

UMA TORI! SEKSUEEL BEWUST WORDEN IN HUISKAMERSFEER

INEKE WESTBROEK – *Sinds 2006 namen vierhonderd vrouwen deel*

aan het huiskamerproject Uma Tori!, dat vrouwen met een Caribische

achtergrond bewuster maakt van seksuele risico's. Het programma slaat

aan, blijkt uit evaluatie: deelnemers praten vaker met hun partners over

veilig vrijen en gebruiken vaker condooms bij nieuwe relaties. De kracht

van Uma Tori! (vrouwen verhalen) schuilt volgens Laura Wouter (coördina-

tor voorlichting eigen taal en cultuur) in de vertrouwde sfeer, waarin

vrouwen elkaar hun verhaal durven vertellen.

Hoe voorkom je soa's en ongewenste zwangerschappen, en hoe zorg je voor een spannende, gelijkwaardige relatie met je partner? Dat bespreken vrouwen tijdens de groepsbijeenkomsten van Uma Tori! Dit voorlichtingsprogramma voor vrouwen met een Caribische achtergrond is ontwikkeld door de Universiteit Maastricht, het NIGZ (nu CBO), GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD Amsterdam en GGD Den Haag. Onder leiding van een voorlichtster uit de doelgroep wisselen zij ervaringen uit over seksualiteit en geven elkaar tips en adviezen.

INTIEME HUISKAMERSETTING

'Vrouwen geven elkaar eyeopeners', ervaart Laura Wouter van de GGD Rotterdam-Rijnmond, die Uma Tori!-groepen in het Rijnmondgebied leidt. 'Bijvoorbeeld over condoomgebruik. Mannen wordt soms te snel verweten dat zij dit afwijzen. Iemand vertelde dat haar partner heus wel een condoom wil gebruiken,

maar dat hij zijn erectie verliest als hij het omdoet. De groep adviseerde haar samen met haar partner een hiv-test te doen, om zekerheid te krijgen dat ze veilig zonder condoom kunnen vrijen. En ter voorkoming van zwangerschap bestaan er natuurlijk andere mogelijkheden.'

Vorig jaar is Uma Tori! overgedragen aan de nieuwe 'eigenaar', het programma Etnische Minderheden van Soa Aids Nederland. Het vertellen van tori's (verhalen) vormt een belangrijk onderdeel van de Caribische cultuur. Daarom werd gekozen voor een intieme huiskamersetting, waarbij twaalf vrouwen, die naar elkaars verhalen luisteren, zich in vijf groepsbijeenkomsten bewust worden van hun eigen seksuele gedrag. Deelnemers worden geworven via het 'tupperwareparty'-model, waarbij een gastvrouw een groepje uit haar eigen netwerk samenstelt. Tijdens de bijeenkomsten draait het om de thema's Ken je lichaam; Anticonceptie; Soa/hiv; Veilig vrijen/laat je testen; en Onderhandelen met je partner.

Wetenschappelijk onderzoek van de Universiteit Maastricht in 2006 en 2007 wijst uit dat vierhonderd deelnemers aan ruim dertig groepsbijeenkomsten na het project beter op de hoogte waren van soa's en bewuster waren van seksuele risico's, dan voor hun deelname aan het project. Zij praatten vaker met hun partners over veilig vrijen en gebruikten bij nieuwe relaties vaker condooms.

PRATEN MET DE PARTNER

'Het succes is grotendeels aan de veiligheid in de groep te danken', stelt Laura. 'Dat maakt de verhalen los. Soms zit iedereen te huilen. Een vrouw durfde als kind niet naar de toko, vanwege de vieze praatjes van mannen op de stoep. Het zette een stempel op haar seksualiteit. Begrip van een partner is dan heel belangrijk. Praten met de partner en onderhandelen over wat beide partners willen, komt niet voor niets uitgebreid aan bod. Tegen je man zeggen dat jij ook wilt klaarkomen, en hoe hij dat voor elkaar kan krijgen. Allerlei suggesties komen naar voren, zoals: speel met je lichaam, ontdek wat je lekker vindt en zeg dat tegen je man. Een middelbare vrouw klaagde over het gebrek aan romantiek in hun relatie: het avondleven bestond uit eten, tv kijken en dan slapen. Trek iets leuks aan, en maak de kamer intiem met waxinelichtjes, luidde het advies vanuit de groep. Het werkte. Het mooie van deze bijeenkomsten is om te zien hoe vrouwen ineens verder kunnen, door met anderen te praten. Ze durven steeds meer van zichzelf te laten zien en ontdekken kanten van hun karakter die ze helemaal niet kenden. Die ontwikkeling is zo mooi om mee te maken. 'Jij hebt mijn huwelijk gered!', zei een deelnemer een keer tegen mij.'

SUCCES TE DANKEN AAN VEILIGHEID IN GROEP

De interventie Uma Tori! is erkend als Goed onderbouwd door het RIVM Centrum Loket Gezond Leven. De commissie van Loket Gezond Leven vindt Uma Tori een relevante interventie en sympathiek van opzet. Het RIVM Centrum Gezond Leven en partners versterken samenhangende en effectieve lokale gezondheidsbevordering en geven een impuls aan de gezonde leefstijl van jongeren. Meer informatie: www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/u/6319

