

Mijn Lichaam, aanraken

Informatie



Dit zijn Lucia en José.
Zij zijn beste vriendinnen.

Lucia en José zijn blij.
Blij dat ze elkaar zien.
Zij geven elkaar een knuffel.

Knuffelen is aanraken.
Lucia en Jose raken elkaar aan.

Een hand geven, een boks,
arm in arm lopen,
knuffelen, zoenen....
Dit is allemaal aanraken.

De volgende infobladen gaan over aanraken.

Over:

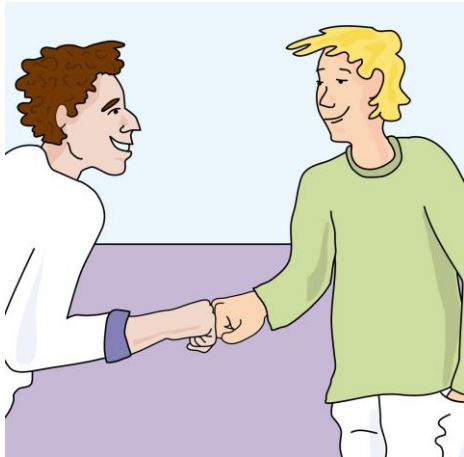
1. Wat is aanraken
2. Prettig en niet prettig aanraken
3. Wie raak ik aan
4. Troosten
5. Regels voor aanraken
6. Aanraken dat 'erbij hoort'

Aanraken kan fijn zijn.

Voor jou en mij en iedereen.

Mijn Lichaam, wat is aanraken

Informatie

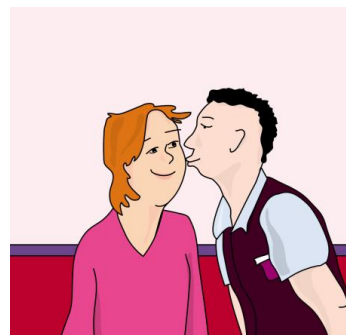


Dit zijn Yassin en Gerben.
Zij geven elkaar een boks.
Zie je dat?
De hand van Yassin raakt de hand van Gerben aan.

Yassin en Gerben raken elkaar aan met hun handen.
Je kan aanraken met je handen,
maar ook met je armen, je voeten,
je benen...
Bijvoorbeeld als je een arm geeft,
of op iemands tenen staat.
AU....!!!

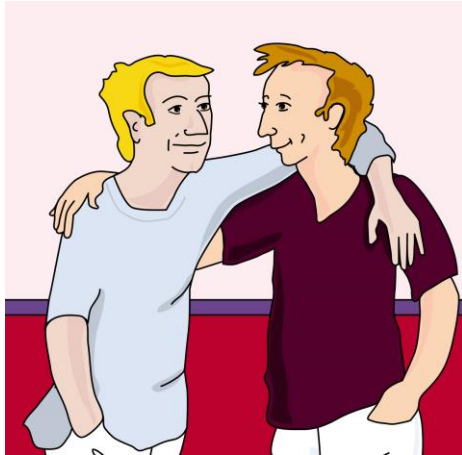
Je kan aanraken met je hele lijf.
Bijvoorbeeld als je een knuffel geeft,
of bij iemand op schoot zit.

Of alleen met je mond en je lippen,
als je een kus geeft.



Mijn Lichaam, aanraken, prettig en niet prettig

Informatie



Kees en Jaap zijn vrienden.
Ze vinden elkaar aardig.
Ze zijn blij dat ze elkaar zien.

Ze slaan hun armen om elkaar heen.
Dat voelt fijn.
Aanraken kan fijn zijn.
Je kan er blij van worden.

Aanraken is niet altijd prettig.
Zie je Peter?
De begeleider tikt hem op zijn wang.
Hij vindt het niet leuk.

Een kus op zijn wang vindt hij wel fijn.
Van zijn moeder, of zijn vriendin.
Of lekker stoeien.
Dat doet hij altijd met zijn broer.

Soms is aanraken prettig.
En soms niet. Heb jij dat ook?



Mijn Lichaam, aanraken, prettig en niet prettig

Informatie

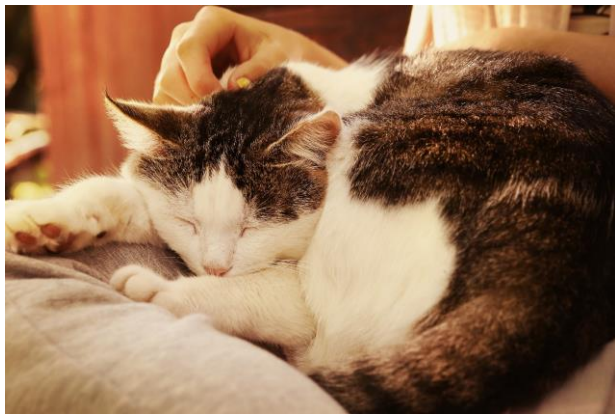
Aanraken kan je op veel manieren doen.

Hard of zacht. Lief of boos.

Heel eventjes of juist lang.

Wat vind jij prettig?

En wat niet?



Zie je deze poes?

Ze ligt lekker op schoot.

Soms wil je even dichtbij iemand zijn.

Even op schoot of knuffelen.

Heb jij dat ook weleens?

Het kan prettig voelen.

Je voelt je op je gemak.

Soms word je er rustig van,
of minder verdrietig.

Bij wie voelt het prettig ?

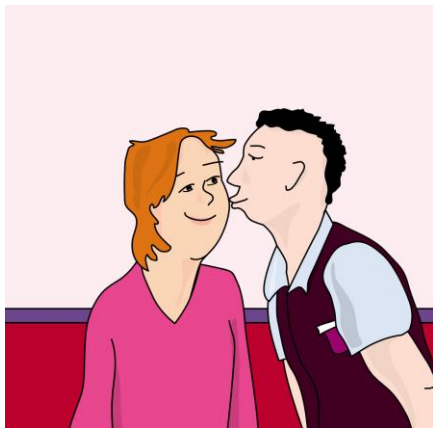
Je vader en moeder, vriend of vriendin,
je begeleider?

Mijn Lichaam, wie raak ik aan

Informatie

Wie raak je aan,
en welk aanraken doe je dan?
Wat kan of mag wel?
En wat niet?

Kijk maar eens mee naar Leo en Karin.



Leo zegt zijn zus gedag.
Hij geeft haar een kus.
Een kus op de wang.
Dat vindt Leo fijn,
en zijn zus ook!



Karin zegt haar vriendje gedag.
Ze geeft hem een kus.
Een kus op zijn mond.

Karin en haar vriendje zijn verliefd.
Zij geven elkaar een kus op de mond,
en een dikke knuffel.
Karin vindt het fijn.
Haar vriendje ook!

Leo geeft een kus en Karin ook.
Een kus op de wang
is voor vrienden en familie.
Een kus op de mond...
Dat kan alleen bij verliefd.

Zie je Charles?



Charles gaat naar zijn werk.
Iedere dag met dezelfde bus.
Hij zegt de buschauffeur gedag.
Hij steekt zijn hand op.
Dat vindt hij prettig,
en de buschauffeur ook!

Soms zeg je elkaar gedag,
maar raak je elkaar *niet* aan.
Charles raakt de buschauffeur niet aan.
Dat is niet nodig.

Aanraken is bij iedereen anders.
Het maakt uit wie je aanraakt.

Tip voor jou:
aanraken kan alleen als je het allebei wil.

Mijn Lichaam, troosten

Informatie



Dit is Yasmin.
Yasmin is heel verdrietig.
Zij heeft troost nodig.

Troosten doe je met woorden,
Troosten doe je soms ook met aanraken.
Kijk maar naar Yessica en Yasmin.
Yessica slaat een arm om Yasmin heen.



Troosten met aanraken kun je niet met iedereen.
Hele goede vrienden kunnen dat soms wel.
Zoals Yessica en Yasmin.
En mensen van wie je veel houdt.

Mijn Lichaam, regels voor aanraken

Informatie



Dit zijn Lois en Sander.
Lois vindt Sander aardig.
Ze wil dicht bij hem zitten.
Ze wil hem graag over zijn arm aaien.

Vindt Sander het prettig?
Wat denk jij?

Sander schuift opzij.
Hij vindt Lois wel aardig.
Maar zo dichtbij,
dat vindt hij niet prettig.
Hij wil niet dat Lois hem aait.

Mijn Lichaam, regels voor aanraken

Informatie

Het kan dat jij wilt aanraken,
maar de ander niet.
Of dat iemand jou wil aanraken,
en jij wil dat niet.
Dat is oké.

Daarom zijn er regels bij aanraken

- Aanraken is alleen leuk als je het allebei wilt
- De ander mag jou niet aanraken als jij het niet wil
- Jij bent de baas over je eigen lichaam
- De ander is dat ook

Je mag nee zeggen tegen aanraken.
Met woorden, zoals: NEE of NIET DOEN.

Je kan het ook laten zien.
Sander schuift weg van Lois.
Zo zegt hij: 'niet aanraken Lois!'.

Let goed op de regels.
Dan blijft aanraken fijn.

Mijn Lichaam, aanraken dat erbij hoort

Informatie

Soms hoort aanraken erbij.



Misschien heb je hulp nodig.
Bijvoorbeeld bij het douchen,
het kammen van je haar,
bij het aankleden, of...
Dan raakt de begeleiding jou aan.

Misschien moet je naar de dokter,
of de tandarts.
Zij raken jou ook aan.

Bijvoorbeeld als je oorpijn hebt.
Dan kijkt de dokter in je oor,
en raakt je gezicht aan.

De tandarts raakt jou ook aan.
Als hij in je mond kijkt,
of een gaatje in je kies vult.

Dit aanraken hoort erbij.
Het hoort bij het werk van de begeleider,
dokter of tandarts.

Mijn Lichaam, aanraken dat erbij hoort

Informatie

Dit aanraken hoort erbij.
Maar als je het niet prettig vindt,
dan mag je dat zeggen.

Bijvoorbeeld:

Je begeleider wast jou te hard,
of droogt je te stevig af.

Zeg wat je niet prettig vindt.
Dan kan de begeleider het anders doen.