



16 februari 2011  
38e jaargang, nummer 7  
volgend nr: 23 februari 2011

**Eindredactie:**  
Gemeente Zwolle  
Afdeling Communicatie

Informatiecentrum  
Gemeente Zwolle  
Tel. 14038  
**www.zwolle.nl**  
postbus@zwolle.nl



special  
Week van de Liefde

### Niemand buitensluiten

De gemeente Zwolle vindt dat niemand buitengesloten mag worden, ook niet op grond van de seksuele geaardheid. De gemeente Zwolle voert een actief homo-emancipatiebeleid en is door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) geselecteerd als een van de koplopergemeenten. De gemeente heeft met de minister afgesproken om het lokale homo-emancipatiebeleid extra aandacht te geven. Daarom is de gemeente Zwolle samen met het COC en de Integratieraad het project 'Bespreekbaar maken van homoseksualiteit in allochtone kring' gestart.

Een van de initiatieven is het trainen van hulpverleners. In sommige allochtone gemeenschappen is het niet gemakkelijk om te praten over homoseksualiteit. Voor hulpverleners is het daarom soms lastig om het onderwerp bespreekbaar te maken binnen die gemeenschappen. Daarom geeft het instituut Movisie een cursus voor hulpverleners.

Deelnemers van diverse maatschappelijke organisaties uit Zwolle, zoals medewerkers van het CJG, leren over hoe in verschillende culturen wordt omgaan met homoseksualiteit en welke problemen allochtonen met homoseksuele gevoelens ervaren. Ook leren ze aan de hand van verschillende methodieken om de seksuele voorkeur bespreekbaar te maken. Op deze manier zijn de deelnemers beter in staat om hulpvragen adequaat te kunnen beantwoorden.

# Week van de Liefde

## Doe het veilig

Herken je de volgende situatie? Je neemt je voor om veilig te vrijen. Je wilt dat echt, maar wacht tot de ander over condooms begint. Maar misschien denkt die wel hetzelfde. Niemand begint er over. Vind je het moeilijk om over veilig vrijen te praten? Misschien heb je dan iets aan de onderstaande tips.

### Tips

- Bedenk van tevoren hoe en wanneer jij over veilig vrijen en condooms wilt beginnen. Als je vooraf weet hoe je dat wilt doen, gaat het op het moment dat het nodig is veel beter en kun je vasthoudend zijn.
- Zeg 'op de man of vrouw af' dat je geen vervelende ziektes wilt oplopen. Dat is geen kwestie van 'niet vertrouwen'. Maar je bent gewoon eerlijk.
- 'Ik doe het altijd veilig met, ...!' is een duidelijke mededeling zonder 'enge' ziektes te noemen. Ook de ander weet na zo'n mededeling wel waarom je een condoom wilt gebruiken.
- Niet praten maar doen. Je pakt een condoom op het moment dat het nodig is en doet het bij jezelf of je partner om. Zonder discussie. Meestal is de ander opgelucht, omdat die zelf niet over een condoom hoeft te beginnen.

Vrijdag 12 tot en met vrijdag 19 februari is de jaarlijkse Week van de Liefde. In die week valt Valentijnsdag, de dag waarop alles draait om liefde, vrijen, relaties, vriendschap en seks. Het thema van de week van de liefde is dit jaar: "Communiceren binnen de condoomketen". Praten over veilig vrijen, durf jij dat? Maar hoe begin je over condooms?



## Durf jij het te zeggen? Verliefd zijn is leuk!

Praten over homoseksualiteit, ook dat kan bij het CJG



In de jaren zeventig zong John Lennon het lied 'Love'. Hij zong 'Love is free' (liefde is vrij). Maar is liefde vrij, voor iedereen? Dat zou wel moeten. Maar voor sommige mensen is het lastig te accepteren dat mannen op mannen en vrouwen op vrouwen verliefd kunnen worden. Op school of thuis vertellen dat je homo, bi of lesbisch bent kan daarom heel lastig zijn. Sommige jongeren durven het gewoon te zeggen en anderen niet. Terwijl het belangrijkste is: je wilt gewoon jezelf kunnen zijn en genieten van die vlinders in je buik. Verliefd zijn is leuk!

In sommige streng gelovige en/of allochtone gemeenschappen is homoseksualiteit een taboe. Er wordt niet over gepraat of uitsluitend negatief. Sommigen vinden zelfs dat je niet een goede gelovige kunt zijn als je homoseksueel bent. 'Uit de kast' komen is in dit soort omstandigheden bijzonder lastig. Je bent misschien bang om verstoet te worden door je gemeenschap, je familie. Toch hoeft je niet alleen te staan.

### Homo, bi of lesbisch? Praat er over bij het CJG

Ben je nu verliefd op iemand van je eigen geslacht en weet je niet met

wie je daarover kan praten, maar wil je dat wel graag, dan kan dat. Bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kan je terecht met vragen, voor uitleg, hulp of advies. Maar ook de mensen om je heen die vragen hebben kunnen er terecht. Bijvoorbeeld je ouders. Want ook voor hen kan het lastig zijn om op een andere manier te denken en te kijken naar homoseksualiteit vooral als het om hun eigen kind gaat. Het CJG staat voor iedereen open die vragen heeft over allerlei onderwerpen, zoals homoseksualiteit.

### Chatten, ontmoeten, praten

Niet alleen bij het CJG kan je met je verhaal en vragen terecht. Je kunt ook naar het COC gaan. Het COC komt op voor de belangen van homoseksuelen en geeft voorlichting. En bij het COC kun je andere homoseksuelen ontmoeten bijvoorbeeld in het speciale jongerencafé (voor jongeren vanaf 16 jaar). Vind je dat nog wat te spannend dan kun je –ook anoniem– vragen stellen en chatten via hun website. Of ga eens naar een jongeren centrum bij jou in de buurt en praat met een van de jongerenwerkers. De GGD, tenslotte, heeft een speciaal 'liefdessprekruur' waar je met vragen terecht kunt.

### Wie wat waar

Een minibrochure in zakformaat met handige telefoonnummers en webadressen is te krijgen bij het Informatiecentrum in het stads-kantoor Zwolle, Lübeckplein 2. Alvast een paar contactgegevens:

- Centrum voor Jeugd en Gezin: (038) 455 65 55. Adressen inlooppunten en de spreekuren op [www.cjgz zwolle.nl](http://www.cjgz zwolle.nl). Je vraag mailen kan ook: [info@cjgz zwolle.nl](mailto:info@cjgz zwolle.nl).
- COC: (038) 421 00 65, [www.coc.nl](http://www.coc.nl).
- GGD IJsselland: [www.sense.info](http://www.sense.info).
- Jongeren centra:
  - Level Z (Stadshagen): (038) 420 18 53
  - Aahuis (Aa-landen): (038) 453 67 77
  - Rezet (Zwolle Zuid): (038) 465 99 11

Speciale website over homoseksualiteit, religie, cultuur en etniciteit: [www.respect2love.nl](http://www.respect2love.nl).

En, weet je, je bent echt niet te enige. Veel jongens en meiden zijn in hun puberjaren vaak nog erg op zoek zijn naar wie ze zijn, op wie ze vallen en weten ze nog niet zo goed wat ze met dit gevoel moeten doen. Maar op wie je ook verliefd wordt, man of vrouw, geniet er van. Liefde is het mooiste dat je kan overkomen. Maar weet, wanneer je het even niet meer ziet zitten of hulp nodig hebt bij het 'uit de kast' te komen, je telefonisch, via e-mail of persoonlijk bij één van de genoemde instanties terecht kan. Ze staan voor je klaar!



## Het CJG voor alle opvoed- en opgroevragen

Het CJG is de plek waar ouders, maar ook kinderen en jongeren terecht kunnen met allerlei vragen over opvoeden en opgroeien. Ook met vragen rond seks, liefde, homoseksualiteit en relaties. Verder natuurlijk met al je vragen over geld, wonen, werk, school, gezondheid, geweld en instellingen. Zwolle heeft twee Inlooppunten: in stadsdeel oost en stadsdeel zuid. In 2011 gaan de Inlooppunten West en Noord van start. Je kunt bij alle Inlooppunten terecht, in welk stadsdeel of wijk je ook woont. Tijdens de spreekuren is een medewerker aanwezig die direct kan helpen. Loop eens binnen zonder afspraak. De hulp is gratis. Kijk voor de spreekuurtijden en de adressen op [www.cjgz zwolle.nl](http://www.cjgz zwolle.nl). Bellen kan ook (038) 455 65 55 of mailen [info@cjgz zwolle.nl](mailto:info@cjgz zwolle.nl).

## Sense.info.nl

Kijk eens op [www.sense.info](http://www.sense.info) voor veel informatie over seksualiteit, verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken.

