaars verhaal. Wanneer een ander vertelt, ben je stil.
- ✓ We hebben respect voor elkaar. We lachen elkaar niet uit.
- ✓ Jij bent de baas over jezelf, dus jij beslist over wat je wilt vertellen en wat niet.
- ✓ Ook van fouten kan je leren.
- ✓ Buiten de groep mag je vertellen wat er in de groep met jou gebeurt. Je vertelt niet over de anderen.
- ✓ Zorg goed voor jezelf en de anderen.
- ✓ Als er iets is waar je last van hebt, dan kan je dat beter zeggen.
- ✓ Loop nooit zomaar weg, maar neem altijd afscheid van elkaar.

- ✓ Wat blijft hangen na de tentoonstelling?
- ✓ Wat komt er bij je op?
- ✓ Welke vragen brengt de tentoonstelling bij jullie naar boven?
- ✓ Denk je aan bepaalde kernwoorden?
- ✓ Welke emoties kwamen naar boven?
- ✓ Zijn er foto's waarin je jezelf herkent?
- ✓ Wie is je favoriete No Babe? De leerlingen een naam laten opschrijven, zonder dat ze elkaar beïnvloeden, of voor het werk gaan staan.
- ✓ Wat was je reactie toen jullie die foto zag? Veranderde dit beeld toen je de getuigenis las?
- ✓ Welke foto(s) pas(sen) volgens jullie niet bij de tentoonstelling?

PERFECT
IM
PERFECT
IONS

DE NO BABES OP EEN RIJ

Born like this: mensen met een chronische aandoening



"Ik ben geboren met albinisme, een erfelijke aandoening waardoor er niet genoeg van de kleurstof melanine wordt aangemaakt. Albino's hebben hierdoor een gedeeltelijk of geheel witte huid, die bovendien heel zongevoelig is. Mensen met albinisme krijgen vaak te maken met discriminatie. De term 'albino' wordt vaak op een denigrerende manier gebruikt. Bovendien worden personages met albinisme in films bijvoorbeeld bijna uitsluitend afgeschilderd als afwijkend, bovennatuurlijk of slecht. Door een dialoog te creëren en het bewustzijn over albinisme te vergroten, kunnen we vermijden dat mensen met deze aandoening ontmenselijkt worden. Mensen met albinisme verdienen het om niet allen opgemerkt, maar ook om gezien en gerespecteerd te worden. Ze verdienen waardigheid. Via modellenwerk wil ik een rolmodel zijn voor anderen met albinisme, iets wat ik zelf nooit heb gehad. Door openlijk te vertellen over mijn aandoening, hoop ik dat mensen dit beter gaan begrijpen en dat we hier open over in dialoog kunnen gaan." FAREDA

food for thought

→ Hoe belangrijk is taalgebruik om te verwijzen naar mensen met een bepaalde medische aandoening?

→ Vragen we best aan individuen welke term we hanteren om te verwijzen naar mensen die een medische aandoening hebben?

→ Heb jij al eens het gevoel gehad dat je jezelf niet herkent/herkende in de media?

ZOOM IN

'Er bestaan dan ook evenveel discussies over termen tussen mensen met een beperking onderling. Sommigen verkiezen people first language (persoon met een handicap, persoon met een auditieve beperking, …) om te tonen dat ze in de eerste plaats een veelzijdig persoon zijn en dat hun handicap daar (maar) een deel van uitmaakt. Anderen hanteren disability first language (doof, gehandicapte, autist) om hun handicap als trotste identiteit naar voren te schuiven. Beide groepen hebben goede redenen om te doen wat ze doen. Je vraagt best aan individuen zelf wat ze prettig vinden. Als er een algemene leidraad is, vermijd je negatieve termen (mindervalide, invalide, …) en eufemismen (andersvalide, iemand met speciale behoeftes, …). P. 66

Bron: Anaïs Van Ertvelde bij het debat over taalgebruik – uit: Zorgangst

In onze maatschappij is het zo dat geboren worden als mens niet volstaat om ook als persoon gezien te worden. Mensen met een beperking vormen een minderheidsgroep die op allerlei manieren wordt uitgesloten van de samenleving. Ze worden zelden op een menselijke manier behandeld (Goodley et al., 2016; Waldschmidt, 2018).

Het is interessant om stil te staan bij de vele praktijken die in de maatschappij als zodanig ingebed zijn en als normaal gezien worden, maar wel bijdragen tot de uitsluiting van bepaalde individuen, waaronder mensen met een beperking (Waldeschmidt, 2018). Een voorbeeld hiervan is dat er nergens ter wereld zoveel kinderen in het buitengewoon onderwijs zitten als in België. Van kinds af aan draagt het 'isoleren' van deze kinderen in aparte scholen bij tot hun uitsluiting van het 'gewone' maatschappelijke leven.

Een land waar wel het goede voorbeeld gegeven wordt, is Finland. Daar krijgen alle kinderen tot hun 16 jaar hetzelfde lessenpakket. Daarna pas kunnen ze individuele studiekeuzes maken. Het Fins onderwijs staat voor gelijkheid. Leerlingen met speciale zorg die extra ondersteuning nodig hebben, krijgen dit in het gewone onderwijs door zorgleerkrachten die aanwezig zijn in de klas. Door leerlingen met een beperking les te laten volgen in het gewone onderwijs, leren kinderen op jonge leeftijd reeds samenleven met anderen en dit zorgt ervoor dat er op termijn inclusie is in plaats van segregatie (Klasse, 2013).

Bronnen:

Goodley, D., Runswick-Cole, K., & Liddiard, K. (2016). The dishuman child. *Discourse: Studies in the cultural politics of education*, *37*(5), 770-784.

Klasse. (2013, 3 september). *Het geheim van het Finse onderwijs* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eD3pCojKRQY

Waldschmidt, A. (2018). Disability–Culture–Society: Strengths and weaknesses of a cultural model of dis/ability. *Alter*, *12*(2), 65-78. https://doi.org/10.1016/j.alter.2018.04.003

"Stel je voor dat je trots naar jezelf kijkt, gevuld met zelfliefde in elke weerspiegeling die je tegenkomt. Of het nu een spiegel is of een ander glanzend reflecterend object. Stel je voor dat je van je huid en je uiterlijk houdt. Stel je nu voor dat er plotseling witte vlekken op je gezicht en over je hele lichaam verschijnen. Zou je geschokt en bang zijn? Op 15-jarige leeftijd kreeg ik de diagnose vitiligo, een huidaandoening die ervoor zorgt dat de pigmentcellen hun melanine verliezen. Dit veranderde mijn zelfbeeld volledig en ik raakte in een depressie. Ik was er kapot van, vervuld van woede en verwarring. Ik haatte mijn huid. Waarom ik? Ik weet hoe het is om jezelf te haten. Ik weet hoe het is om zelfmoordgedachten te hebben. Ik weet hoe het voelt om te merken dat je aangestaard wordt., Ik weet hoe het voelt om het onderwerp te zijn van een grap. Jarenlang heb ik me ellendig gevoeld over deze diagnose en de invloed die het op me had. Totdat ik het zat was om depressief te zijn en mijn vitiligo te verbergen. Op mijn 19de begon ik te werken aan zelfliefde en persoonlijke ontwikkeling. Toen ik 21 jaar was, omarmde ik mijn vitiligo volledig en nu ik hou meer van mezelf dan ooit tevoren. Tegenwoordig ben ik zelfs een model dat anderen wereldwijd inspireert." FARRIED

food for thought

→ Hoe zou jij reageren als je lichaam zou veranderen op dezelfde manier als bij Farried? Welke emoties zou je ervaren denk je?
→ Wat betekent zelfliefde voor jullie? Wat betekent zelfzorg voor jullie?
→ Wat maakt zelfliefde moeilijk volgens jullie?
→ Is zelfzorg egoïstisch?

→ Denk jij dat het een invloed zou kunnen hebben op het zelfbeeld van anderen als er meer diversiteit aan personen gepresenteerd zou worden in media?

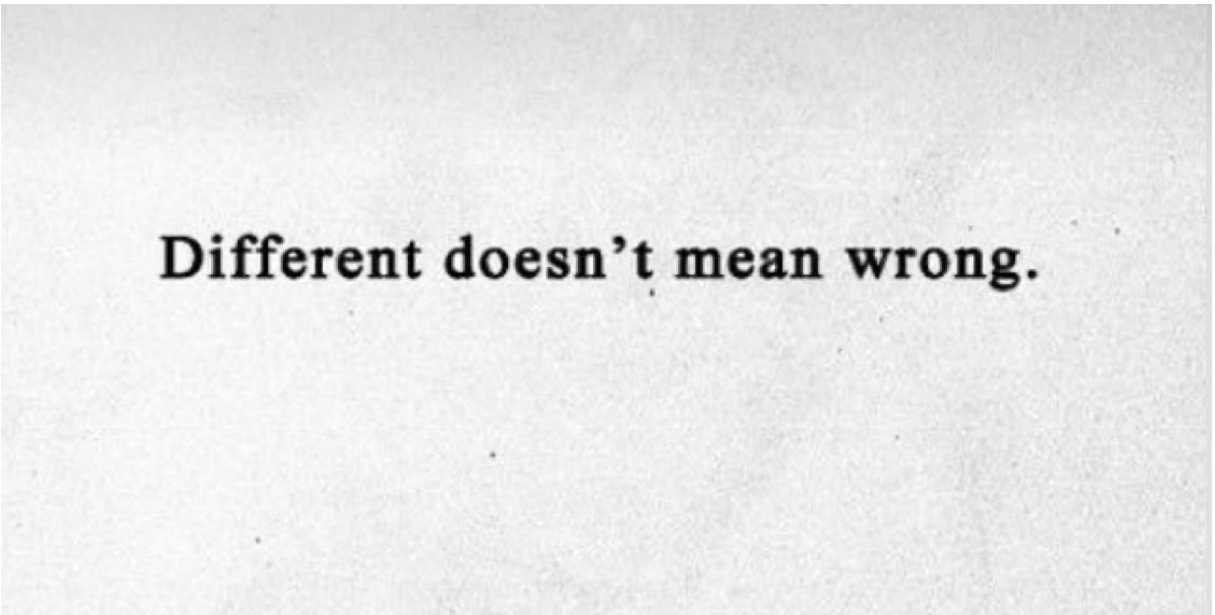
→Vind jij het belangrijk dat er meer representatie is van mensen met een huidaandoening?

ZOOM IN

Gideon (25 jaar) heeft vitiligo, een huidaandoening die zorgt voor melkwitte vlekken. Zelf noemt hij dat zijn grote geluk, want dankzij vitiligo kon hij carrière maken in de branche waar hij van droomde, en waar veel mensen met vitiligo hem al zijn voorgegaan. Hij is model voor het merk Zalando en zegt daarover: "Ik vertegenwoordig een ander idee van schoonheid."

Bron: *Love Islander Gideon openhartig over zijn huidaandoening: "Het leven begon pas nadat ik vitiligo kreeg"*. (2022, 13 juli). hln.be.

https://www.hln.be/gezond-en-gelukkig/love-islander-gideon-openhartig-over-zijn-huidaandoening-het-leven-begon-pas-nadat-ik-vitiligo-kreeg~a40373da/



"Ik ben gediagnosticeerd met vijf aandoeningen. Drie daarvan zijn zeldzaam. En nee, ik ben geen eenhoorn. Ik besta. 6 jaar geleden ging ik van een gezond kind naar een schaduw van wie ik toen was. Normale dingen waren een strijd, ook al heb ik het geruime tijd ontkend. Het is een lange en helse zoektocht naar een diagnose geweest, en om geloofd te worden. Ze vertelden me dat het allemaal in mijn hoofd zat, dat ik naar een psycholoog moest gaan om te leren omgaan met het feit dat ik niet meer kon wat vroeger deed. Ik heb een stoma omdat mijn blaas is verwijderd. Het werkte gewoon niet meer. Het syndroom van Fowler en interstitiële cystitis zijn hiervan de oorzaak. Het syndroom van Fowler treft vooral jonge vrouwen en leidt tot het onvermogen om de blaas te ledigen. De oorzaak en het proces dat aanleiding geeft tot het syndroom van Fowler is niet bekend en wordt nog onderzocht. Geen enkele andere behandeling werkte, dus dat was de enige oplossing. Alleen had niemand me verteld dat ik meer infecties zou krijgen en zieker zou worden dan voorheen. Sondevoeding is de afgelopen twee jaar een soort levenslijn geworden omdat mijn darmen zo goed als gebroken zijn. Ik ben 50 kilo afgevallen. We weten niet hoe waarschijnlijk het is dat ik ooit zonder zal kunnen leven. We moeten er elke dag naar kijken. Ik ontvang wekelijks plasma om infecties zo min mogelijk te houden. Soms werkt het, soms niet. Plasma van donoren is daarom van levensbelang. Ondanks dat ik elke dag probeer iets van te maken, lijdt mijn sociale leven er erg onder. Vrienden werden kennissen en kennissen werden vrienden. Hoewel er een paar nieuwe wegen zijn geopend, waar ik dankbaar voor ben. Financieel is het overleven. De uitkering die ik ontvang is vaak alles bijeen rapen om de medische kosten gefinancierd te krijgen. Ik denk aan euthanasie, als het ooit zover komt. Een paar keer per dag morfine houdt me op de been en helpt me met de pijn om te gaan. Ik leef niet echt meer, ik overleef. Van dag tot dag. Soms van uur tot uur." LAURA NYS

food for thought

→ Wat is voor jou de grens van leven naar overleven?

→ Vanaf welk punt zou jouw leven niet meer zinvol zijn?

→ Begrijp je Laura's houding tegenover euthanasie?

→Vind jij dat er voldoende aandacht is voor chronische ziektes in onze maatschappij?

→ Denk jij dat als iemand er 'gezond uitziet' dat het onmogelijk is dat deze persoon ziek is?

"2001. Ik ben een soldaat. Ik loop naar huis van de basis. Ik strompel over treinrails. Ik val. Knock-out. De trein probeert te stoppen. Te laat. Ik word wakker zonder mijn onderste ledematen. Ik geloof het niet want ik kan nog steeds mijn voeten voelen. Heel snel maak ik de klik in mijn hoofd. Familie en vrienden steunen me. Humor maakt mijn leven beter. 2013 is een nieuwe start. Ik doe aan sport. Ik ren. Ik spring. Ik droom van een sportcarrière. 2020. Ik ben een paralympisch atleet! Mijn boodschap: geef nooit op!" DAVID DELESPESSE

→ Hoe zou jij omgaan met de situatie waarin David zich bevindt?

→ Wat lijkt je het moeilijkste om mee om te gaan als je plots zou wakker worden zonder onderste ledematen?

→ Denk je dat het voor iedereen mogelijk is om even positief als David om te gaan met een amputatie?

→ Vind je humor een goede manier om met moeilijke momenten in het leven om te gaan?

"Ik ben geboren met een uiterst zeldzame afwijking: hemihypoplasie. Een volledige helft van mijn lichaam is hierdoor onderontwikkeld. En dan gaat het ook over álles: skelet, haargroei, nagelgroei, ingewanden (mijn ene long is beduidend kleiner), neusgaten, tanden, handen, voeten (maat 36 en maat 31) en hersenen. Zelfs mijn baarmoeder bestaat uit twee helften van verschillende grootte. Gelukkig betekent deze 'ondergroei' niet dat een bepaald deel minder functioneert. Waar ik wel last van heb, is pijn. Chronische pijn. Ondanks twee ingrijpende beenverlengingen voor ik volgroeid was, blijft één been korter en zwakker, waardoor er verschillende andere operaties volgden. De asymmetrie van mijn benen, heupen, rug en schouders, zorgt voor continue spierspanningen. Bij chronische pijn gaat het vooral over 'goede' en 'slechte' dagen. Zolang die goede dagen overheersen, is een kwalitatief leven mogelijk. Eenzaamheid in chronisch lijden is bovendien zeker even zwaar om te dragen. Mensen zijn nu eenmaal op zoek naar steun, begrip, geborgenheid, empathie... Het is eigen aan de mens dat die zich graag begrepen, gehoord en gesteund voelt." CHRISTIE

food for thought

→ Merkten jullie op het eerste gezicht iets 'vreemds' op aan deze foto?
→ Wat wordt als een handicap gezien en wat niet?
→ Hoe kijken jullie naar iemand met een handicap?
→ Hebben jullie medelijden? Gaan jullie ervan uit dat iemand met een handicap meteen hulp nodig heeft?

"Ik lijd aan een zeldzame ziekte, mitochondriale cytopathie, waardoor de dokters mijn levensverwachting niet hoog inschatten en ze dachten dat ik nooit zou leren praten, zelfstandig eten en stappen. Ik heb hierdoor ook problemen met mijn gewrichten, spieren en gehoor. Er bestaat nog geen remedie, maar ik neemt wel vitamine E tegen de veroudering van mijn lichaamscellen. Op school hoorde ik er nooit bij omdat ik vaak afwezig was door pijn of geplande operaties. Ik heb me vaak afgevraagd of ik wel een rol speel en of ze me echt zien als iemand die bij de groep hoort. Ik hoop dat ik ooit zal worden geaccepteerd… maar die hoop blijft klein. Gelukkig heb ik een paar echte vrienden. Ik weet gewoon dat ik altijd op hen kan rekenen. Toch blijf ik dagelijks vechten om de dokters hun ongelijk te bewijzen en deel ik openlijk mijn verhaal op sociale media." CISKA

food for thought

→ Merkten jullie op het eerste gezicht iets 'vreemds' op aan deze foto?
→ Wat wordt als een handicap gezien en wat niet?
→ Hoe belangrijk zijn vrienden bij het aanvaarden van jezelf?
→ Hoe zou jij omgaan met Ciska als klasgenoot? Op welke manier zou je haar bij de groep proberen betrekken?
→Vind jij het belangrijk dat mensen met een zeldzame aandoening hun verhaal delen met anderen op (sociale) media? Waarom wel/niet?

"Met mijn 1,22 m ben ik de kortste acteur van Vlaanderen. Door mijn achondroplasie heb ik last van hevige rugproblemen. Op mijn achttiende was ik al uitgeput door de pijn en de operaties. Ik kon mijn school niet afmaken of een baan vinden, dus ik bleef thuis. In het weekend ging ik uit met vrienden. Ik vroeg me af of dat was wat het leven voor mij in petto had. Tot ik acteren ontdekte. Mijn eerste opdracht was een figuratie voor een film, maar daarna volgden enkele kleine rollen. De juiste persoon kwam toevallig mijn kant op, waardoor ik rollen kreeg in series als Crimi Clowns en Matroesjka's. Als ik erover nadenk, werd ik altijd gecast voor 'dwergrollen'... wat me niet stoort, gezien ik een persoon van klein gestalte ben. Maar ik zou graag de kans krijgen om een keer een 'serieuze rol' te spelen, omdat mensen met achondroplasie om de een of andere reden die kans niet vaak krijgen. Ik heb geruime tijd niemand verteld dat ik worstelde met zulke ernstige fysieke problemen. In de showbizzwereld schrijven ze je zo snel af, dus daar was ik erg bang voor. Op een gegeven moment zei iemand op de set: 'Toen ik je hier vandaag zag binnenkomen, had ik nooit gedacht dat je het einde van het filmen zou halen.' Uiteindelijk besloot ik het niet meer te verbergen omdat het niet langer goed voelde. Het werd zo erg dat lopen op een gegeven moment moeilijk werd zonder wandelstok. De revalidatie duurde na elke operatie langer. Ik heb geleerd om vrede te nemen met mijn huidige situatie door te beseffen dat sommige mensen het veel erger hebben dan ik. Toch blijft het moeilijk om te accepteren dat datgene wat ik graag deed is weggevallen. Mijn droom is om terug te acteren, met wandelstok. Er zouden toch rollen moeten bestaan die iemand zoals ik nodig hebben, niet? Voorlopig ben ik nog aan het revalideren van mijn laatste operatie in 2017 en probeer ik ten volle te leven en geluk te vinden in de kleinste dingen. Ik geef mijn droom niet op om opnieuw te acteren en voor de eerste keer iemand te vinden om mijn leven mee te delen. Ik had ooit een relatie, maar die liep uiteindelijk op de klippen omdat het meisje zich zorgen maakte voor wat haar ouders en vrienden zouden zeggen. Ik ben een beetje anders, maar ook maar een gewone man met gevoelens." CHRIS WILLEMSEN

→ Chris stelt dat er meer diversiteit zou moeten zijn bij acteurs. Hoe sta jij hier tegenover?

→ Is het tonen van diversiteit van mensen met of zonder achondroplasie voldoende om de stigmatisering hierover te verminderen?

→ Vind je dat Chris zijn fysieke klachten verborgen moet houden om aan de maatschappelijke verwachtingen te voldoen?

"Ik ben geboren met spina bifida, een aangeboren afwijking die het gevolg is van een ontwikkelingsstoornis in het ruggenmerg en de wervelkolom. Het is een soort neuraalbuisdefect. Mijn rug was niet goed gesloten, wat blijvend letsel veroorzaakte in de zenuwen en het spierweefsel. Een van de gevolgen hiervan was dat ik niet zelfstandig kon lopen. Desondanks, ben ik op precies dezelfde manier opgevoed als mijn zus. Daar ben ik mijn familie zeer dankbaar voor. Ik ging naar een speciale school voor kinderen met verschillende beperkingen. Een docent waarschuwde me dat wanneer ik mijn studies aan de universiteit zou aanvatten, ik er niet de juiste benodigde hulp zou krijgen. Hij had gelijk. Daarnaast begonnen meisjes me anders aan te kijken en vertelden ze me dat ze niet wisten wat ze met me moesten doen omdat ik in een rolstoel zat. In clubs werd ik soms niet toegelaten omdat het te 'moeilijk' zou zijn. Uiteindelijk vond ik iemand die van me hield zoals ik was, maar die relatie eindigde na vijf jaar. Daarna belandde ik in een dal. Ik was verdwaald. Al mijn eigenwaarde was verdwenen. In die periode feestte ik veel, soms van donderdag tot zondag. Ik kan onderhand zeggen dat ik verslaafd was aan uitgaan en drinken, omdat het invulling gaf aan een bepaalde leegte. Na vijf jaar realiseerde ik me dat uitgaan niet de manier was om zelfacceptatie te bereiken. Dit alles heeft me echter wel gevormd tot de man die ik nu ben. Ik leer en groei nog elke dag. Jezelf kennen is het beste dat er is!" CLIFFORD THOMAS

food for thought

→ Denk je dat mensen met of zonder een handicap op verschillende manieren opgevoed moeten worden?
→ Denk je dat zelfacceptatie een eindpunt kent?
→Vind je dat jouw school voorzien is voor leerlingen die in een rolstoel zitten?

ZOOM IN

Fragment uit het boek 'Zorgangst' van Anaïs Van Ertvelde

Context: Anaïs staat met haar lief in de supermarkt en hij wordt boos op een kassierster omdat hij geen hulp nodig heeft van haar. Hij maakt dit duidelijk door de volgende woorden te gebruiken:

'Ik weet dat u het goed bedoelt', hoor ik M. de dame geruststellen 'maar u moet weten dat het echt niet oké is om iemands rolstoel zomaar beet te pakken. Hoe zou u het vinden als ik uw fiets vastgreep terwijl u aan het rijden was? Het is een riedeltje dat ik hem al zo vaak hebben horen afsteken – doorgaans tegen iets minder opdringerige mensen. 'Het is goed om hulp aan te bieden', gaat hij verder, maar laat het alsjeblieft aan mij om in te schatten of ik die hulp nodig heb. Ik ken mijn lijf. Ik weet wat ik kan en wat niet. U moet begrijpen dat de ene persoon na de andere me probeert te helpen. Heel de dag lang. Bij de minste aarzeling of onhandigheid grijpt iemand in. Op den duur krijg ik de indruk dat ik zelf niets meer kan.' P. 42

'Je weet niet wat het met je doet, die blik, om altijd overal bekeken te worden alsof je hulpeloos bent. Iedereen die aanneemt dat je de dingen die je elke dag doet niet kunt. Ik voel me geobjectiveerd door die blik. Even geobjectiveerd als een vrouw die door de supermarkt loopt en geil nagestaard wordt. Dat onprettig vinden, betekent niet dat je alle seksualiteit smerig vindt. Die objectiverende zorgblik niet willen, betekent niet dat je zorg verkeerd vindt. P. 45

Uiteenzetting van Anaïs Van Ertvelde over hoe zij zorg ziet

'Mensen met een beperking willen de-institutionalisering, flexibele zorg op maat, meer zeggenschap over de zorg die ze krijgen.' P. 54

'Zorg die op maatschappelijke basis georganiseerd is;

Zorg die aandacht voor het particuliere niet verliest;

Zorg die verantwoordelijkheden van zorg niet op individuen dumpt;

Zorg zonder dat ijzeren gordijn tussen zorgverlener en zorgobject, tussen expert en leek;

Zorg zonder winstmotief;

Zorg niet als liefdadigheid maar als solidariteit;

Zorg die wars is van veronderstellingen over wat mensen kunnen en willen;

Zorg die in al haar vele uitingen zichtbaar is en gewaardeerd wordt- en niet alleen met applaus, dank u zeer;

Zorg die de menselijke waardigheid niet aantast maar er net onderdeel van is;

Zorg die autonomie niet versmoort maar er net vitaal voor is;

Zorg die gelijkstaat aan consent;

Zorg die niet objectiveert maar net menselijker maakt;

Zorg die kwetsbaarheid toestaat maar niet kwetsbaarder maakt;

Zorg waarbij iedereen een aandeel heeft in hoe ze georganiseerd wordt;

Zorg als een recht. Een mensenrecht. Een burgerrecht?

Het recht op alle randvoorwaarden die het geven en ontvangen van goede zorg toestaan.

Zorg met als leidmotief

Niet het individu

Niet het kerngezin

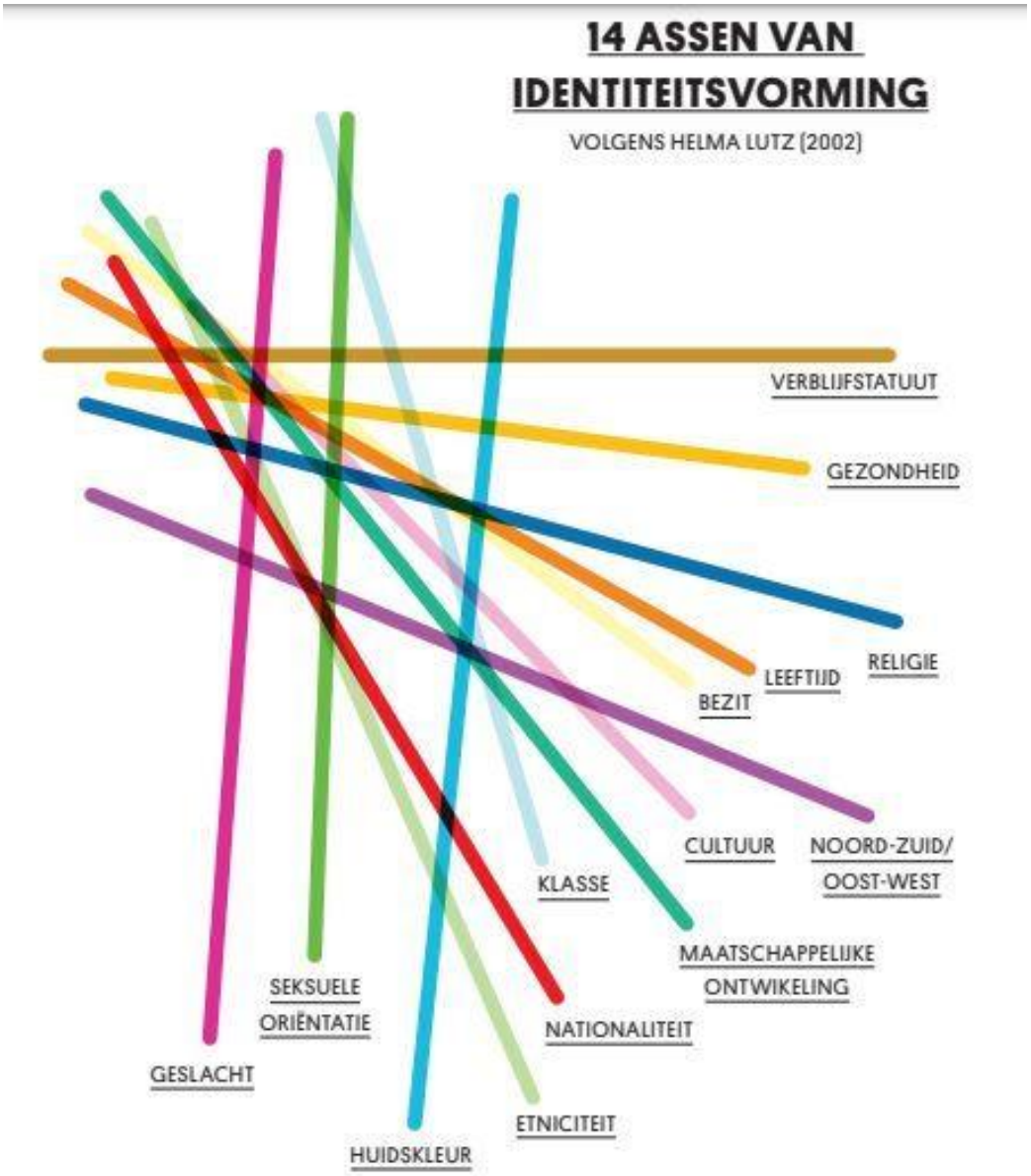
Maar

Interdependentie.

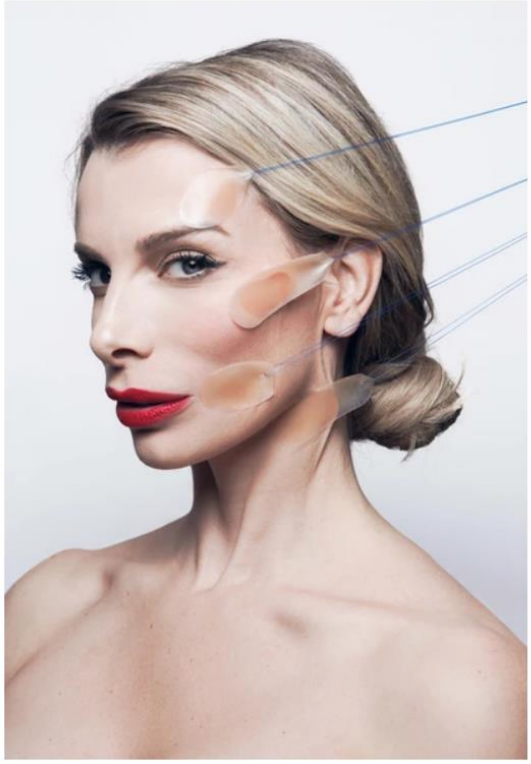
De connectie tussen ons allen, de zorgstructuur die we samen vormen en nodig hebben

Ons veeldradig web van wederzijdse zorg.' P. 62-63

Kruispuntdenken/intersectionaliteit



Deze theorie gaat over de verschillende aspecten die de identiteit van een persoon vormgeven. Zo kan een persoon op meerdere vlakken onderdrukt worden in de maatschappij omdat deze niet voldoet aan de 'norm'. Deze norm is tot op heden: een witte huidskleur, geen beperking, mannelijk, heteroseksueel.. De persoon van op de afbeelding is dus onderdrukt omdat deze een beperking heeft én omdat deze een zwarte huidskleur heeft.
https://nl.wikipedia.org/wiki/Intersectionaliteit
https://rosavzw.be/nl/themas/feminisme/intersectionaliteit



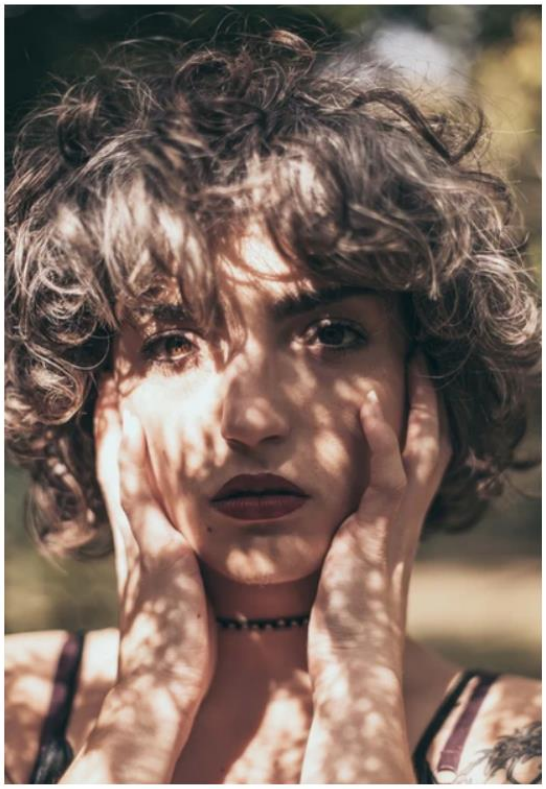
"Ik ben van een vier meter hoog podium gevallen waardoor ik in coma ben beland en twee weken op intensive care verbleef, gevolgd door zes maanden revalidatie. Een deel van mijn gezicht raakte verlamd. De spiegels in mijn kamer werden weggenomen. Wanneer ik dan toch klaar was om stiekem in de spiegel te kijken, was ik volledig ondersteboven van wat ik zag. Ik vergeet nooit wat de dokter toen tegen mij zei: 'Ja meiske, dat wordt dus een job aan den band'. Mijn vriend is mij toen meteen komen halen. Ik was in complete shock van wat hij net tegen mij had gezegd. Zo hard. We gingen meteen op zoek naar andere dokters die wel geschikt waren. Door de juiste behandeling en medicatie verminderde de verlamming na enkele weken al voor een groot deel. Door inspuitingen kon mijn gezicht gereconstrueerd worden en was mijn verschrikkelijke migraine ook meteen van de baan. Pas jaren later ben ik in therapie gegaan, omdat het toen pas tot me doordrong hoe hard alles er had ingehakt en hoe sterk ik mij toen had gehouden. Uiteindelijk ben ik ook mijn eigen kliniek gestart omdat ik de mensen wél op de juiste manier wil behandelen, helpen en adviseren. Als ik een boodschap kan meegeven: neem niet meteen alles aan van wat iemand zegt. Doe je research. Had ik niet zo doorgezet en gezocht naar andere alternatieven, was het inderdaad misschien anders afgelopen." GRIET

food for thought

→ Hou zou jij ermee omgaan als je dit zou meemaken?

→ Begrijp je waarom ze de spiegels heeft weggehaald?

→ Wat zou jij doen mocht een dokter zoiets zeggen tegen jou?



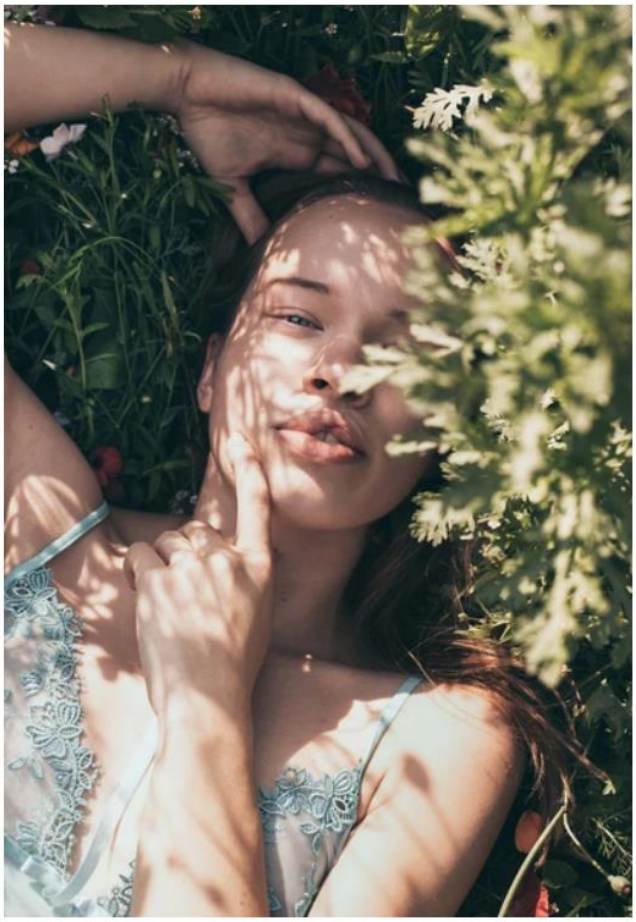
"Als kind wil je niet als abnormaal worden gezien of gepest worden omdat je anders bent of er anders uitziet dan je leeftijdsgenoten. Ik heb heel lang nooit geweten dat mijn uiterlijk zo anders was dan iedereen om me heen. Ik wist tot op zekere hoogte dat ik er uniek uitzag, maar ik nam gewoon aan dat dat normaal was. Toen ik 16 jaar werd, ontdekte ik eindelijk wat het was: ik heb het Waardenburg-syndroom, een genetische mutatie waardoor ik bredere ogen heb, natuurlijk grijs haar en nog veel meer kenmerken. Daar bovenop heb ik ook de ziekte van Hirsprung, een aangeboren gebrek aan zenuwen in de darmen dat leidt tot darmstoornissen. Ik moest ineens in het reine komen met echt anders zijn, aangezien 1 op de 42.000 mensen Waardenburg heeft. Het kostte me jaren om dit te accepteren, te begrijpen en mijn zelfliefde te vinden. Mijn vertrouwen groeide toen het pesten stopte en ik werd geprezen om mijn uniekheid. Toen ik begon met modellenwerk, realiseerde ik me eindelijk dat ik zelf een van die mensen was van wie ik zou houden vanwege hun unieke eigenschappen. Tegenwoordig draag ik het als een ereteken en als showcase voor iedereen die zich ooit alleen, ongelijk of raar heeft gevoeld. Die uniekheid is precies is wat hen mooi en speciaal maakt. Val op, wees jezelf en laat de wereld je unieke schoonheid zien."
XIMENA VAN KEULEN

food for thought

→ Vind jij het goed dat deze persoon modellenwerk doet?

→ Hoe zou jij reageren als je ziet dat deze persoon gepest wordt?

→ Kan jij je vinden in de uitspraak 'Val op, wees jezelf en laat de wereld je unieke schoonheid zien!'?



"Nee, ik ben niet vast komen te zitten aan een vishaak en ik heb ook geen vleesetende ziekte. Het is gewoon een kloof - ook wel lipspleet genoemd - die niet besmettelijk is. Een kloof is een aangeboren 'defect' van het gezicht, die gekenmerkt wordt door een spleet in de bovenlip, kaak en/of gehemelte. Ik noem het zelf mijn 'litteken' en gebruik geen andere naam om ernaar te verwijzen. Het woord 'hazenlip' klinkt je waarschijnlijk bekend in de oren, nou... ik krijg de kriebels van die benaming. Het wordt vaak als scheldwoord gebruikt en is daarom erg negatief geladen. Dat ik tijdens mijn jeugd het slachtoffer ben geweest van verbaal pesten op de speelplaats, was te verwachten. Het aanhoudende pesten betekende dat ik al op zeer jonge leeftijd met suïcidale gedachten kampte. Ik voelde me lelijk, waardeloos, buitengesloten. Ik huilde elke nacht. Afgezien daarvan, ben ik mezelf dankbaar voor mijn innerlijke kracht en dat ik de hard klinkende woorden die ik toen voor waarheid aannam achter me heb kunnen laten. Nooit heb ik mijn gezicht verborgen, noch heb ik er niet om gelachen. Dit resulteert in heel wat complimenten over mijn volle lippen en stralende lach. Als je de ballen hebt om me aan te staren, moet je ook de ballen hebben om hallo te zeggen. Vaak zie ik dat ouders tegen hun kind(eren) zeggen 'niet staren' als ze iemand met een beperking zien. Zeg liever: 'Je hoeft niet weg te kijken, lach gewoon en zeg hallo.' Kijk me niet aan, want ik zal terugkijken!"
ELLIEN DE MAEYER

food for thought

→ Wat zou volgens jou een oplossing zijn om het pesten van kinderen die er 'anders' uitzien te stoppen?
→ Heb je ook geleerd dat je niet mag staren naar mensen die er 'anders' uitzien?
→ Begrijp jij waarom die persoon zegt dat je niet weg hoeft te kijken?
→ Vind je het een goed idee van die persoon om terug te staren naar de mensen die staren naar haar?

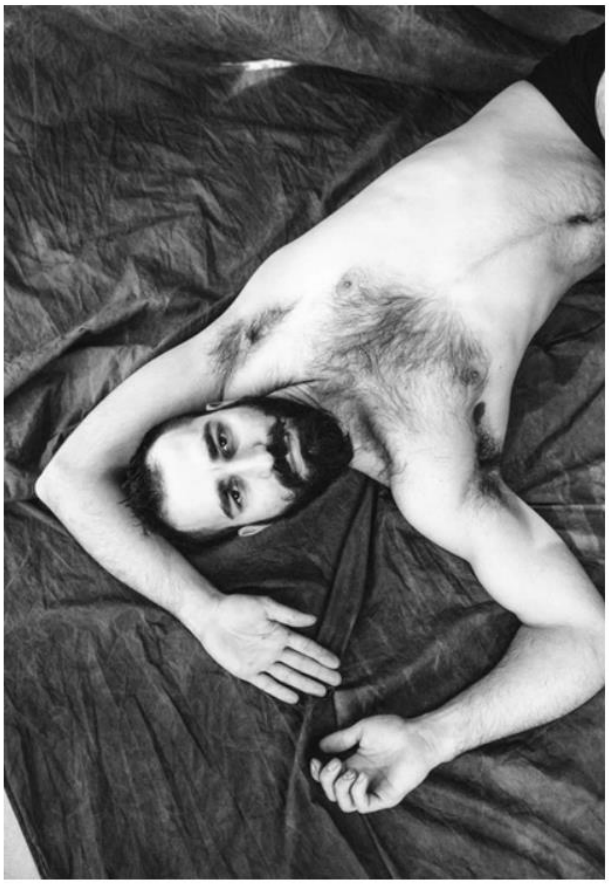
"Emetofobie. Angst voor overgeven. Tot mijn 18e heb ik, voor zover ik me kan herinneren, nooit overgegeven en toen kwam mijn ergste nachtmerrie uit. Ik realiseerde me niet wat er met me gebeurde en het was de ergste ervaring ooit. Ik had nooit gedacht dat mijn leven hierna compleet anders zou zijn. Ik had angsten die zich in verschillende vormen manifesteerden. Angst om alcohol te drinken of om te eten, angst om uit te gaan, angst om met mensen om te gaan, angst om naar buiten te gaan en extreme angst voor besmetting omdat ik er alles aan deed om niet ziek te worden. Ik kon niet meer functioneren vanwege mijn fobie. Het werd zo erg dat ik strandde op een gewicht van 30kg zonder af te willen vallen. Ik zat in een zeer diepe depressie waardoor het leven niet veel meer voor me leek te hebben. Na lang zoeken naar de juiste medicatie kon ik weer min of meer functioneren. Ik heb geleerd om met mijn angsten te leven, maar heb ze nog niet leren accepteren. Het is alsof er een constante demon in mijn hoofd circuleert. Er blijven veel mentale en fysieke littekens achter. Ik moest leren om minder rekening te houden met andere mensen, en meer met wat mijn lichaam toelaat. Veel dingen werken (nog) niet. Door omringd te zijn door mensen die van me houden en me laten zien dat het goed is om hulp te accepteren, ben ik nu klaar voor een proces dat me tot acceptatie brengt. Ik ben nu 22 jaar en tot op de dag van vandaag blijft het een uitdaging, maar ik blijf positief. Het heeft me zeker sterker gemaakt, althans mijn persoonlijkheid en karakter. De meesten kennen me niet zo, dus dit is mijn coming-out. Het leven is zo mooi en zoveel waard. Ieder individu doet ertoe." ELINE DEMARET

food for thought

→ Waar heb jij soms angst voor?

→ Hoe zou jij ermee omgaan als je zoveel angsten hebt?

→ Vind je dat mensen hun angsten moeten verbergen voor de buitenwereld?



"Toen ik 6 jaar oud was, kreeg ik de diagnose ADHD. Ik had geen focus in de klas, ik kon niet goed studeren en ik had veel energie. Het medicijn Relatine was de enige mogelijkheid om me te kalmeren, zodat ik kon 'focussen op de dingen die ertoe deden'. Toen de Relatine na een paar uur begon te vervagen, was het alsof er een gigantische kracht van energie was die moest worden losgelaten. Ik begon elke dag te vechten op school. En als ik niet kon vechten begon ik fietsen, deuren en alles wat dicht bij me was kapot te maken. Mijn ouders, godzijdank, besloten me geen Relatine meer te geven en gingen voor een meer natuurgeneeskundige aanpak. Sindsdien namen ze elke dag de tijd om me te coachen op het controleren en interpreteren van mijn eigen gevoelens en gedrag. Ik veranderde enorm. Na een paar jaar kon ik mezelf beheersen zonder enige vorm van medicatie. Op de universiteit ben ik Relatine weer gaan gebruiken om beter te studeren. Als volwassene besefte ik wat voor soort van mentale dwangbuis was dit medicijn.Toen het medicijn was uitgewerkt, was het alsof ik letterlijk iemand kon vermoorden. De drang om destructief te zijn was zo groot dat ik een gevaar voor mijzelf en anderen had kunnen zijn. Ik stopte voordat het uit de hand liep. Toen ik 27 was, werd bij mij de ziekte van Bechterew vastgesteld. De ziekte van Bechterew is een type chronische reumatische ontsteking. Het houdt me letterlijk tegen om te bewegen. Op sommige dagen wordt het echt erg. In het begin moest ik minstens 5 doktoren bezoeken voordat iemand geloofde dat ik enorme pijn had. Het misverstand jegens mensen met een chronische ziekte is naar mijn mening nog veel te groot. Ze geloofden me gewoon niet. Ik zie een duidelijk verband tussen mijn ADHD en chronische ziekte. Ik geloof dat de jaren van opgekropte emoties en energie me tot dit punt hebben geleid. De ziekte kan in je leven komen om je iets te leren. Het heeft me laten zien dat ik moet stoppen met mezelf tot het uiterste te duwen, naar mijn lichaam moet luisteren en ook moet leren leven in het moment. Ook al ben ik chronisch ziek, ik blijf positief in mijn gedachten, gedrag en daden. Ik geloof dat positiviteit zo veel kan veranderen in het genezingsproces." SANDER MIESSE

→ Vind jij dat medicatie een betere oplossing is?

→ Is er volgens jou genoeg aandacht voor mensen met een chronische ziekte?

→ Wat zijn volgens jou goede manieren om iemand met ADHD te ondersteunen in de klas?

ZOOM IN

Artikel rond labelen bij ADHD in de klas:

http://stijnvanheule.psychoanalysis.be/wp-content/uploads/2011/11/etiket_loRes.pdf

Passage uit boek Zelfzorg van Nina Mouton

Over zelfzorg doen helaas nog altijd veel mythes de ronde, bijvoorbeeld dat zelfzorg voor luieriken of egoïsten zou zijn. Mythes die bij andere mensen leven, en/of je worden ingefluisterd door je inner voices. Het zijn harde en soms strenge overtuigingen, waarvan je je eens moet afvragen waar ze vandaan komen.

Wie heeft jou die mythe aangeleerd? Ben je streng voor jezelf, omdat je vindt dat dat zo moet? Of omdat iemand anders dat voor jou beslist?

"Ik lijd aan fibromyalgie, een chronische aandoening met diverse verschijnselen. Het wordt getriggerd door stress en/of depressie en manifesteert zich in verzuring van de spieren en pijn in het tussenweefsel, maar het uit zich in ook slapeloosheid en 'brainfogs'. Ik vecht niet alleen tegen de ziekte, maar moet me ook afzetten tegen reacties van mensen die de ziekte niet ten volle begrijpen. 'Die Minneke, wat een aandachtshoer, ze kan wel naar een festival maar ze kan niet werken!'. Het is alsof wij niet mogen leven, en in een hoekje moeten kermen van de pijn voor de rest van onze dagen. Wij kunnen nooit genezen, want een remedie is er niet. Laat me dan toch af en toe van het leven genieten, op de zeldzame momenten waarop het kan." MINNEKE

food for thought

→ Kan jij je vinden in uitspraken zoals: 'Ze kan wel naar een festival, maar niet werken'? Waarom wel/niet?

"Ik ben 9 jaar oud en heb het syndroom van Down. Toen ik nog maar anderhalf jaar oud was, ging mijn mama met professionele kiekjes van mij langs bij diverse modellen- en castingbureaus. Echter: niemand wilde met me samenwerken. Er was geen vraag naar kinderen met Down, enkel naar kinderen die pasten binnen het 'perfecte plaatje'. Inmiddels is het mij toch gelukt en ben ik een veelgevraagd model. Ik laat graag zien dat mensen met een handicap ook meetellen en mee kunnen doen in de modellenwereld. Mijn boodschap: 'Kijk naar de mogelijkheden, in plaats van de beperking'." ROMY

food for thought

→ Heb jij al foto's gezien van een model met het syndroom van down?
→ Vind jij het goed dat de foto's nu wel gebruikt worden?
→ Hoe zou jij reageren als ouder indien ze nergens met jou zouden willen samenwerken?
→ Vind je het belangrijk dat er ook foto's gebruikt worden die niet 'picture perfect' zijn?

ZOOM IN

Artikel model Victoria Secret met syndroom van down:

https://www.ad.nl/show/sofia-is-het-eerste-victoria-s-secret-model-met-downsyndroom~a4c04e61/

Het 25-jarige model, Sofia Jirau is het eerste Victoria's Secret-model met het syndroom van Down. Ze schreef het volgende bij een foto van zichzelf: 'Ooit droomde ik ervan, ik werkte ervoor en nu komt de droom uit.'

Open brief William Boeva

https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/09/12/william-boeva-facebookpost/

Zullen we dat afspreken?

Hallo Vlaamse media,

William Boeva hier, misschien kennen jullie mij intussen al wel.
Reeds 32 jaar ben ik een persoon, met een beperking. Ik heb dat weten te aanvaarden, helaas niet zonder slag of stoot. Ik moet hier niet gaan neerschrijven hoe een jeugd voelt voor iemand met een beperking. Allesbehalve fijn in een land waar je er niet toe doet. Maar goed, een goeie portie metal lost veel op voor een puber die zichzelf niet kan vinden.

Van kinds af aan vertelden bevoegde instanties mijn ouders: steek die jongen weg, stuur hem naar buitengewoon onderwijs. Lees: duw hem zover mogelijk weg van onze 'goed' functionerende maatschappij, opdat wij zeker niet zouden moeten aanschouwen dat onze maatschappij enkel functioneert voor diegene die wij 'zonder beperking' noemen.

Mijn ouders hebben dat steeds geweigerd. Meer nog : Ze hebben mij opgevoed door mij erop te wijzen dat een beperking niet aan een persoon vasthangt, maar aan een situatie. Stel je voor dat ik het voor het zeggen had in deze maatschappij, dan besliste ik dat elke plafond nu wettelijk maximum 1m50 hoog mocht zijn, benieuwd wie er dan een beperking had.
Als comedian is dat niet anders, wanneer ik op podium sta heb ik geen beperking, integendeel, door mijn handicap heb ik zelfs een voordeel. Een letterlijk uniek perspectief om onze maatschappij te fileren. Daar kwam ik terecht in een wereld waar ik mijn, volgens onze maatschappij, "zwakte" kon gebruiken als sterkte.

Zo groeide ik op, figuurlijk dan, met dat gedachtegoed. Ik heb geen beperking, ik doe wat ik kan en wat niet lukt, daar vinden we wel iets op. Meer nog, mijn ouders stemden aanvankelijk(en ik later) in om mij te laten verlengen. Een reeks van 24 operaties waarbij het bot gebroken wordt en daarna per dag 1mm verlengd wordt. Een proces van 14 jaar met vallen en opstaan. Met als resultaat: 20cm lengte extra aan de benen en 10cm aan de armen, maar vooral, de reden waarom ik mijzelf thuis kan behelpen en niet alles in mijn leven moet laten aanpassen. Klinkt misschien gruwelijk, maar het is niet anders dan een andere opvoeding voor de rest. Ik groeide evengoed op met Urbanus, Rob Vanoudenhoven, Schalkse ruiters, Samson & Gert, Toy Story, Crash Bandicoot…

Alleen paste ik mij aan. Aanpassen, om zo weinig mogelijk afhankelijk te zijn van anderen. Aanpassen om zo weinig mogelijk op te vallen. Het evolueerde zo ver, dat ik mij geen persoon met een beperking voelde. Ik was William. Voor mijn vrienden deed mijn beperking er niet toe. Ik kon dan misschien geen kickflips als we gingen skaten, maar ik wou evengoed als zij Tony Hawk worden later. Weet je waarom? Omdat Tony Hawk gewoon cool was en geen bron van feelgood. Tony Hawk was een idool door wat hij kon doen, niet omdat hij désondanks iets kon doen. Diep vanbinnen wist ik wel dat ik nooit een Tony Hawk zou kunnen worden door mijn beperking, maar kijk, er was geen voorbeeld met een beperking voorhanden in onze media, dus dit zou het worden.

Het evolueerde zelfs zo ver dat ik als ik iemand anders met een beperking zag, ik die persoon ontweek. Ik moest er zo ver mogelijk van wegblijven, want het herinnerde me er pijnlijk aan dat andere mensen mij ook zo zagen als ik voorbij kwam.

Zoveel mogelijk stak ik mijn beperking weg, in de mate van het mogelijke natuurlijk, ik ging nog net niet met een lange regenjas en stelten over straat lopen natuurlijk. Die rolstoel? Die bleef mooi in de koffer van de wagen. Stel je voor: met die rolstoel krijg je nog meer vreemde blikken en ben je nog meer 'gehandicapt', plus het is onhandig op een evenement of een optreden. Je geraakt waarschijnlijk al niet binnen in de zaal, laat staan in de backstage, om dan daarna onhandig tussen de hoge tafels te moeten zitten in de walking dinner na het optreden… om al maar niet te denken aan het feit dat mensen die rolstoel zien als een drempel om je aan te spreken.

Toen ik Humo's Comedy Cup won in 2012 klampten allerlei organisaties rond mensen met een beperking mij aan. "Jij moet voor ons spreken". Ik weigerde alles, ik was immers geen persoon met een beperking dacht ik. Ik ben net zo ver geraakt door mijn beperking zo veel mogelijk te verstoppen in het dagelijks leven. Ik paste mij aan de maatschappij en niet omgekeerd! Dat ga ik nu toch niet omdraaien? Ga weg!

Dat begon te knagen. Elke keer wanneer ik terechtkwam in de echte wereld, elke keer als ik over straat liep, wanneer ik ging optreden, elke keer als ik op cafe ging, elke keer als ik ergens weer eens niet binnengeraakte met mijn rolstoel, elke keer

als ik een winkel binnenging, elke keer als ik mijn eigen fysieke limieten opzocht om toch maar niet die verdomde rolstoel te moeten gebruiken, elke keer opnieuw werd me duidelijk dat die beperking er wel toe deed.

En het begon me te dagen dat ik dit alles mee in stand hield. Daarom koos ik ervoor dit niet meer te doen. Vanaf toen was ik een persoon met een beperking, en ik draag dat met trots.

En ik draag dat met trots omdat ik weet dat er veel mensen met een beperking zijn zoals mij. Ook jonge mensen. En ik zou het cool vinden mochten zij rolmodellen hebben in hun media. Mensen waar zij naar kunnen opkijken omdat ze iets kunnen, niet omdat ze désondanks iets kunnen.
Daarom is representatie zo belangrijk. Dat beseffen we al voor mensen met een andere huidskleur of een ander geslacht of seksuele oriëntatie. Maar waarom nog niet voor mensen met een beperking? Als de VRT dit najaar weer een seizoen Down The Road op ons afvuurt en denkt hiermee bij te dragen tot de inclusie van personen met een handicap, maakt mij dat oprecht verdrietig. Het is niet omdat een feelgood programma waarin een specifiek gekozen groep mag opdraven om op de emoties van de kijker in te spelen, dat het ook daadwerkelijk bijdraagt tot de inclusie van die specifieke groep of mensen met een beperking in het algemeen. Soms eerder integendeel. Ik noem het graag de knuffelbeermethode. Waarbij de mensen met een beperking eens van de kast gehaald worden als een knuffelbeer, even het stof er wat af blazen, kijk eens, schattig hé! En hop terug op de kast tot we het weer eens kunnen laten zien. Het is niet dat Down The Road er voor zorgt dat er bv. meer mensen met Down syndroom of een andere beperking aan het werk zijn binnen de VRT

Op VTM zie ik een aankondiging voor een programma waarbij Bruno Van Den Broecke mensen met een burnout naar een boerderij stuurt waar mensen met een beperking werken. Zijn we echt nog op dit punt Vlaanderen? Dat is het equivalent van blanke mensen naar Afrika sturen om daar te zien hoe erg de arme kindjes het daar hebben. Dat maakt mij oprecht kwaad. Wij, mensen met een beperking, zwoegen niet jarenlang om onze beperking te aanvaarden in een maatschappij die het ons zo al moeilijk genoeg maakt, om dan daarna een 'bron van inspiratie' te zijn.

DINGDONG Vlaamse media : Plant het nu eens in uw hoofd. Wij mensen met een

beperking zijn hier niet om jullie jezelf beter te laten voelen. Wij zijn hier om ons eigen leven te leiden. Wij zijn geen bron van feelgood om u te laten inzien dat je dankbaar moet zijn dat je geen beperking hebt en dat het allemaal nog veel erger kan!

Als jullie echt aan inclusie willen werken, laat dan mensen met een beperking zien in hun sterkte zonder dat die beperking ertoe doet. Laat ons helpen dragen in plaats van gedragen te worden.

Zullen we dat afspreken?

Open brief Dieter Coppens

https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/09/13/dieter-coppens-over-down-the-road/

Dieter Coppens ("Down the road") na kritiek William Boeva: "Programma heeft drempel verlaagd, maar er is nog werk"
Programmamaker Dieter Coppens vindt de kritiek op "Down the road" in de open brief van William Boeva jammer en veralgemenend, al heeft hij ook begrip voor de frustraties van de comedian. Boeva schreef gisteren op Facebook een tekst, waarin hij de omgang van Vlaamse media met mensen met een beperking hekelt. De comedian had onder meer kritiek op wat hij "de knuffelbeermethode" van het Eén-programma "Down the road" noemt. "We leggen in ons programma net de nadruk op de talenten van die jongeren, en ik hoor van veel ouders van kinderen met een beperking dat die beeldvorming iets ten goede heeft veranderd", reageert Coppens.

Een dag na de veelgelezen Facebookpost reageert televisiemaker Dieter Coppens "geschrokken maar met begrip" op het standpunt van William Boeva. Onder de noemer "zullen we dat afspreken" pleit de komiek op Facebook voor een andere omgang met mensen met een beperking door de media.

"Ik vind de kritiek op "Down the road" jammer, omdat ik me als televisiemaker en als mens enorm engageer voor dat programma", vertelt Coppens aan VRT NWS. "Maar ik heb begrip voor wat William schrijft, en ik voel zijn frustratie wel ergens. Al vind ik het gevaarlijk dat William vanuit zijn eigen standpunt spreekt voor de grote

en diverse groep mensen met een beperking zoals die bestaat. Je kan deze mensen niet allemaal over dezelfde kam scheren. Dat zou kort door de bocht zijn. Iemand met een fysieke beperking kan bv. deelnemen aan "De Mol", voor iemand met een mentale beperking is dat een heel ander verhaal. Dé mens met een beperking bestaat dus niet."

In "Down the road" leggen we de nadruk op de talenten van jongeren met Down. Dat is altijd ons opzet geweest

Dieter Coppens

"Wat William specifiek schrijft over "Down the road", vind ik ook wat kort door de bocht. Ik denk dat niemand naar ons programma kijkt met het gevoel *"amai, blij dat ik het syndroom van Down niet heb"*. "Down the road" is vanuit het idee ontstaan: laten we de talenten van jongeren met Down tonen in een reisprogramma. Onze insteek is nooit geweest: we tonen het syndroom van Down in al zijn facetten op televisie."

William Boeva vindt "Down the road" een voorbeeld van wat hij omschrijft in zijn open brief als "de knuffelbeermethode" van Vlaamse media. *"Waarbij de mensen met een beperking eens van de kast gehaald worden als een knuffelbeer, even het stof er wat af blazen, kijk eens, schattig hé! En hop terug op de kast tot we het weer eens kunnen laten zien"*, zo omschrijft de comedian het op Facebook. Kritiek waar Dieter Coppens zich niet in kan vinden.

"Dat doen we net niét. De jongeren in "Down the road" zijn mensen van wie wij allemaal kunnen leren, omdat ze in het "nu" leven en mooi en respectvol met elkaar omgaan. Die reactie krijgen we vaak van kijkers: we kunnen iets van die gasten leren", zegt Coppens.

"De jongeren in "Down the road" zijn puur en echt. En net die authenticiteit spat van het scherm: iets wat veel mensen ontroert, en daar is niets mis mee. Een gevoelige snaar raken: dat heeft niets te maken met een zogezegde "knuffelbeermethode"", vindt de televisiemaker.

"Drempel verlaagd voor een ruimere groep in de samenleving"
Coppens benadrukt ook dat "Down the road" van grote waarde is voor de jongeren die op reis vertrekken in het programma. De impact van die reis gaat ook veel verder dan de televisieopnames zelf. Dat de jongeren met een beperking dus tijdelijk "uit de kast worden gehaald" spreekt hij met klem tegen. Coppens zit in verschillende Whatsappgroepen met de reisgenoten uit de verschillende reeksen en hoort en ziet hen geregeld.

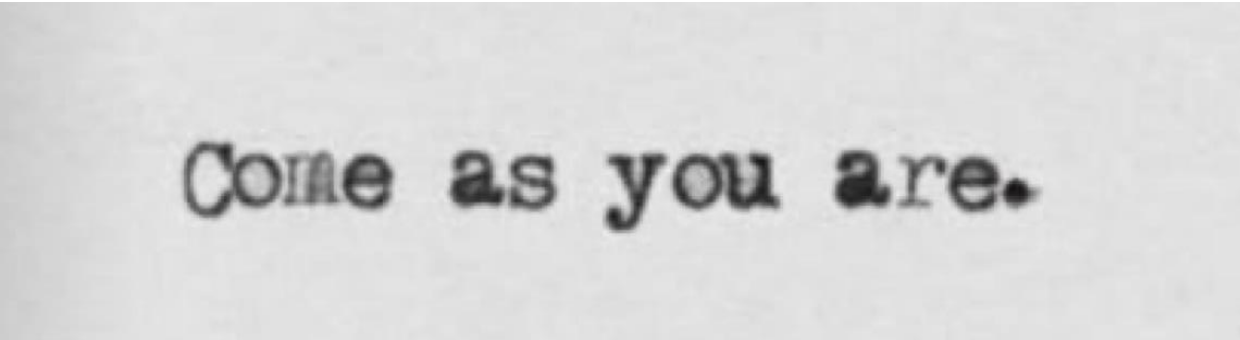
"Voor jongeren is onze reis een kickstart om hun leven daarna meer zelfstandig te leiden, met nieuwe vriendschappen die voortkomen uit het programma. We komen geregeld samen met de cast en crew van de verschillende seizoenen. Het tegengestelde van uit het hoofd, uit het hart dus. En voor sommige reisgenoten is "Down the road" ook de start van andere media-opdrachten. Zo draait Jaimie als dj op festivals als "Kamping Kitsch", en heb ik met Kevin een lifttocht gedaan voor "De warmste week"", aldus Coppens.

Ouders van kinderen met een beperking vertellen me dat er sinds "Down the road" anders gekeken worden naar hun kinderen. Mensen gaan hen minder uit de weg

Dieter Coppens

Coppens wordt naar eigen zeggen ook bijzonder vaak aangesproken door ouders van kinderen met een beperking over "Down the road". "Ik hoor vaak: *"Dieter, ons leven is veranderd."* Er wordt anders gekeken naar onze kinderen. Vroeger werd er al eens in een boogje om hen heen gelopen, nu durven mensen vaker contact leggen met onze kinderen. We hebben geprobeerd om een drempel weg te nemen. Als ik dat hoor, dan heb ik het gevoel dat ons dat gelukt is."

"Als televisiemaker kan je soms niet meer dan een voorzet geven, richting een wereld met meer inclusie en verbinding. We doen bij de VRT enorm ons best, al kan het altijd beter. Uiteraard is er in onze samenleving nog veel werk aan de winkel, maar we maken "Down the road" met de juiste bedoeling, en ik geloof oprecht dat er voor een grote groep mensen een drempel is verlaagd dankzij ons programma", besluit Coppens.



OUTSIDE THE GENDERBOX

"Ik ben een meisje geboren in het verkeerde lichaam. Hoewel ik meer en meer van mezelf begin te houden, is het niet altijd gemakkelijk. 'In het foute lichaam zitten' is zo ontzettend moeilijk. Ik voel me niet veilig en comfortabel in het lichaam waarin ik zit. Mijn gevoel gaat één kant op, maar mijn hormonen gaan de andere kant op. Ik heb het daar op momenten heel erg moeilijk mee. Ik begin te leren dat ik die gevoelens niet moet wegstoppen, maar er moet mee leren omgaan. Over mijn gevoelens praten is nooit vanzelfsprekend geweest. Ik stopte liever mijn gevoelens weg, dan ze te bespreken. Ik bloei stilaan open, maar laat mijn omgeving ook weten wanneer het wat slechter gaat zodat ik ervoor kan zorgen dat het niet allemaal te veel wordt en er niet mee ga kunnen omgaan. Er zijn momenten dat ik me zo futloos voel dat zelfs de simpele en dagelijkse dingen te moeilijk beginnen worden. Vrienden en familie hebben me al enorm veel geholpen en zij geven me energie. Dit proces kost me veel moeite, dus kleine dingen geven me een gevoel van comfort. Ik weet dat ik sterk genoeg ben om dit te kunnen. Hoewel ik soms een onzeker gevoel heb, blijf ik mezelf eraan herinneren dat ik dit kan." SAM

food for thought

→ Wat onthouden jullie van deze getuigenis?
→ Welke vragen brengt de getuigenis bij jullie naar boven?
→ Hoe zou jij reageren als iemand in je omgeving je dit verhaal vertelt?
→ Is praten over je emoties in Sams situatie voldoende? Of is er meer nodig om met onrust om te gaan?
→ Coming out: hoe coming out doen? Is dat nodig? Hoe zou je dit doen?

Wist je dat…
waar Sam naar verwijst ‘genderdysforie’ genoemd wordt. Genderdysforie verwijst naar een ongemak of leed dat wordt veroorzaakt door een conflict tussen iemands genderidentiteit en het toegewezen geboortegeslacht (en de bijbehorende genderrol en/of primaire en secundaire geslachtskenmerken). Genderdysforie ontstaat vaak in de kindertijd, maar kan ook tijdens of na de puberteit en later in het leven, of zelfs helemaal nooit ontstaan bij trans personen. Het bestaat uit twee elementen: lichaamsdysforie en sociale dysforie. Bron: Transgender Infopunt

Wist je dat…

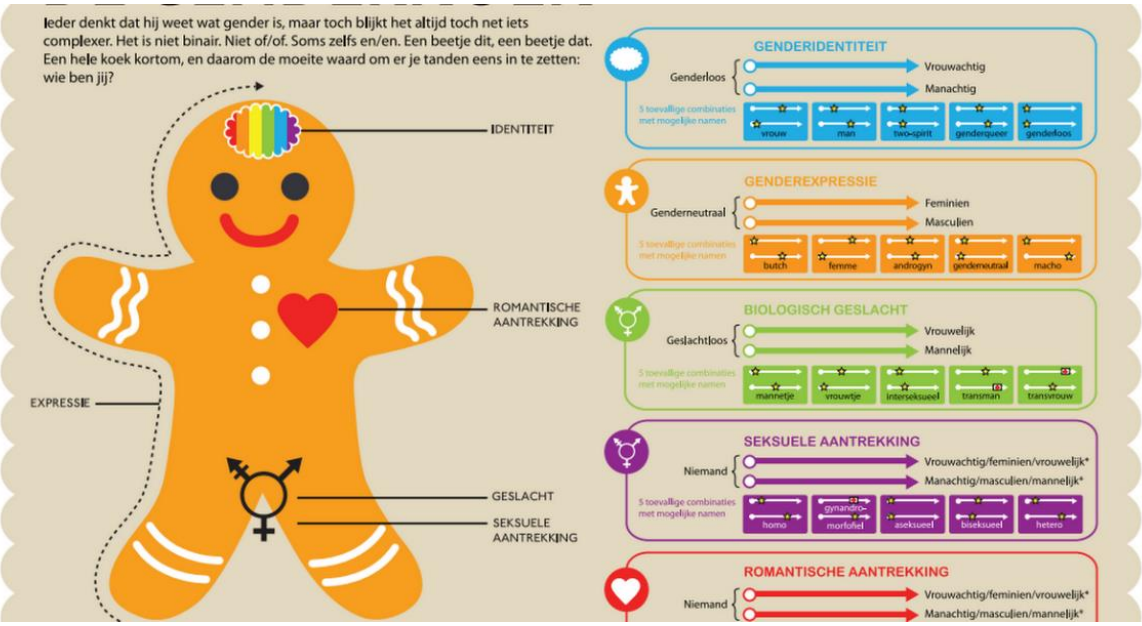
je met vragen over gender en identiteit terecht kan bij het Transgender Infopunt?
Zij zijn een neutrale, gratis en anonieme plek voor iedereen die vragen heeft over genderdiversiteit en het transgenderthema, zoals: identiteit, gezin, werk, schoolcontext, transgenderzorg en discriminatiemeldingen. Ze bieden een luisterend oor, een warm onthaal en relevante wetenschappelijk onderbouwde informatie aan.

Contactgegevens:

Het TIP bevindt zich in de genderkliniek van het UZ Gent (Corneel Heymanslaan 10, 9000 Gent, Ingang K12, verdiep 6, route 1376) en staat in nauw contact met het genderteam van het UZ. Je kan er langsgaan (zonder afspraak!) van dinsdag t.e.m. vrijdag van 9u-16u en ze zijn ook telefonisch (0800 96 316), via mail en via chat/videocall bereikbaar.

Wist je dat..... çavaria een interessante tool ontwikkelde waarin een aantal interessante begrippen uitgelegd worden?
Dit heet de genderkoek!

Genderkoek



Bron: cavaria

Wist je dat...
Transgender Infopunt een zorgbrochure ontwikkeld heeft waar je meer informatie krijgt over de mogelijke stappen binnen een transitieproces?

Deze is beschikbaar in 7 talen (Nederlands, Frans, Engels, Spaans, Arabisch, Perzich en Turks) en kan je gratis downloaden via:
https://www.transgenderinfo.be/sites/default/files/2022-10/Zorgbrochure-januari-2022.pdf

Wist je dat...
er een interessante tool bestaat met tips over hoe je een coming out kan doen.
https://www.transgenderinfo.be/sites/default/files/2022-11/Coming-Out-Handbook.pdf

Wist je dat...
er een interessante tool bestaat voor leekrachten die helpt om te gaan met leerlingen en genderdiverse gevoelens.
https://shop.cavaria.be/wp-content/uploads/2017/09/transatschool_download.pdf

Wist je dat...
je via de website van Transgender Infopunt terecht komt bij de zorgkaart: een overzicht van zorgverleners over heel Vlaanderen (psychologen, psychiaters, seksuologen, endocrinologen, chirurgen, etc.) die ervaring hebben met transgender personen én als veilig beschouwd worden. Via de zorgkaart kan je per regio en per type zorgverlener op zoek gaan naar de gepaste hulp.
https://www.transgenderinfo.be/nl/zorgkaart?s=&locatie%5Bdistance%5D%5Bfrom%5D=10&locatie%5Bvalue%5D=&page=1

Wist je dat...
je op de website van het TIP een overzicht van praatgroepen terugvindt: zowel voor transgender personen als voor hun naasten (partner, kinderen, collega's, medestudenten, ...). Deze groepen bieden een luisterend oor, ondersteuning, informatie en gezellig samenzijn.
https://www.transgenderinfo.be/nl/trans-personen/anderen-ontmoeten/praatgroepen

"Ik liep naar mijn fiets na een examen op school. Toen ik mijn koptelefoon uit mijn tas pakte, zag een lerares me en zei dat ik er met nagellak 'als een flikker' uitzag. Ik was in shock toen ik een leerkracht zoiets hoorde zeggen. Andere docenten stonden in de buurt, maar zeiden of deden niets. Een maand later scrolde ik op school door mijn Instagram feed, dat vol staat met drag queens-accounts. Diezelfde leerkracht greep mijn hand op en sloeg hem op de tafel. Ze zei: 'Je hebt echte wijvenhanden'. Ik sprak andere leerkrachten hierover aan, maar zij zeiden dingen als: 'Ze is gewoon zo'. Ik kan niet geloven dat mensen met een voorbeeldrol zich zo negatief gedragen. Het is al moeilijk genoeg zoals het is, want ik word elke dag door bijna iedereen beoordeeld, alleen maar omdat ik mezelf niet zie passen in het vak 'mannelijk' of 'vrouwelijk'. Ik ben gewoon mezelf en identificeer me op dit moment als demi-girl. Ik heb sinds kort ook mijn naam veranderd en ik voel me zoveel beter in mijn vel. Het klopt voor mij." KATO

→ Vind jij dat iedereen nagellak mag dragen?
→ Hoe zou jij reageren als Kato bij jou in de klas zou zitten?
→ Hoe zou je willen dat leerkrachten en klasgenoten reageren als dit zou gebeuren?

Wist je dat...
Transgender Infopunt een volledige webpagina ontwikkelde over hoe je het schoolbeleid inclusiever kan maken voor transgender leerlingen?
Meer info vind je hier:

https://www.transgenderinfo.be/nl/leven/school/schoolbeleid

"Al van jonge leeftijd was ik heel empatisch en onderdanig ingesteld waardoor ik vaak mijn eigen noden opzij schoof. Voor mij is zelfliefde het inzien van mijn eigen waarde, zowel positief als negatief. Wanneer mensen spreken over zelfliefde, dan bedoelen ze meestal dat je van jezelf houdt. Dat je accepteert wie en wat je bent, dat je niet perfect bent en fouten mag maken. Ze zeggen dat je pas van iemand anders kunt houden als je jezelf kunt liefhebben. Maar waarom wordt er dan nog raar opgekeken wanneer je jezelf eens een complimentje geeft? Zelfliefde is een grappig concept, niet waar? Er wordt ons altijd geleerd dat je niet te trots, arrogant of opschepperig mag zijn. Misschien is dit de reden waarom eigenliefde zo'n lastig concept kan zijn om te begrijpen en vervolgens ook in praktijk te brengen." INDY

→ Wat betekent volgens jullie zelfliefde?

→ Denken jullie dat je pas van iemand anders kunt houden als je van jezelf houdt en jezelf accepteert zoals je bent?

→ Geef jij soms complimenten aan jezelf en/of iemand anders?

→ Hoe reageer jij als iemand zichzelf een compliment geeft?

→ Welk beeld probeer jij op sociale media te geven? Picture perfect of realiteit?

→ Volg je accounts op sociale media die het taboe 'picture perfect' doorbreken? Indien ja, welke accounts?

"Elke transpersoon is anders, ieders pad is anders. Hormonen of niet, chirurgie of niet, hetgeen we allemaal gemeen hebben, is dat we niet deelnemen aan de genderrollen van de samenleving. Ik heb er bewust voor gekozen om een 'volledige overgang' van vrouw naar man te maken. Boven- en onderoperatie. Ik wist toen nog niet dat ik de tekens voor altijd op mijn beide armen zou dragen. Dat maakte geen deel uit van het plan. Maar complicaties zijn nooit te voorspellen. Een paar dagen na mijn operatie begon een deel van mijn nieuwe penis af te sterven. In plaats van de geplande twee tot drie weken lag ik vijf weken in dat ziekenhuisbed. Maar ik 'koos het zelf', dus ik moest ermee leren leven. Zonder mijn transitie en alle operaties die ik onderging, zou het leven voor mij gewoon niet logisch geweest zijn. Na een paar maanden vond er een reconstructie plaats, waarbij huid van mijn andere arm gebruikt werd. In één jaar tijd ging ik van twee normale onderarmen naar armen met littekens. Gek genoeg had ik daar zelf geen probleem mee. Maar de reacties van anderen, die waren soms moeilijk te verkroppen. Als je eigen moeder je vraagt om je armen te bedekken omdat ze die littekens niet kan verdragen, doet dat pijn. Ze zijn een deel van mij. Niet elke transman vindt het leuk dat veel mensen weten wat zulke littekens betekenen. Ze zijn bang om met hun verhaal naar buiten te komen en om beoordeeld te worden. Maar betekent dat dan dat ik niet trots mag zijn op hoe ik vandaag ben? Dat ik niet trots zou mogen zijn op die littekens die me eraan herinneren dat ik hard heb gevochten om mezelf te zijn? Mijn lichaam en ik, het is altijd een haat-liefdeverhouding geweest. Te dik, te klein, jarenlang een gevecht met mezelf om mijn lichaam te omhelzen. Maar ik geef niet op." JASPER WILLAERT

→ Vind je dat een persoon operaties moet ondergaan om te kunnen veranderen van gender? Waarom wel/niet?

→ Begrijp je waarom deze persoon het ervoor over heeft om voor de rest van zijn leven littekens op de armen te hebben?

→ Vind je dat een gendertransitie een bewuste keuze is? Of is het iets waar je mee geboren wordt?

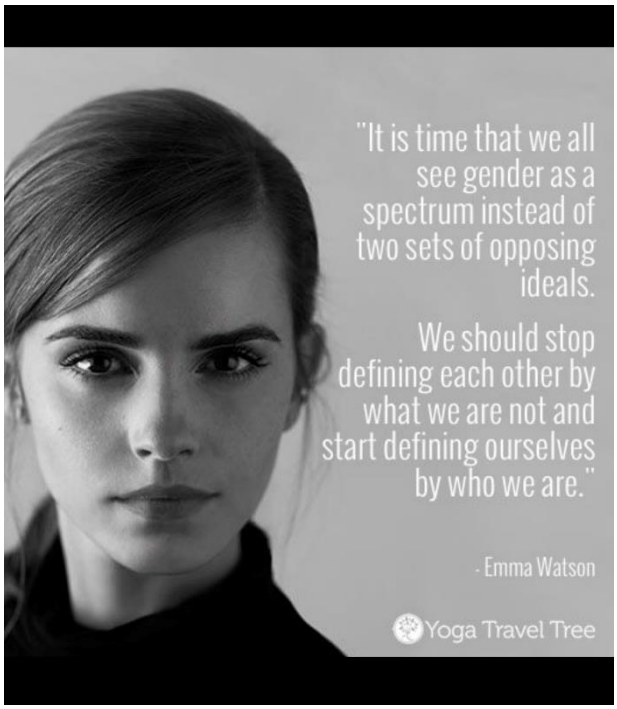
Wist je dat … een genderbeleving niet gelijk staat aan het meteen uitvoeren van een operatie? Trans man of trans vrouw zijn geen synoniemen voor 'genderaffirmerende behandeling' of operaties. Sommige trans personen kiezen inderdaad om het lichaam in overeenstemming te brengen met hoe ze zich vanbinnen voelen en zich sociaal gezien uiten, maar er zijn ook redenen waarom zij géén of slechts beperkte medische hulp zoeken of wensen. Er zijn tevens een hoop trans personen die zich sociaal zelfs niet durven of kunnen uiten.

Bron: Transgender Infopunt

Fragmenten uit het Transgenderboek

"In de derde kleuterklas zat ik in bad. Ik vroeg aan mijn mama: 'Geef me eens een schaar want er hangt hier iets in de weg.' Mijn mama schrok natuurlijk. Ze ging met me naar de kinderarts omdat ik me vaak anders gedroeg dan mijn broertje. Zij verwees ons naar het genderteam in Gent. Ze kon toen nog niet met zekerheid zeggen dat ik genderdysforie had, 'maar als het zo is dan zijn jullie in elk geval aan et juiste adres', zei ze." - Luca

"Toen ik drie of vier jaar was, fantaseerde ik er al over dat ik zo klein zou kunnen worden dat ik weer in de buik van mijn moeder kon kruipen en daarna als meisje geboren zou worden. Dat was mijn grote droom. De puberteit kwam als een mokerslag. Mijn stem zakte, ik kreeg mannelijke haargroei. Mijn hoop dat ik op een ochtend magisch als een meisje zou wakker worden, werd voorgoed de bodem ingeslagen. Er kwam wanhoop over me. Het leven werd uitzichtloos. Ik begon mijn lichaam te haten en kreeg zelfmoordgedachten." -Barbara De Craemer



"Sinds altijd weet ik dat ik een jongen ben. Ik weet niet meer goed wat er door mij heen ging toen mijn mama en papa me vertelden dat ik als meisje geboren ben. Ik voel mij gewoon Fine. Mama en papa laten mij zijn wie ik ben. Ik vind het wel heel fijn dat mijn haar kort is, en het maakt mij niks uit wat andere mensen vinden. Ik weet nog dat ik al op zeer jonge leeftijd boos werd wanneer ik meisjeskleren moest aantrekken. Toen ik vier jaar oud was, zat ik aan tafel en zei mijn papa dat hij de enige man in huis was, met vier vrouwen. Ik reageerde verbaasd en vroeg waarom ik niet meegeteld werd bij de mannen. Ik heb altijd geweten dat ik een jongen was. Mijn lichaam is een meisje, maar mijn hart is een jongen." FINE

Wist je dat ... Kinderen en jongeren die zoekend zijn met betrekking tot hun genderidentiteit én hun familie baat kunnen hebben bij psychologische en/of psychiatrische ondersteuning en begeleiding? Deze begeleiding zal zich niet alleen toespitsen op het werken met het kind of de jongere zelf, maar ook op de andere gezinsleden en de sociale omgeving. Ouders (of andere opvoedingsverantwoordelijken) en kinderen kunnen terecht bij het multidisciplinair kinder- en jongeren genderteam (UZ Gent) of een psychische hulpverlener van op onze zorgkaart (filter 'kinderen' + 'jongeren' + 'psychische begeleiding'). Bij het genderteam vindt steeds eerst een oriënterend gezinsgesprek plaats. Ouders worden betrokken bij elke belangrijke stap.

Bron: Transgender Infopunt
Meer info vind je hier:
https://www.transgenderinfo.be/nl/transgenderzorg/psychosociale-zorg/gespreksbegeleiding-kinderen-en-jongeren

Wist je dat ... je op de website van Transgender Infopunt een volledige webpagina terugvindt met heel wat educatief materiaal voor leerkrachten over het transgenderthema? Meer info vind je hier:
https://www.transgenderinfo.be/nl/leven/school/educatief-materiaal

Schoonheidsidealen/ body positivity

"Inclusieve maatvoering betekent dat alle lichamen in de mode moeten opgenomen worden. In plaats daarvan is het alsof ontwerpers een nummer kiezen waarvan ze denken dat het groot genoeg is om grote maten op te nemen en daar houdt het op. Hoe beter ik de mode-industrie leer kennen, hoe meer het me duidelijk werd. Grote modemerken, televisiezenders en tijdschriften promoten diversiteit alleen als het grote aantallen verkoopt en het commercieel perspectief gunstig is voor hen. Ik hoorde al vaak dat ik een te grote maat heb om plussize te zijn. In onze maatschappij wordt plussize gezien als een maatje 38 tot 44. Maar dat noem ik geen plussize, hoor. Hoe zit het dan met al de mensen boven maatje 44? Daarnaast krijgen wij ook vaak te maken met fat shaming. Dat betekent zoveel als 'dik zijn' in een negatieve context plaatsen. Het blijft altijd enorm confronterend om te zien hoeveel 'fatshaming' er gebeurt, zowel on- als offline. Dat gaat van mensen die me aanstaren zodra ik de fitness binnenwandel tot volgers die me via Instagram diëten doorsturen. Als ik zie hoe angstig mensen zijn om bij te komen, kan ik wel janken. Dat idee geven we ook door aan onze kinderen. 'Word niet dik, want als dat gebeurt, heb je gefaald in het leven.' Op zulke momenten besef ik eens te meer waarom het zo belangrijk is wat ik doe als body positive activiste en plussize model... en dat het nog steeds nodig is." ROMY

→ Wat vind je van body positivity?

→ Heb jij ooit het gevoel dat er een maatschappelijke druk is om te voldoen aan schoonheidsidealen (kledij, make-up, kapsel, uiterlijk..)

→ Is er volgens jou genoeg aandacht voor verschillende vormen/maten/huidskleuren bij modellen?

→ Wat zijn voorbeelden van fat shaming volgens jou?

→ Denk je dat een diversere beeldvoering van dunne en dikke lichamen fatshamen kan verminderen?

→ Wat is er volgens jou nodig om ervoor te zorgen dat er minder stigmatisering is tegenover mensen met overgewicht? Is dit nodig?

ZOOM IN

Instagrampost Romy

→ Wat is jouw mening over Romy's post?

→ Vind je het goed dat er profielen zijn die niet enkel perfecte plaatjes delen?

romycurvy en dikvoormekaar.be

romycurvy Vandaag in @demorgen krant ! 👉 ❤️

Wij zijn geen probleem dat opgelost moeten worden! Wij verdienen evenveel zelfliefde, respect, acceptatie en kansen in deze maatschappij . Ons lichaam zegt niks over ons kunnen of ons zijn.

Daarnaast zal naar schatting in 2030, 89 procent van de Belgische vrouwen overgewicht hebben volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Maar wat is dan dat overgewicht exact? Is BMI nog een betrouwbare maatstaaf? En ook blijven we voller zijn als een stigma zien in onze huidige maatschappij, terwijl de gemiddelde vrouw voller wordt, en de visie hierop binnen onze maatschappij blijft achter lopen. Denk maar aan de fashion industry en plus size fashion, stigmatisering van dikke mensen etc.

@dikvoormekaar.be is een veilige haven waar dikke mensen – nee, dat vinden ze geen scheldwoord – elkaar kunnen leren kennen. Zo willen wij ook wereldobesitasdag en het bestrijden van dikke mensen als een "probleem" in vraag stelen. Tegelijk is het een kans om de discriminatie aan te kaarten die dikke mensen dagelijks ondervinden, zoals in de zoektocht naar een job of een huis. Hun datinglevens, doktersbezoeken of drempel bij sportclubs.

romycurvy en dikvoormekaar.be

bij sportclubs.

Fatshaming is discriminatie die onderbelicht blijft. "Zo treedt gelijkekansencentrum Unia op tegen discriminatie op basis van lichamelijke kenmerken, maar zijn de zaken over zwaarlijvige mensen schaars".

Samen met mijn beste vriendin en nog velen anderen maak ik deel uit van een bredere beweging van personen die hun vetrolletjes, cellulitis en stretchmarks trots omarmen. De reden dat ik dit extreem belangrijk vind, is omdat ik weet hoe moeilijk het is van jezelf te houden als er een maatschappij zegt dat jij en je lichaam een probleem zijn die bestreden moeten worden.

Ik ben dan ook trots dat ik deel mag uitmaken van @dikvoormekaar.be die een top lancering hebben gedaan! Check dus zeker hun pagina, zodat we verschillende maten en vormen kunnen normaliseren en een eerlijke plaats in onze samenleving kunnen geven! Want iedereen mag er zijn zoals die is en de ruimte innemen die die persoon verdient. Iedereen verdient respect en zelfliefde!

#fatactivist #allbodiesmatter #worldobesityday #respecteveryone

Bewerkt · 45 w.

nimp_that_party You rock girl ❤️ powerwoman 🤩

toosplantbasedfood en 665 anderen vinden dit leuk

MAART 4, 2022

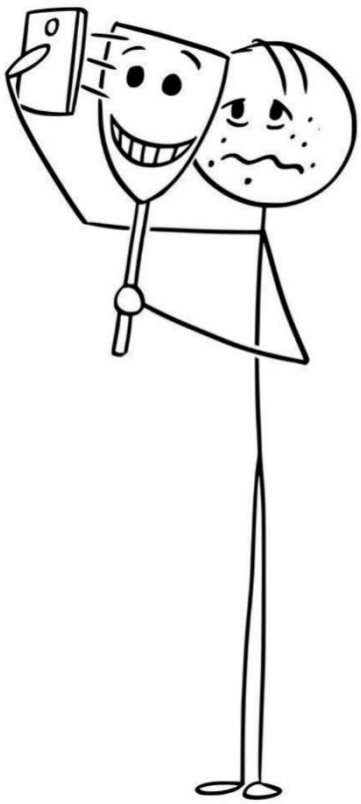
Een opmerking toevoegen... Plaatser

Schoonheid wordt belangrijker geacht bij vrouwen dan bij mannen. Dit komt doordat vrouwen vroeger niet gingen gaan werken en hun uiterlijk het enige was waardoor ze met een rijke man konden trouwen. Ook vandaag zijn er nog steeds enorm veel schoonheidsidealen in de maatschappij. Deze veranderen voortdurend en zijn ook afhankelijk van de tijd, plaats en cultuur. Wat in de jaren 40 als het toppunt van schoonheid gezien werd, is vandaag passé. Door de constante en snelle veranderingen in de mode-industrie en schoonheidsindustrie, ervaren vrouwen een constante druk om te voldoen aan de meest recente schoonheidsidealen. Verder hebben ook photoshop, plastische chirurgie en ongezonde dieetregimes een invloed op het onrealistische en onhaalbare beeld van 'de perfecte vrouw'.

Bron: RoSa vzw. (2022, 15 november). *Schoonheidsidealen*.

https://rosavzw.be/nl/themas/lichaam-en-geest/schoonheidsidealen

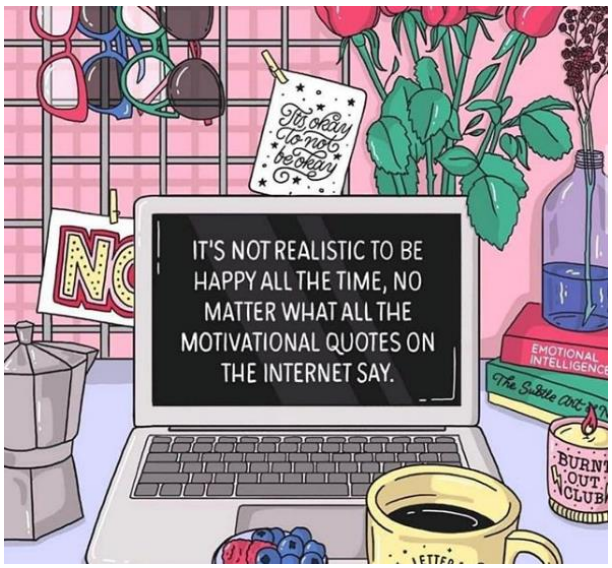
https://rosavzw.be/nl/themas/lichaam-en-geest/schoonheidsidealen/geschiedenis-van-schoonheidsidealen



"Ik vind het ontzettend belangrijk om eerlijk te zijn op platformen als Instagram en Facebook, net omdat eerlijkheid daar soms een beetje verloren gaat. In deze samenleving volledig jezelf kunnen zijn, ligt niet altijd voor de hand. Ik heb het nooit gemakkelijk gevonden omdat ik dacht dat ik niet correspondeerde met de opgelegde norm. Ik ben openlijk lesbisch, open over mijn lichaam en alles wat het omvat. Ik laat mijn vetrollen zien, mijn cellulitis, mijn hangende tieten, mijn menstruatie en mijn hoofd dat niet altijd meewerkt. Ik vertel mijn verhaal, neem een kwetsbare positie in en ben me ervan bewust dat mensen dit misschien gek kunnen vinden. Maar taboes moeten worden doorbroken. Of het nu gaat om liefde, schoonheidsidealen of menstruatie." JITSKE VAN DE VEIRE

food for thought

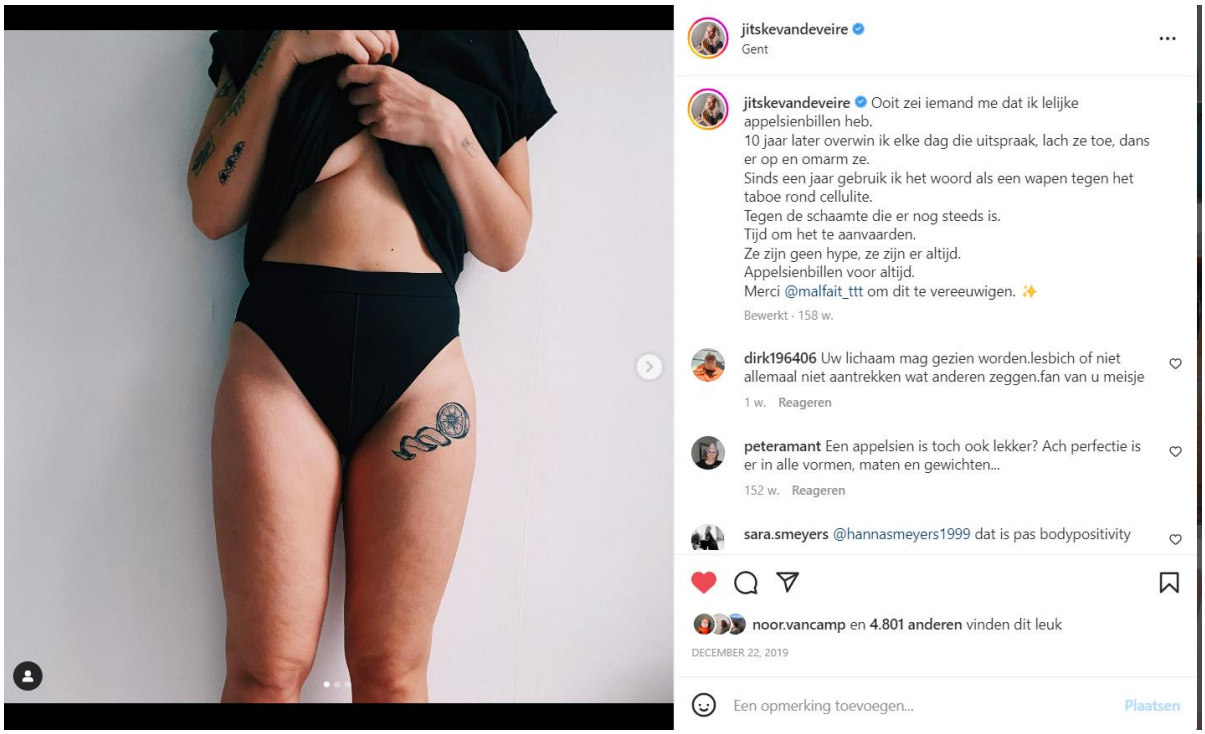
→ Denk je dat sociale media kunnen helpen om opgelegde normen rond het lichaam uit de taboesfeer te halen?
→ Vind je dat er meer Jitskes zouden moeten zijn op sociale media?



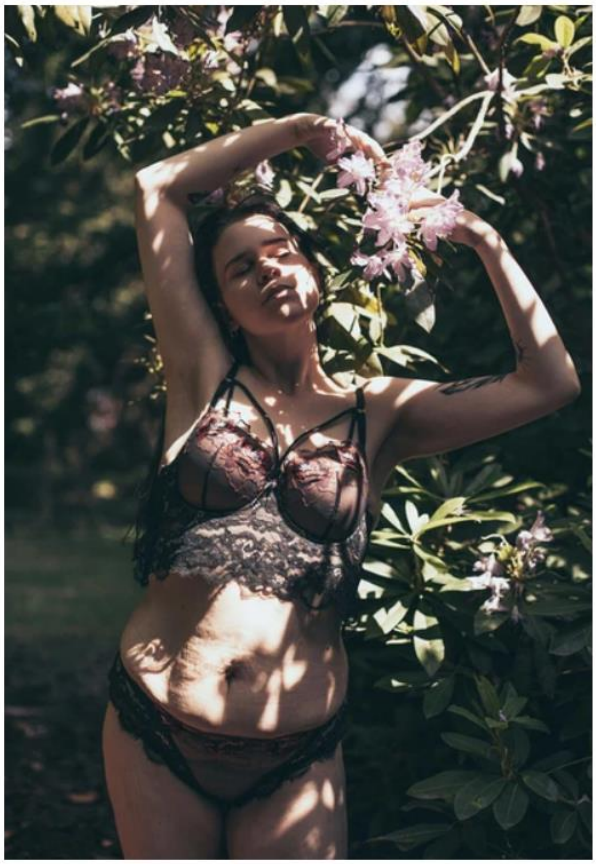
ZOOM IN

Instagrampost Jitske

“Ooit zei iemand me dat ik lelijke appelsienbillen heb. 10 jaar later overwin ik elke dag die uitspraak, lach ze toe, dans erop en omarm ze. Sinds een jaar gebruik ik het woord als een wapen tegen het taboe rond cellulite. Tegen de schaamte die er nog steeds is. Tijd om het te aanvaarden. Ze zijn geen hype, ze zijn er altijd. Appelsienbillen voor altijd.”



‘Hoewel het ontzettend belangrijk is om jezelf goed te kennen en te begrijpen, is er iets wat nog veel belangrijker is voor een leven vanuit je volle mens-zijn: van jezelf houden.’ Uit: De moed van imperfectie – laat gaan wie je denkt te moeten zijn (Brené Brown)



"Zolang als ik me kan herinneren, heb ik geworsteld met gewichtsproblemen en eetstoornissen. Het begon toen ik negen was, tijdens de scheiding van mijn ouders. Ik leerde mezelf het copingmechanisme aan waarbij ik mijn gevoelens volledig wegat. Pas als jonge twintiger ontdekte ik dat ik hierdoor een eetstoornis had ontwikkeld, met de naam binge eating disorder of eetbuistoornis. Ik had geen flauw idee van het bestaan ervan. Ik worstelde hiermee tot ik 24 jaar was en besloot toen om er komaf mee te maken. Mijn lichaam kreunde namelijk onder het extra gewicht dat het elke dag moest dragen en ik voelde me absoluut rot. Na tig mislukte diëten, van Weight Watchers tot mezelf absoluut uithongeren, nam ik de enorme beslissing om over te gaan tot een maagbypass. Na deze operatie werd mijn maag zo klein als een ei. Toen de kilo's eraf begonnen te vliegen, voelde ik dat ik uit mijn schulp begon te komen. Maar dan volgde de onzekerheid weer, deze keer over mijn losse huid. Dit was het gevolg van een te snel gewichtsverlies. Ook al onderging mijn lichaam een positieve verandering, werd het gezonder en deed het minder pijn… mijn geest kon helaas niet even snel mee. Ik houd enorm van eten, maar tezelfdertijd kamp ik met zoveel angst om ooit nog terug te belanden bij mijn oude zelf. Dat weiger ik te laten gebeuren. Hierdoor worstel ik met eten en eet ik nooit meer dan duizend calorieën per dag. Het ironische aan mijn verhaal is dat ik eigenlijk heel body positive ben ingesteld. Ik ben een illustrator die het menselijk lichaam in al zijn glorie tekent, mager of dik. Elk lichaam is geweldig en we zouden ons nooit moeten schamen om onszelf te zijn. Ik voel me dan ook een hypocriet dat ik zo body positive ingesteld ben, maar tegelijk ook zo streng kan zijn voor mezelf. Het positieve is wel dat ik me hier wel bewust van ben en aan mezelf werk met de hulp van een geweldige therapeut. Hulp krijgen is buitengewoon fantastisch en je kan er zoveel kracht uit putten wanneer je zo in strijd ligt met jezelf." CHARLOTTE DE WEERDT

food for thought

→ Denk jij dat (sociale) media een invloed hebben op eetstoornissen bij jongeren?

→ Gaat gewichtsverlies volgens jou gepaard met een beter zelfbeeld?

"Zes jaar, zo oud was ik toen ik voor het eerst naar een diëtist moest. Het was de eerste keer dat iemand me naar mijn mening vertelde dat ik niet goed of mager genoeg was. Hoewel ik een traag werkende schildklier had, wat betekende dat ik veel aankwam zonder iets te veranderen, zeiden mensen toch dat het mijn eigen schuld was dat ik 'te dik' was. Ik ging van dieet naar dieet, met elke keer hetzelfde resultaat- ik kreeg elke kilo terug die ik ben kwijtgeraakt. Na elke 'mislukte' poging tot een ander dieet, vroegen familie, vrienden en zelfs kennissen me of ik een gastric bypass niet zou overwegen. Hier was ik weer, mensen die me vertelden dat ik niet goed genoeg was. Na al die jaren geloofde ik ze meer en meer. 3 jaar geleden begon ik witte vlekken voor mijn ogen te zien. Na het zien van een paar doktoren bleek dat ik te veel vocht had in mijn hoofd, en ik een operatie nodig had. De dokter vertelde me dat ze de specifieke oorzaak niet kenden, maar dat ze dit vooral zien bij vrouwen van mijn leeftijd die worstelen met obesitas. Ik voelde me zo vernietigd. In mijn ogen vertelde mijn eigen lichaam me nu dat ik niet goed genoeg was, dat het me nu strafte omdat ik dik was. Tijdens de operatie hebben ze een tube in in mijn hoofd geplaatst die helemaal tot aan mijn buik loopt. Na deze procedure moest ik mijn lichaam opnieuw leren kennen. In het begin was ik niet eens in staat om mijn schoenen aan te trekken zonder hoofdpijn te hebben. Het klaarmaken zou me veel langer duren dan voorheen en na 5 tot 10 minuten lopen zou mijn lichaam me vertellen dat ik er niet meer tegen kon. 3 jaar later doet mijn hoofd nog steeds pijn bij het aantrekken van mijn schoenen of bij het niezen of te hard lachen. Maar het verschil vandaag is dat mijn geest en lichaam zoveel sterker zijn. Ik besloot meer van het leven te genieten. Ik heb elk idee om ooit weer op dieet te gaan, overboord gegooid. Ik volg alleen body positive accounts op sociale media. Ik begon mijn lichaam te waarderen, inclusief de rondingen en de hoofdpijn, ik heb geleerd wat mijn sterke punten zijn en bovenal heb ik de vrouw die ik ben geworden omarmd." CHELSEA DOBOZI

food for thought

→ Vind jij dat er in onze maatschappij te veel focus ligt op het gewicht van iemand?

"Ik weet zeker dat ze bestaan, maar ik heb nog nooit een gezonde man ontmoet die magerder is dan ik. Ik weeg 60 kg en meet 1,90 m. Ik heb geen medische of psychologische aandoening. Ik ben gewoon mager, ook al beweren online BMI-tests dat ik 'gevaarlijk ondervoed' ben. Net als zoveel anderen begon ik me slecht te voelen over mijn lichaam toen ik de puberteit bereikte. Natuurlijk werd ik af en toe gepest en kreeg ik dagelijkse hatelijke opmerkingen over Auschwitz of anorexia. Dat verbeterde mettertijd, maar mijn mager lichaam gaf me lang het gevoel dat ik minder mannelijk was. Ik heb jarenlang geprobeerd om bij te komen, op de meest ongezonde manieren die je je kunt voorstellen. Liters en liters Guinness, McDonald's-ontbijten, nachtelijke kebabs en pizza's. Het deed niets. Ten slotte gaf ik de hoop op om ooit een 'normale' BMI te bekomen. Dit was mijn manier om mijn uiterlijk te aanvaarden. En hoewel de eerste momenten op het strand of rond het zwembad altijd ontmoedigend zullen zijn, fuck it. Het is wat het is, en ik voel me comfortabel met mijn eigen mannelijkheid. Nog een ding. Aan mijn lieve familieleden die geschokt blijven zeggen dat ik te mager ben en meer zou moeten eten: stel je voor dat ik te zwaar was. Zou je dan zeggen: 'Holy shit fatass, stop met zoveel te eten'? Ik denk het niet." MATHIEU DAMS

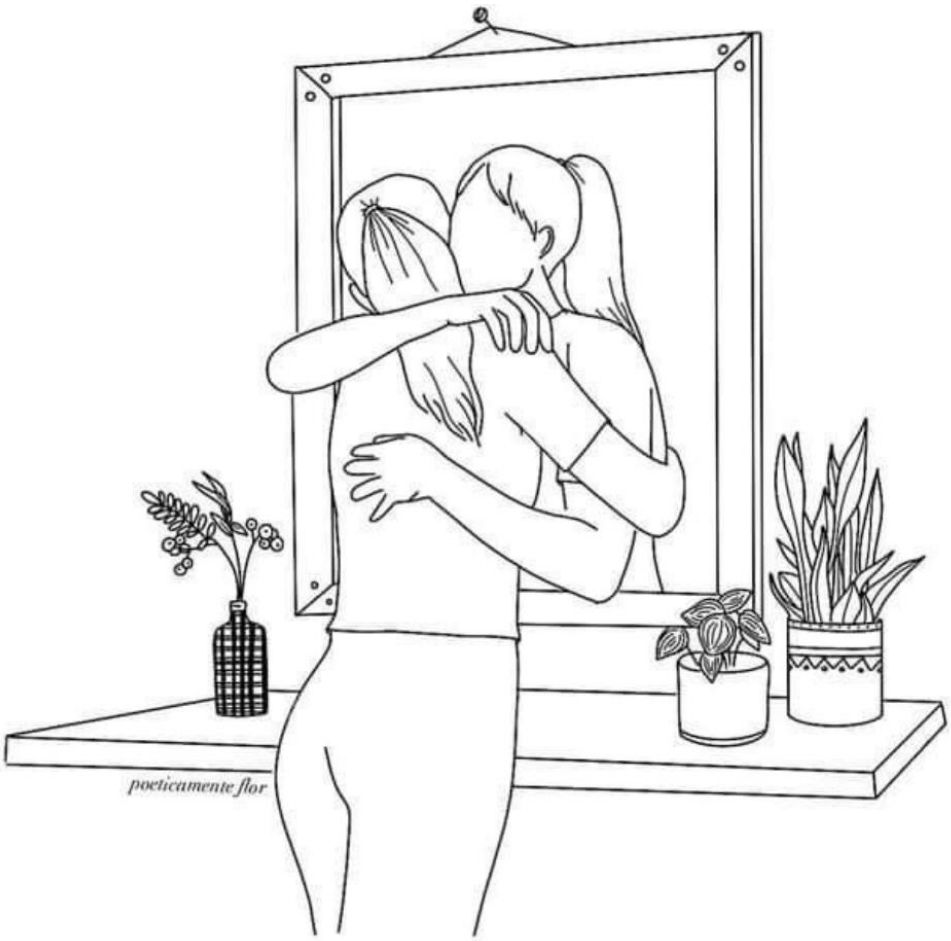
food for thought

→ Is er volgens jou voldoende aandacht voor body shaming bij mannen?
→ Hoe zou jij reageren mocht je horen dat iemand opmerkingen maakt tegen deze persoon?

ZOOM IN

Artikel waarin mannen getuigen over hun ervaring met bodyshamers

https://www.flair.be/nl/self-love/mind-body/plus-size-mannelijke-modellen-over-bodyshaming/



"De laatste tijd vind ik het lastig om te navigeren binnen de non-binaire gemeenschap met een vrouwelijk lichaam met rondingen. Het lichaam waarin ik ben geboren en waarin ik mijn hele leven heb geleefd, is rond en 'wellustig', zoals sommigen het liefdevol zouden zeggen. Het heeft alle kenmerken van een goede 'baby maker', met brede heupen en een volle boezem. Zelfs wanneer ik bepaalde tools gebruik om me mannelijker te voelen - een harnas waarmee ik de rol van 'man' in de slaapkamer kan uitvoeren, een bindmiddel om mijn borst plat te drukken - ben ik me ervan bewust hoe mijn lichaam eruit ziet en hoe het door anderen altijd als 'vrouwelijk' zal worden ervaren. In de transcommunity praten we over 'door het leven gaan als een bepaald geslacht', maar wat betekent het dan om überhaupt door het leven te gaan als een non-binair persoon? In gedachten stel ik me mezelf voor met een plat bovenlijf en zachte lichaamslijnen. Maar wanneer mensen een label op me proberen plakken, lukt dat niet. Ik wil gelukkig en comfortabel in dit lichaam door het leven gaan en het er steeds meer doen uitzien als het lichaam dat ik in gedachten voor me zie. Als er één ding is dat ik zeker weet, is het dit: er is geen 'juiste manier' om non-binair te zijn. We zijn allemaal waardig, ongeacht onze lichaamsvormen of huidskleur." ARTY CAUWENBERGH

→Wat zien jullie op deze foto?
→Vinden jullie dat kleding en tattoos kunnen helpen om je beter in je vel te voelen?
→Bestaat er volgens jou een juiste manier om non-binair te zijn?
→Vraag jij aan mensen met welke voornaamwoorden zij wensen aangesproken te worden? Waarom wel/niet?

ZOOM IN

Vraag altijd hoe iemand wenst aangesproken te worden. Je mag er niet van uitgaan dat het uiterlijk van iemand (de genderexpressie) hetzelfde is als de genderidentiteit (met welke gender iemand zichzelf identificeert). Je kan ook jouw voornaamwoorden vermelden als je jezelf voorstelt aan iemand. Voorbeeld: hallo, mijn naam is Niels en mijn voornaamwoorden zijn die/hen.

Laat leerlingen voor zichzelf de genderkoek invullen. Op deze manier wordt de gelaagdheid van gender/seksualiteit duidelijker.

Wist je dat … non-binaire identiteiten zijn genderidentiteiten die niet (enkel of helemaal) man of vrouw zijn en dus buiten de binaire gendercategorieën vallen. Een non-binair persoon is dus iemand die zich niet thuis voelt in de binaire gendercategorieën man of vrouw en zich beter voelt bij een andere, niet-binaire, genderidentiteit.

We gebruiken non-binair hier als een paraplubegrip voor een verzameling aan genderidentiteiten die niet (enkel of helemaal) man of vrouw zijn. Er zijn verschillende termen voor genderidentiteiten die zich buiten het binair gendermodel stellen: genderqueer, gender non-conform, agender, genderfluïde, bigender, … Deze genderidentiteiten hebben met mekaar gemeen dat ze zich buiten de binaire gendernorm bevinden, maar ze verschillen onderling van mekaar. Sommige non-binaire personen identificeren zich ook als transgender, anderen niet.

'Ik weet niet meer wanneer het allemaal begon. Ik weet dat ik als jong meisje erg onzeker was over hoe ik eruitzag. Ik was altijd jaloers op anderen. Tijdens mijn danslessen als tiener kreeg ik het idee dat mooie meisjes (met grotere borsten) bevoorrecht waren en betere posities kregen in choreografieën en shows. Tijdens het avondeten met familie en vrienden at ik minder dan anderen. Ik dacht bij mezelf: 'Laat ze meer eten, dan worden ze dikker dan ik'. Omdat ik me als het lelijke eendje voelde, zette ik een masker op, al had ik eigenlijk een uitbundig en sprankelend karakter. Ik associeerde mooi zijn met sociaal geaccepteerd zijn, aardig gevonden worden en succesvol zijn. Door middel van danstherapie concentreerde ik me op zelfgroei en begon ik dit idee af te wijzen. Toen ik over eigenliefde en zelfacceptatie sprak, merkte ik hoe moeilijk het voor mij was om mezelf gewoon te accepteren en lief te hebben. Tot op de dag van vandaag vocht ik met mijn idee van schoonheid en mezelf. En toen werd ik zwanger. Dit betekende een buik vol striemen, slappe borsten door het geven van borstvoeding en een doffe huid. Ik ben niet het soort meisje dat urenlang in de sportschool zweet en probeert dat lichaam van voor de zwangerschap terug te krijgen. Dit zou voor mij alleen maar bevestigen hoe lelijk ik ben en dat ik mijn uiterlijk zou moeten veranderen. Ik vraag me af of ik ooit 100% van mezelf zal houden. Maar bewust zijn van mijn negatieve gedachten, stappen in de goede richting zetten en mijn onzekerheden delen, is erg belangrijk voor mijn geestelijke gezondheid. Daarom sprak 'No Babes' me erg aan, want voor mij gaat het over acceptatie en eigenliefde. Ook al zijn mijn foto's nog steeds zo confronterend voor me, ik vind het ontzettend belangrijk om weer lief voor mezelf te zijn en van mijn doffe huid en hangende borsten te houden. Omdat je het ook zo kunt bekijken... het zijn allemaal medailles. En daar wil ik alleen maar trots op zijn." SARAH VANDENBOSCH

food for thought

→ Vind jij het moeilijk om jezelf te accepteren en lief te zijn voor jezelf?

→ Hoe ga jij om met onzekerheden?

→ Op welke manier ben jij lief voor jezelf?

Zwevend tussen de labels

"Elke witte persoon in België wordt opgevoed met een vleugje giftig koloniaal denken. Ook ik, door 'wit' opgevoed te worden, want mijn moeder is wit en mijn vader is zwart. Omdat ik in dit witte land als niet-wit wordt gezien en mijn uiterlijk vreemd is, ervaar ik het resultaat van dit overgeërfde koloniale denken uit de eerste hand. Ik ben me ervan bewust dat ik het voorrecht heb om lichter van huidskleur te zijn dan sommige van mijn zwarte zussen. Witte mensen behandelen mij beter dan mensen die donkerder zijn of een andere opvoeding hebben gehad. En nog steeds in mijn job als actrice kiezen (acterende) witte mensen me om een zwarte vrouw te spelen. Ik heb niet het recht om namens hen te spreken, omdat ik niet zoveel racisme ervaar als zij, omdat ik er meer eurocentrisch uitzie en witte mensen dat liever hebben. Ik heb niet het recht om zwarte vrouwenstemmen te stelen, die al zo vaak worden genegeerd. Ik zou voor mezelf moeten spreken, voor gemengde mensen, voor mensen 'ertussenin', voor degenen die worden onderdrukt en tegelijk de onderdrukker zijn. Ik ervaar nog steeds racisme: micro-agressies en kleine opmerkingen die veel pijn doen. Ik neem het de mensen die zulke opmerkingen maken niet kwalijk wanneer dat gebeurt uit onwetendheid. Wel wanneer zij het mij kwalijk nemen dat ik ze wijs op het feit dat ze iets racistisch hebben gezegd. Iedereen is racistisch, zelfs ik. Het is niet mogelijk om niet racistisch te zijn, omdat we in een systeem leven dat fundamenteel racistisch is. Een systeem dat profiteert van de niet-witten en zich toch voedt met de koloniale rijkdommen. Niemand heeft het recht om te zeggen dat hij niet racistisch is. Zeg gewoon dat je er alles aan doet om anti-racistisch te zijn." MUSIA MWANKUMI

food for thought

→ Snap je dat je het gevoel kan hebben dat je tussen twee identiteiten valt? Bv. Zwart en wit zijn
→ Heb jij ooit al het gevoel gehad dat je niet bij een groep hoort waar je jezelf wel mee identificeert?
→ Kan jij je vinden in de uitspraak dat ons systeem fundamenteel racistisch is?
→ Kan je je vinden in de uitspraak dat iedereen racistisch is?

gedicht Spaces in Between

Growing up, I thought people were born with their heads cocked because that's how they always looked at me.

Boxes: Check one, check other

People don't know. They don't furrow between the layers like i do.

They don't switch and twitch and actively make the decisions of which …

Which part of me belongs today?

Which aspect of my personality will offend the least and blend the most, and work and succeed and bury the lead like a switchboard of traits that decided my fate and i'm always the imposter?

Always lost, always asking for directions, and people point my way like a scarecrow. Like tornadoes blowing me whichever way the wind blows.

Well, Dorothy doesn't want to play today. She's prepping fort the SAT. Just the Scantron.

The box is empty, and glaring and daring me to choose one. Well, i'm a expert at boxes.

My whole life can fit inside it, and i've got it down to a science. I can pack my entire identity in an hour 'cause where's there's roots, there's power.

But I'm all topsoil. My blood runs like water and oil refusing to stick. My dad's old books, read in secret nooks. That camera that locks all my memories in a flash, saved for when my reflection doesn't last.

That lighter that sparked that fire. All fit in a box ready to be carried from door to door.

But that's not the kinda of box people ever ask for. So many lines in the sand, so many cants en cans. I see both worlds so clearly, and I skip and jump and dance and fall in between, never seen.

I belong in the spaces in between.

Check all that may aplly.

Als kind dacht ik dat mensen geboren werden met een scheef hoofd want zo keken ze altijd naar mij

Hokjes: vink aan, vink ander aan

Mensen weten niets; ze fronsen niet tussen de lagen zoals ik

Ze wisselen en twijfelen niet en maken geen bewuste keuze

Welk deel van mij hier hoort? Welk aspect van mijn persoonlijkheid beledigt het minst en past het best? En werkt en slaagt als een schakelbord van eigenschappen dat mijn lot bepaalt en ben ik altijd een bedrieger? Altijd verdwaald altijd de weg vragen en mensen wijzen naar me als de vogelverschrikker, als tornado's die me wegblazen in de richting waarin de wind blaast

Wel, Dorothy wil vandaag niet spelen. Ze bereidt zich voor op het eindexamen maar dat formulier …

Het hokje is leeg en daagt me uit één keuze te maken; ik ben een expert in hokjes. Mijn hele leven past erin en ik heb er een wetenschap van gemaakt

Ik pak mijn identiteit in een uur in want waar wortels zijn, is macht

Maar ik ben de bovenste laag aarde; mijn bloed stroomt als water en olie die weigeren te mengen

Mijn vaders oude boeken gelezen in geheime hoeken

De camera legt mijn herinneringen vast met een flits

Bewaard voor als mijn geheugen het begeeft

Die aansteker die het vuur ontsteekt

Alles past in een hokje dat overal mee naartoe kan

Maar dat is niet het soort hokje waar mensen om vragen

Zoveel lijnen in het zand, zoveel wat kan en niet kan

Ik zie beide werelden zo helder

En ik hup en spring en dans en val ertussen, zonder kans

Ik hoor thuis in de tussenruimtes

Vink aan wat van toepassing is.

Uit: Ginny & Georgia (Netflx)

ZOOM IN

Artikel over de privileges die sommige mensen hebben, maar waar ze zich vaak niet van bewust zijn

(privileges= voordelen die je automatisch hebt omdat je bijvoorbeeld heteroseksueel bent, een man of een witte huidskleur hebt).
Vraag aan de leerlingen om eerst de vragen te beantwoorden voor zichzelf.

1. Ik kan eender wanneer werk vinden in een bedrijf met mensen die dezelfde etniciteit hebben als mij.
2. Als ik moet verhuizen, ben ik redelijk zeker dat ik een huis kan vinden op de huurmarkt/kopersmarkt in een gebied naar keuze. Daarnaast ben ik zeker dat ik het kan betalen.
3. Ik kan er vrij zeker van zijn dat mijn buren neutraal of aangenaam zijn tegen mij.
4. Ik kan alleen gaan winkelen en er vrij goed van verzekerd zijn dat ik niet gevolgd of lastiggevallen zal worden.
5. Ik kan de televisie aanzetten of de voorpagina van de krant openen en zie dan dat de mensen met dezelfde etniciteit als mij, breed vertegenwoordigd zijn.
6. Ik moet mijn kinderen niet onderwijzen of bewust maken over systematisch racisme voor hun veiligheid.
7. Ik kan pleisters vinden die min of meer matchen met mijn huidskleur.
8. Ik kan er vrij zeker van zijn dat mijn kamergenoot, huisgenoten en klasgenoten zich op hun gemak zullen voelen met mijn seksuele geaardheid.
9. Ik kan eender wat van de media beluisteren/bekijken en zal mijn eigen seksuele oriëntatie gerepresenteerd zien.
10. Mensen vragen mij niet waarom ik ervoor gekozen heb om mijn seksuele oriëntatie publiek te maken.
11. Mensen reduceren mijn identiteit niet tot mijn seksuele oriëntatie.
12. Mensen vragen me niet waarom ik hetero ben.
13. Ik ben er zeker van dat ik legale of medische zorg zal krijgen waarbij mijn seksuele oriëntatie niet tegen mij zal werken.

Bron: https://nationalseedproject.org/images/documents/Knapsack_plus_Notes-Peggy_McIntosh.pdf

"Een banaan, zo noemen mensen me het vaakst. Geel aan de buitenkant, wit aan de binnenkant. Terwijl ik altijd door andere mensen gecategoriseerd ben op basis van mijn uiterlijk (laten we zeggen Aziatisch, Chinees, 'oosters', 'een van de goede '...) Ik heb zelf altijd moeite gehad om mezelf te identificeren. Ik leek er nooit in te passen, om alle vakjes aan te kruisen. Terwijl mijn Chinese familie denkt dat ik te blank en te westers ben, zal ik tegelijkertijd ook nooit wit genoeg zijn voor de rest van de samenleving. Dat was ik, zwevend tussen die labels. Mensen zouden me nog steeds in het Engels benaderen, ervan uitgaande dat ik de taal niet ken en ik nog steeds micro-agressies zou ervaren ('love you long time'). Ik schijn deze sterke gevoelens van niet-thuishoren te hebben vertaald in gevoelens van minderwaardigheid. Ik wilde slagen, ik wilde het gevoel hebben dat ik erbij hoorde. Het heeft een ongelooflijke 'people pleaser' van me gemaakt, op zoek naar de goedkeuring van andere mensen. Een perfectionist, altijd anticiperend op wat anderen leuk vonden, altijd op zoek naar de ideale standaard in de samenleving en meer. Mijn grenzen verleggend, verder dan ik had moeten doen. Ik had het gevoel dat ik geen marge had voor fouten, anders werd ik gelabeld als 'een van die immigranten'. Des te pijnlijker als je ontdekt dat alle moeite nog steeds niet genoeg is. Hoe vloeiend tweetalig ik ook ben, welke kleding ik ook droeg, hoe mager ik ook was, hoeveel vaardigheden ik ook uitblonk ... ik zou nog steeds datzelfde onzekere meisje zijn met een ziekelijke faalangst, met meerdere nerveuze storingen per dag. Waar of voor wie leefde ik op dit punt zelfs? Ik realiseerde me dat ik gewoon onbeschaamd de beste versie van mezelf moest zijn. De norm doorbreken. Mijzelf eraan herinneren vriendelijker en zachter voor mezelf te zijn. Mijzelf toestaan kwetsbaar en onvolmaakt te zijn. En dat is waar ik nu ben. " TSEU YING TANG

→ Welke identiteitshokjes zou je aan jezelf toeschrijven?

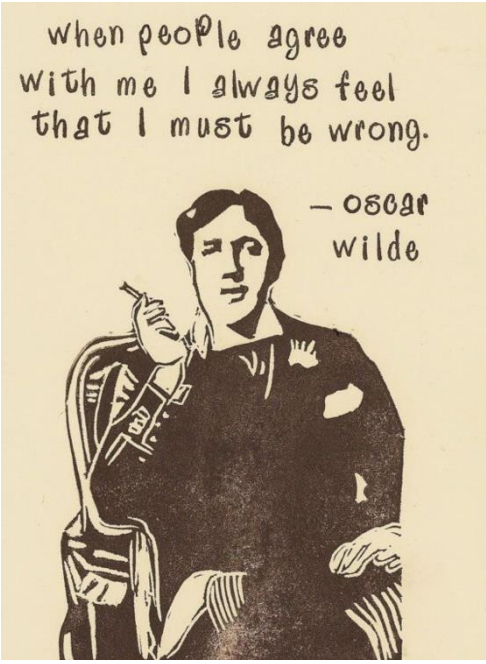
→ Bij welke hokjes vind jij dat je past?

→ Heb jij ooit het gevoel gehad dat je de goedkeuring van anderen nodig hebt?

When you start seeing your worth, you'll find it harder to stay around people who don't.

HPLYRIKZ.COM

LET'S GET PHILOSOPHICAL



'Wandelen in een bos, en kijken naar de bomen in het bos, en zien hoe iedere boom zich 'eigenaardig' gevormd heeft, in wisselwerking met de steeds veranderlijke omstandigheden van de omgeving: licht, lucht, grond, vochtigheid, andere bomen, … ' (Malfait, 2003, p.38)

De eigen-aardige groei, de eigen identiteit … ik in het wij.

Leonard Nolens schrijft in het gedicht 'De infinitief': *Jezelf zijn, hoe vermoeiend, hoe prachtig, maar jezelf zijn om het even wie'*. Die woorden raken, maar tegelijk worden ze ervaren als ongrijpbaar. Het 'zelf' werd reeds vanuit verschillende invalshoeken meermaals belicht, zoals de filosofie, de biologie, de psychologie, … en heeft al voor menig discussie gezorgd. **Wat is dat eigenlijk: jezelf zijn?**

Onze genetische bagage maakt ons allen unieke individuen. En een vraag die ons al even bezig houdt: **worden we bepaald door onze aanleg of ons milieu?**

Een fragment uit het boek 'De zin van het bestaan. Een inleiding tot de logotherapie' van Viktor Emil Frankl, een Oostenrijks neuroloog en psychiater, maar werd vooral ook bekend als overlever van de holocaust:

"Het gevaar bestaat dat ik met deze psychologische uiteenzetting en de psychopathologische verklaring van de typerende kenmerken van een kampbewoner, de indruk wek dat de mens volledig en onherroepelijk beïnvloed wordt door zijn milieu (in dit geval de uitzonderlijke structuur van het kampleven, dat de gevangene dwong zijn gedrag aan te passen aan een zeker standaardpatroon). Maar hoe staat het dan met de menselijke wil? Bestaat er dan geen geestelijke vrijheid met betrekking tot gedrag en reacties op onverschillig welk milieu? Is er dus waarheid in de theorie die ons wil doen geloven dat de mens slechts het product is van vele conditionerende en milieufactoren – hetzij van biologische, hetzij van psychologische of sociologische aard? Is de mens niet meer dan een toevallig product van deze factoren? En –

hoogst belangrijk – bewijzen de reacties van de gevangene op de uitzonderlijke structuur van het kampleven, dat de mens de invloed van zijn milieu niet kan ontlopen? Heeft de mens onder dergelijke omstandigheden geen keuzemogelijkheid? Wij kunnen deze vragen zowel op principiële gronden, als op grond van ervaring beantwoorden. De kampervaringen hebben bewezen dat de mens wel degelijk een keuzemogelijkheid heeft. Vele, dikwijls zeer heldhaftige voorbeelden hebben aangetoond dat apathie te overwinnen en agressie te onderdrukken is. Zelfs onder dergelijke zware psychische en fysieke inspanningen kan de mens een spoor van geestelijke vrijheid, van een onafhankelijke geest, behouden. Wij, die in de concentratiekampen hebben geleefd, wij zijn de gevangenen niet vergeten die door de barakken liepen om anderen op te beuren en te troosten, die hun laatste korst brood aan een medegevangene schonken. Hun aantal was wellicht klein, toch hebben deze mannen overtuigend bewezen dat één ding de mens niet kan worden ontnomen: de allerlaatste menselijke vrijheid – de keuze onder alle omstandigheden zijn eigen houding te bepalen, zijn eigen weg te kiezen. Hoewel zekere omstandigheden, zoals gebrek aan slaap, onvoldoende voedsel en diverse mentale spanningen, de indruk mogen wekken dat de gevangene wel op bepaalde manieren moest reageren, wordt het toch duidelijk dat uiteindelijk de innerlijke besluitvorming van de gevangene zelf en niet uitsluitend de invloed van het kamp, de persoonlijkheid van de gevangene bepaalt. Au fond kan dus iedereen, zelfs onder deze omstandigheden, beslissen wat er -mentaal en spiritueel- van hem zal worden." (Frankl, 2009, p. 85-87)

Mezelf zijn, worden en aanvaarden … een thema waar we als mens vaak mee worstelen. Een thema ook dat we vaak in onze gesprekken hier in huis tegenkomen. Wie ben ik? Wat wil ik? Was ik die of die weg ingeslaan, zou dat dan niet anders geweest zijn? Heb ik de juiste keuzes gemaakt? Hoe ben ik verschillend?

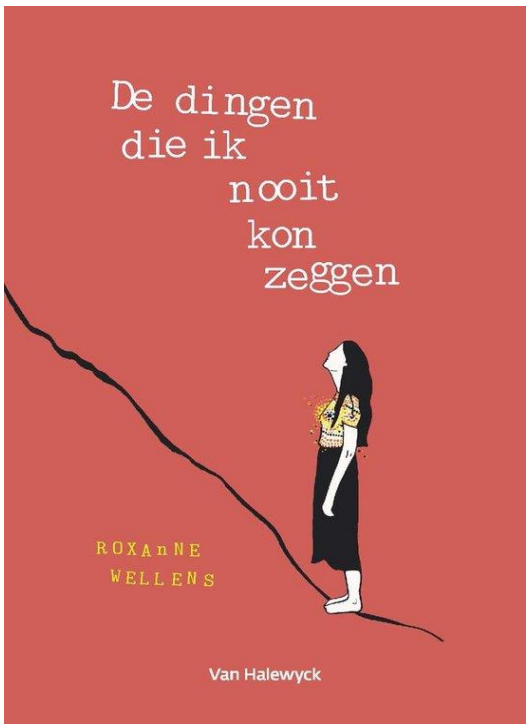
In onze huidige tijd wordt de klemtoon op het individu gelegd. Pintest, Instagram, … slaan ons om de oren met quotes zoals: just be yourself! be You! Be postive! Be brave! Alsof dat de simpelste zaak van de wereld is: weten wie je bent, wat je wil, en dapper gaan voor wat je wil, op elk moment van het leven? En wat is de waarde van jezelf zijn zonder verbinding met anderen?

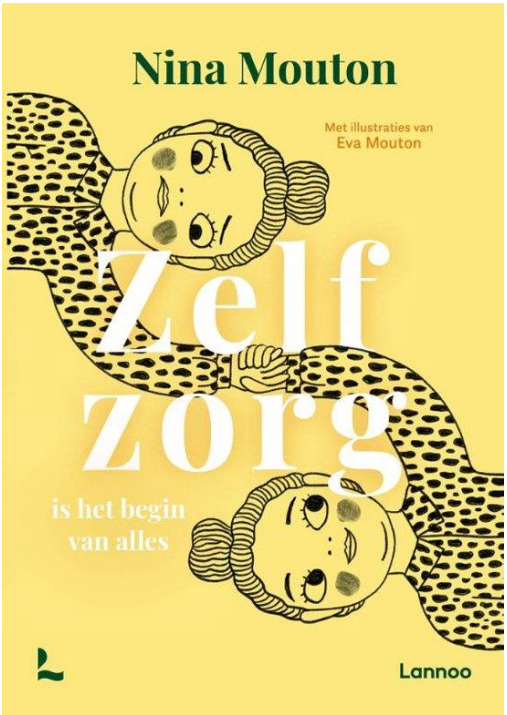
Vaak ontmoeten we mensen in het huisvandeMens met levensvragen zoals 'ik heb alles bereikt, maar ik voel me alleen. Wat is de zin nog? Waarom ben ik hier?

It's not realistic to be happy all the time,

no matter what all the motivational quotes on the internet say.

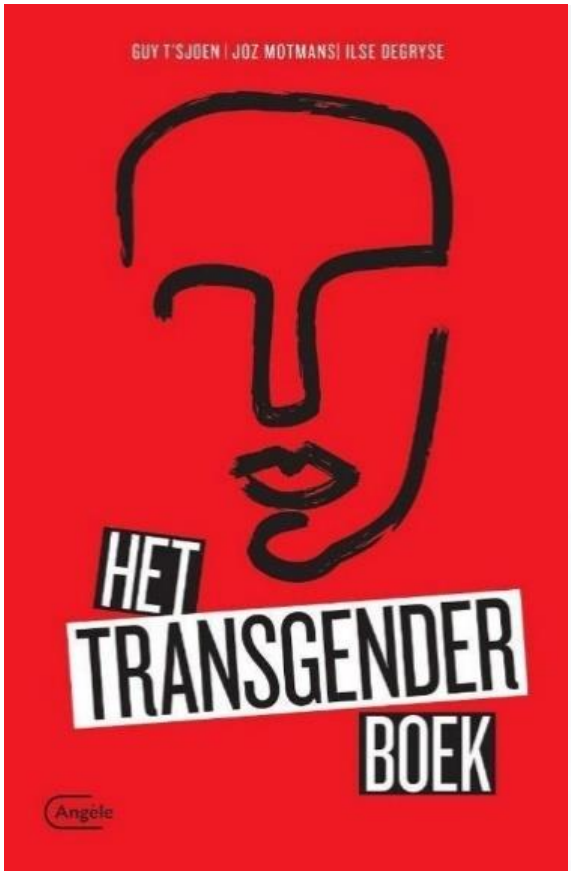
MUST READ


De dingen
die ik
nooit
kon
zeggen
ROXANNE
WELLENS
Van Halewyck

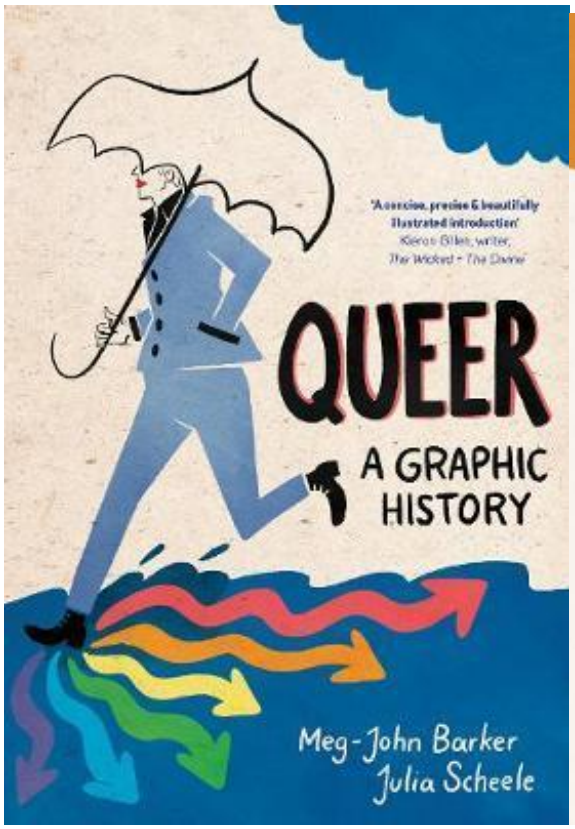

Nina Mouton
Met illustraties van
Eva Mouton
Zelf
zorg
is het begin
van alles
Lannoo

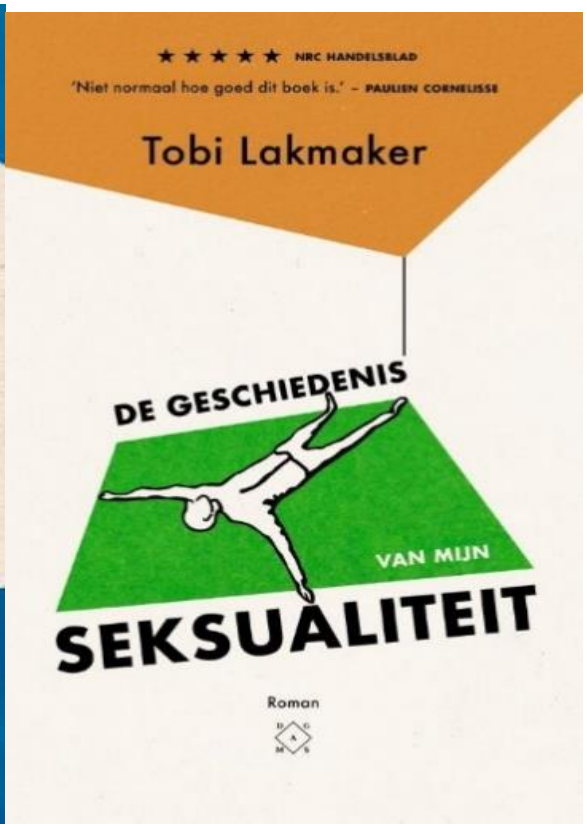
KARAKTERS
Filosofie en literatuur in zakformaat
ANAÏS
VAN ERTVELDE
ZORGANGST
Zes oefeningen in hulpeloosheid
ACADEMIA
PRESS

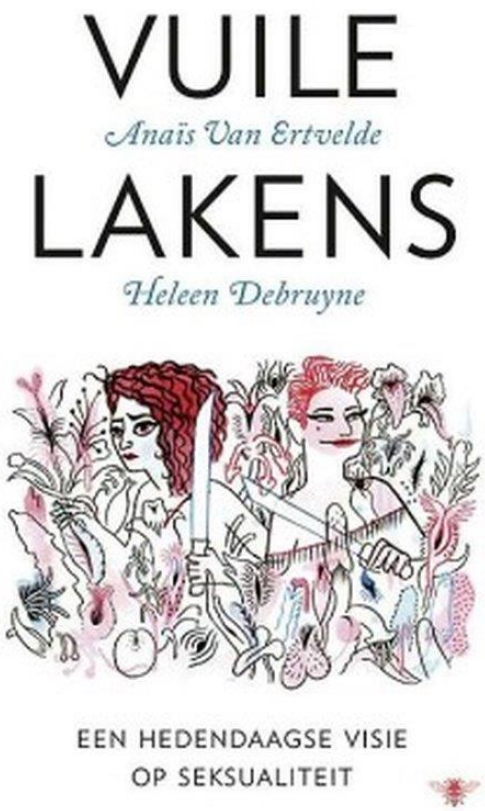
'Mijn nieuwe Super Soulmate.' – Oprah Winfrey
NEW YORK TIMES-BESTSELLER
DE MOED VAN IMPERFECTIE
LAAT GAAN
WIE JE DENKT
TE MOETEN
ZIJN
BRENÉ BROWN


GUY T'SJOEN | JOZ MOTMANS| ILSE DEGRYSE
HET
TRANSGENDER
BOEK
Angèle

Nora Monsecour
DE WEG
NAAR MEZELF
Danseres, transgender én vrouw
'Nora's inspirerende verhaal toont als geen ander de kracht van dromen en toewijding.' – Mark Smith, THE TIMES
De vrouw achter de film
GIRL
LANNOO


'A concise, precise & beautifully illustrated introduction'
QUEER
A GRAPHIC
HISTORY
Meg-John Barker
Julia Scheele


★ ★ ★ ★ ★ NRC HANDELSBLAD
'Niet normaal hoe goed dit boek is.' – PAULIEN CORNELISSE
Tobi Lakmaker
DE GESCHIEDENIS
VAN MIJN
SEKSUALITEIT
Roman

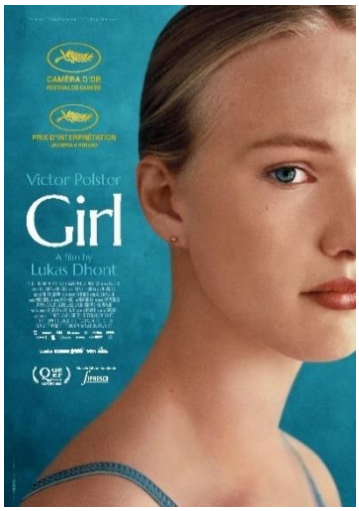

VUILE
Anaïs Van Ertvelde
LAKENS
Heleen Debruyne
EEN HEDENDAAGSE VISIE
OP SEKSUALITEIT

MUST SEE

N
sundance
CRIP
CAMP
A DISABILITY REVOLUTION

"UN FILM MAGNIFIQUE ET ÉMOUVANT"
SENS CRITIQUE
CHARLIE A
UN SECRET...
Just
Charlie

Sarah in Genderland



M/v/x

Kijk ook eens naar deze video op Tiktok waarin zwarte kinderen heel gelukkig zijn na het bekijken van de trailer van de nieuwste verfilming van de kleine zeemeermin. De reden hiervoor is dat ze zichzelf eindelijk herkennen in de representatie die gegeven wordt.
https://www.tiktok.com/@aimz2pls/video/7143227056254373126
https://www.youtube.com/watch?v=nDzrAUdct6Y

MUST FOLLOW

Charlie Dewulf

Deze persoon is een non-binaire regisseur en zet geregeld regisseurs of acteurs in de kijker die niet voldoen aan de 'maatschappelijke norm' (met een beperking, zwarte huidskleur et cetera). Daarnaast maakte Charlie een reeks, genaamd 'liefdestips aan mezelf'. Deze reeks gaat over het belang van mentale gezondheid.

REPRESENT Belgium

Zij zetten er zich voor in om iedereen te representeren in de media. Het is belangrijk dat kinderen, jongeren en volwassenen zichzelf kunnen herkennen in de media.

Elodie Gabias

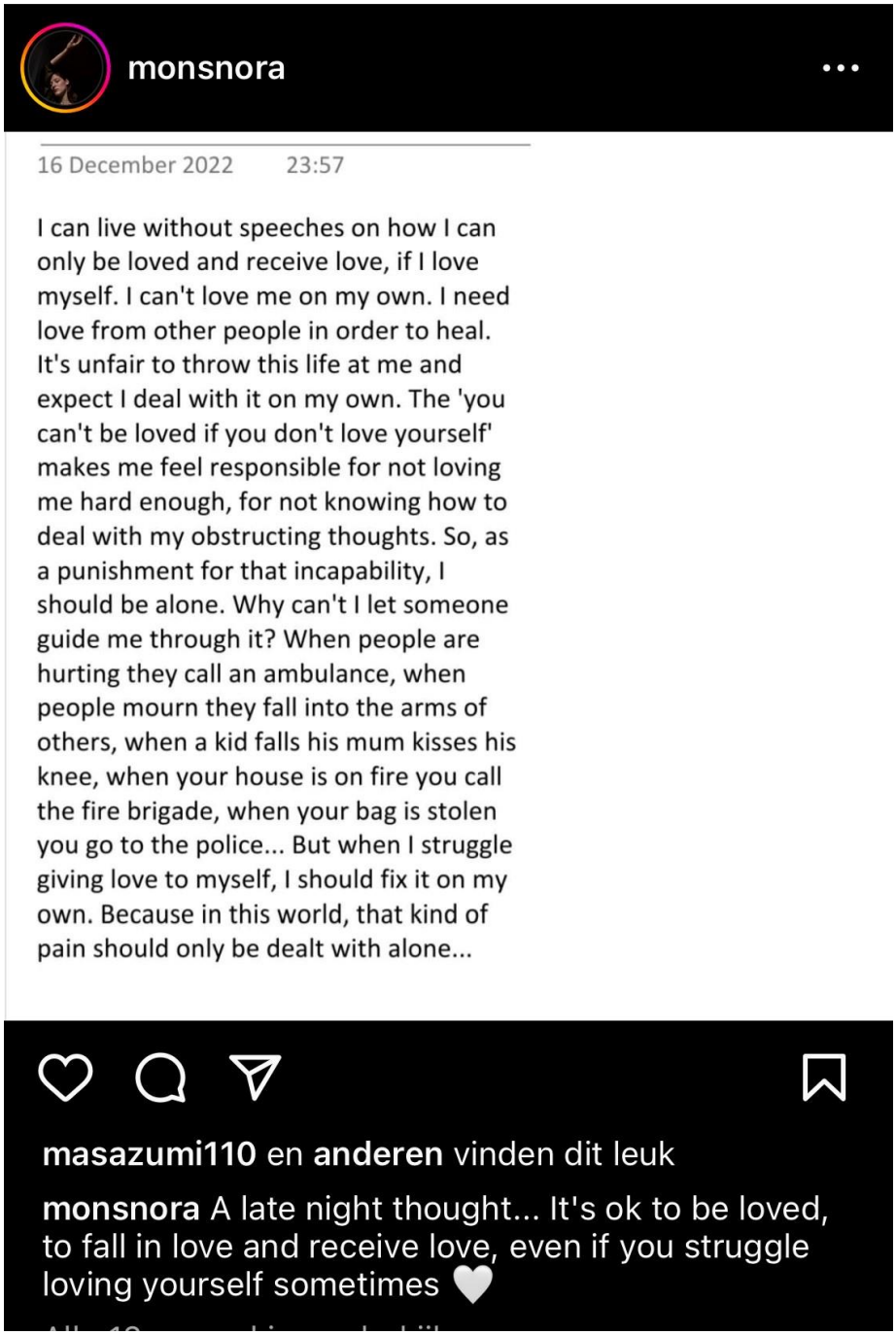
Op Instagram richtte Elodie Gabias een account op waarin zelfliefde centraal staat. Ze deelt er foto's die helemaal niet voldoen aan de huidige 'schoonheidsidealen' en picture perfect plaatjes op sociale media. Hiermee wil ze aantonen dat jezelf graag zien, in welke vorm dan ook, belangrijk is. Daarnaast wil ze ook aantonen dat de meningen van anderen niet bepalend mogen zijn voor hoe je jezelf ziet.

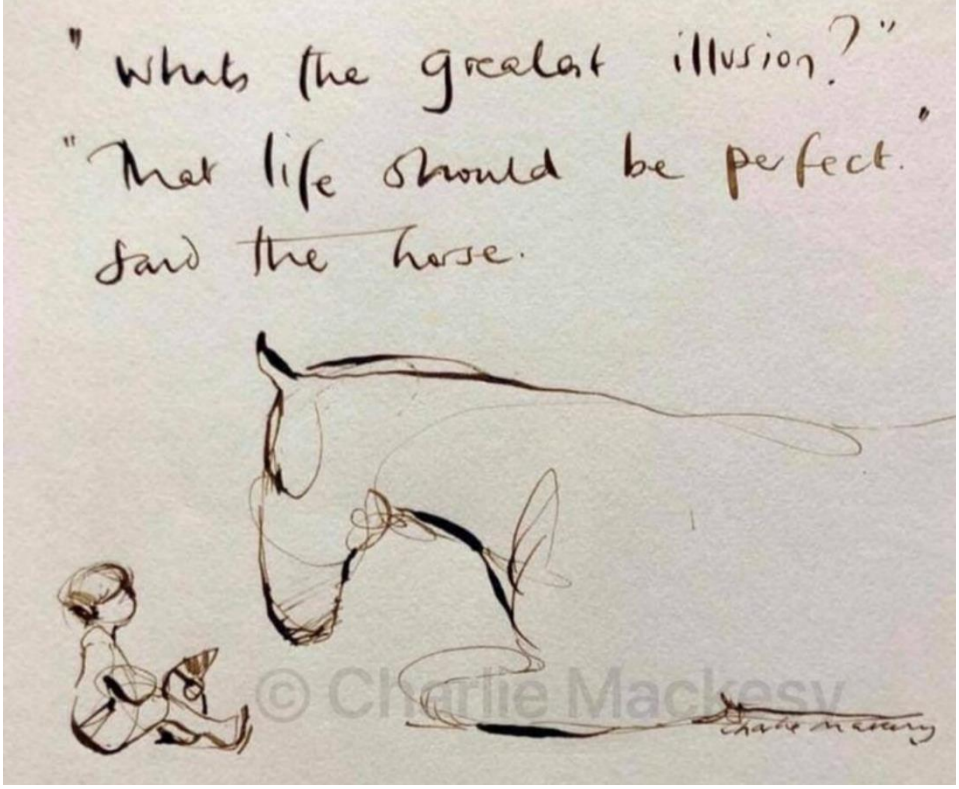
https://www.goedgezind.be/jongvolwassenen/instagrammer-elodie-gabias-is-het-toonbeeld-van-zelfliefde-ik-schaam-me-niet-voor-wie-ik-ben/

Nora Monsecour

Nora Monsecour is een transvrouw en model. Haar levensloop vormde de inspiratiebron en basis voor de film Girl die geregisseerd werd door Lukas Dhont.

https://mnm.be/lees/nora-monsecour-transgender-zijn-draait-niet-alleen-om-het-esthetische





Precies goed

Soms wil je gewoon je hoofd op de aarde leggen,
je vuist naar de hemel heffen,
de tranen laten komen en zeggen:
het is zeker omdat ik zwart, wit, vrouw,
dik, dun, te groot, te klein,
te lief, onaardig,
omdat ik lelijk, eerlijk,
direct, poëtisch, welbespraakt,
te zichtbaar, onzichtbaar,
kwetsbaar,
arm, trots en confronterend ben?
Daarom zeker!

En dat de aarde je dan met haar zachte handen
heel voorzichtig omhoogduwt,
je op de wang kust en fluistert:
het is omdat je zo ontzettend mens bent.
Niet te veel, niet te weinig, gewoon genoeg mens.
Net zo mens als andere mensen.
Precies goed.

Babs Gons

Waar kunnen jongeren terecht?

De huisarts

Je huisarts kent jou al. Dat maakt het misschien eenvoudiger om je probleem of zorgen te vertellen. Je huisarts zoekt naar een oplossing of kan je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp. Klik hier voor meer info over een bezoek aan je huisarts, mét of zonder medeweten van je ouders.

Awel

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem. Je kan bellen, mailen of chatten met Awel. Ook op het forum kan je je verhaal kwijt.
awel.be

JAC

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? … Je kan bij het JAC terecht met elke vraag.
jac.be

Tejo

Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij TEJO binnen en krijg onmiddellijk therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak. Je kan ook een afspraak maken voor een videocall.
tejo.be

Overkop

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele

therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.
overkop.be

Tele-Onthaal

Kleine of grote zorgen? Bij Tele-Onthaal praat je anoniem over wat jou bezighoudt. Bij kleine en grote zorgen, dag en nacht. Je kan bellen of chatten.
tele-onthaal.be

Nok Nok / Geluksdriehoek

Voel je je soms droevig, down of angstig? Je goed in je vel voelen is belangrijk. Wist je dat je dit ook écht kan leren? Op noknok.be (12- tot 16-jarigen) vind je de beste tips, oefeningen en testjes voor meer zelfvertrouwen en om positief in het leven te staan. Ouder dan 16? Neem dan een kijkje op geluksdriehoek.be en ontdek hoe je zelf aan je geluksgevoel kan werken.

Zelfdoding

Zelfmoord1813

Heb je zelf hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Is iemand uit je nabije omgeving uit het leven gestapt? Praten kan helpen. Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Je kan bellen, chatten of mailen.
1813.be

Eetstoornissen

ANBN

ANBN (Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa) is er voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving. Je kan chatten of het forum bezoeken, langskomen in het inloophuis in Leuven en deelnemen aan activiteiten.
anbn.be

Drugs en alcohol

De Druglijn

Bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.
druglijn.be

Geweld en misbruik

1712

1712 is er voor iedereen die een vraag heeft over geweld en misbruik, en voor iedereen die met geweld te maken heeft: slachtoffers, plegers (of daders) en toeschouwers. Je kan gratis en anoniem bellen en chatten.
1712.be

Nupraatikerover.be

Ben je jonger dan 18, en heb je vragen over seksueel, psychisch of fysiek misbruik? Voor jezelf of voor iemand anders? Dan kan je via nupraatikerover.be anoniem chatten met medewerkers van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling. Er is een vertrouwenscentrum in elke Vlaamse provincie en in Brussel.
nupraatikerover.be

Zorgcentra na seksueel geweld

Ben je slachtoffer van seksueel geweld? Had je seks tegen je wil? In een Zorgcentrum na Seksueel Geweld krijg je als slachtoffer medische zorg, psychische zorg en gebeurt er een forensisch onderzoek. Je kan hier ook klacht neerleggen bij de politie als je dit wenst.
seksueelgeweld.be

Child Focus

Ben je een tiener en wil je weglopen? Ben je weggelopen en durf je niet naar huis terug te keren? Ben je slachtoffer van seksueel geweld of grooming? Verspreidt iemand naaktfoto's van jou? Twijfel niet om Child Focus te

contacteren!
childfocus.be

Racisme en discriminatie

Unia

Word je gediscrimineerd omwille van je huidskleur, geloof, leeftijd, handicap of seksuele voorkeur? Of ben je getuige van discriminatie?
Unia informeert je over je rechten en zoekt samen met jou naar een oplossing.
unia.be

Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen

Het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (IGVM) wil de gelijkheid van vrouwen en mannen beschermen en bevorderen. Word je gediscrimineerd op basis van je geslacht of gender? Heeft iemand naaktfoto's van jou verspreid? Neem contact op met het IGVM. Voor personen vanaf 18 jaar.
igvm-iefh.belgium.be

Seksuele geaardheid en genderidentiteit

Wel Jong

Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving. Je kan er, verspreid over heel Vlaanderen en Brussel, andere LGBTQ+ jongeren ontmoeten en vrienden maken voor het leven.
weljong.be

Lumi

Heb je vragen over gender of seksuele voorkeur? Overweeg je een coming-out? Vermoed je dat je niet in een van de M/V-hokjes past? Wil je weten wat je als transgender kan doen tegen discriminatie? ...
Contacteer Lumi via chat, mail of telefoon. Anoniem, gratis en zonder vooroordelen.
lumi.be

Merhaba

Ben je LGBT+ en heb je een migratieachtergrond? Merhaba verwelkomt je ongeacht je gender, je seksuele voorkeur, je huidskleur, je etniciteit, je nationaliteit, je status, je religie. Merhaba bouwt aan een inclusieve en solidaire samenleving, waar elk van ons zich veilig, thuis en volwaardig deel van voelt.
merhaba.be

Transgender Infopunt

Het Transgender Infopunt (TIP) is een neutrale, gratis en anonieme plek voor al je vragen over genderdiversiteit en het transgenderthema. Je kan hier terecht voor vragen rond identiteit, familiale moeilijkheden, werkgerelateerde aspecten, schoolcontext, transgenderzorg, discriminatiemeldingen en nog veel meer.
transgenderinfo.be

min19.be

Ben jij transgender, lesbisch, bi, homo, panseksueel … of twijfel je nog? Ben je tussen de 13 en 19 jaar? Ben je op zoek naar een plek om nieuwe vrienden te maken? Min19 is een initiatief van Wel Jong vzw voor en door holebi- en transgendertieners van 13 tot 19 jaar. Min19 heeft een eigen online community en organiseert verschillende activiteiten.
min19.be

School en werk

CLB / CLBch@t

Praten over hoe je je voelt op school of thuis? Vragen over je studies, je gezondheid of het medisch onderzoek? Je kan gratis en anoniem bij het CLB terecht voor info of begeleiding. CLB staat voor Centrum voor Leerlingenbegeleiding. Elke school werkt samen met een CLB. Zoek hier de contactgevens van het CLB van jouw school. Je kan bij CLBch@t ook anoniem chatten met een medewerker van het CLB.
Op zoek naar de meest geschikte studierichting? Contacteer de Onderwijskiezer van het CLB!

Teleblok

Ben je student en heb je vragen tijdens de blok- of examenperiode? Wil je even stoom aflaten? Je kan terecht op de chat van Teleblok, elke avond in januari en juni, tussen 18u en 23u. Teleblok biedt een luisterend oor, vertrouwelijk en anoniem. Teleblok geeft geen kant-en-klare oplossingen maar zet samen met jou alles op een rijtje. Op de website vind je ook heel wat tips en informatie!
teleblok.be

Vlaamse Scholierenkoepel

Mag een leerkracht je gsm afnemen? Heb je als leerling het recht je leerkracht te evalueren? Moet de directie naar je luisteren? Voor al je vragen rond rechten en inspraak op school kan je terecht bij de Vlaamse Scholierenkoepel (VSK). Dit is dé organisatie van, voor en door alle scholieren in het Vlaamse middelbaar onderwijs.
scholierenkoepel.be

Infolijn Studentenarbeid

Vragen over studentenwerk? Bel of chat met de experts van ACV Enter! De Infolijn StudentenArbeid is bereikbaar van maandag t.e.m. donderdag, van 13 tot 17 uur, en op vrijdagochtend van 9 tot 12 uur.
hetacv.be/dienstverlening/ISA

VDAB servicelijn

Heb je vragen over solliciteren, studentenjobs, loopbaanbegeleiding, je zoektocht naar werk … ? Bel dan gratis naar de servicelijn van de VDAB op 0800 30 700. Dit kan elke werkdag van 8 tot 19 uur.
vdab.be

Klachtenlijn kinderrechten

soms kan er iets fout lopen op je school, in de sportclub, in je buurt … Of je voelt je slecht behandeld door de overheid of een officiële dienst. Je zocht overal hulp maar niemand kan of wil iets doen. Je zit vast. Je hebt een klacht over je rechten. Klop dan aan bij de Klachtenlijn van het

Kinderrechtencommissariaat.
kinderrechten.be/jongeren

tZitemzo

Bij tZitemzo kan je alle vragen stellen over kinderrechten. Maar ook over de Belgische wet en kinderen. Zoek je info over het kinderrechtenverdrag? Heb je documentatie nodig voor een schooltaak over kinderarbeid? Wil je weten welke rechten je hebt als je ouders scheiden? ...
tZitemzo helpt jou verder!
tzitemzo.be

Ombi (externe ombudsfunctie GGZ)

Ben je in behandeling (geweest) in de geestelijke gezondheidszorg? Heb je vragen over je patiëntenrechten, over welke keuzes je hebt, over wie welke beslissingen mag nemen over jouw opname? Ombi luistert naar al jouw vragen en helpt je verder. Je kan chatten, telefoneren of mailen.
ombi.be

Missing You

Misschien ben jij je mama of papa verloren? Of je liefje of je broer, zus, oma, opa, vriend of vriendin, nicht, neef, tante, nonkel of iemand anders die heel belangrijk is voor jou? Zo'n gebeurtenis kan heel verwarrend of pijnlijk zijn, maar ook de periode erna is soms heel lastig om door te komen. Missing You kan jou helpen rouwen.
missingyou.be

JO-lijn

De JO-lijn is de luisterlijn van Jongerenwelzijn. Hier kan je terecht voor informatie, advies of klachten over de jeugdhulpverlening. Je kan gratis bellen op maandag en donderdag van 9u tot 13u, op woensdag en vrijdag van 13u tot 17u. Ook mailen is mogelijk.
jeugdhulp.be/over-jeugdhulp/jo-lijn-klachtenlijn

Pleegjongeren

Heb je problemen thuis en wil je naar een pleeggezin? Waar kan je terecht? Waarom moet je naar een pleeggezin? Wat als je een probleem hebt in je pleeggezin? Wat als je terug naar je ouders wil? Wat zijn je rechten? Pleegjongeren is een website van Pleegzorg Vlaanderen voor en door pleegjongeren. Hier vind je alles wat je moet weten als je in pleegzorg zit, zat of gaat zitten.
pleegjongeren.be

a-Buddy

Geadopteerd en op zoek naar een luisterend oor? Geadopteerd en praten met iemand die net zoals jij geadopteerd is? Geadopteerd en vragen waarbij een andere geadopteerde jou kan helpen?
a-Buddy is er voor en met geadopteerden. Je kan chatten met een buddy of eventueel face-to-face afspreken. a-buddy.be

Autisme Chat

Kreeg je zelf de diagnose van autisme en zit je met vragen of bots je op moeilijkheden? Heb je een ouder, lief, broer of zus met autisme? Autisme Chat luistert naar je en denkt met je mee.
ligaautismevlaanderen.be/autismechat

KOPP/KOAP-groep

KOPP/KOAP staat voor kinderen van ouders met een psychische of verslavingsproblematiek. Als een van je ouders psychisch kwetsbaar is, heeft dat ook een invloed op jouw leven. Misschien bepalen de problemen van je ouder de sfeer in huis. Misschien zijn er dikwijls ruzies of is je ouder mentaal afwezig. Er kunnen spanningen zijn die niet altijd uitgesproken worden. Ben je -18, dan kan je terecht bij Familieplatform. Ben je +18, dan helpt Similes je verder.

Adoptiehuis

Ben je zwanger en twijfel je? Als je denkt dat je niet zelf kan instaan voor de opvoeding van je kind, zijn er verschillende mogelijkheden. Adoptiehuis helpt je gratis en discreet een keuze te maken. adoptiehuis.be

Fara

Fara is een vzw die zwangerschapskeuzes bespreekbaar maakt. Ben je ongepland zwanger? Weet je niet wat doen na de diagnose van een afwijking bij je ongeboren kind? Maakte je ooit een keuze en heb je het er moeilijk mee? Dan is Fara er voor je. Fara biedt een luisterend oor en professionele begeleiding.
fara.be

Neem zeker ook eens een kijkje op volgende sites:

www.tegek.be

www.lejo.be

www.overkop.be

Jongeren | CGG (centrageestelijkegezondheidszorg.be)

Welkom | çavaria (cavaria.be)

diversplus

Voorstelling - Hart voor jongeren vzw

Huis van het kind | (huizenvanhetkind.be)

Beter leven met een verstandelijke handicap - Trefpunt Stan

Kenniscentrum voor Gender en Feminisme | RoSa vzw

www.sensoa.be

https://handicap.belgium.be/nl/onze-dienstverlening/andere-ondersteuning.htm#:~:text=GRIP%20richt%20zich%20in%20de%20eerste%20plaats%20tot%20mensen%20met%20een%20handicap.&text=helpt%20personen%20met%20een%20handicap,en%20rechten%20terug%20te%20winnen.

Tanderuis VZW, mobiele en ambulante begeleiding voor gezinnen en personen met autisme Oost-Vlaanderen.

huis van de mens
is vrijzinnig humanistisch

Heb je nood aan een gesprek?

Wist je dat je vanaf 16 jaar terecht kan bij HuisvandeMens voor een gesprek?

Dit gebeurt anoniem en is volledig gratis.