

Lang Leve de Liefde

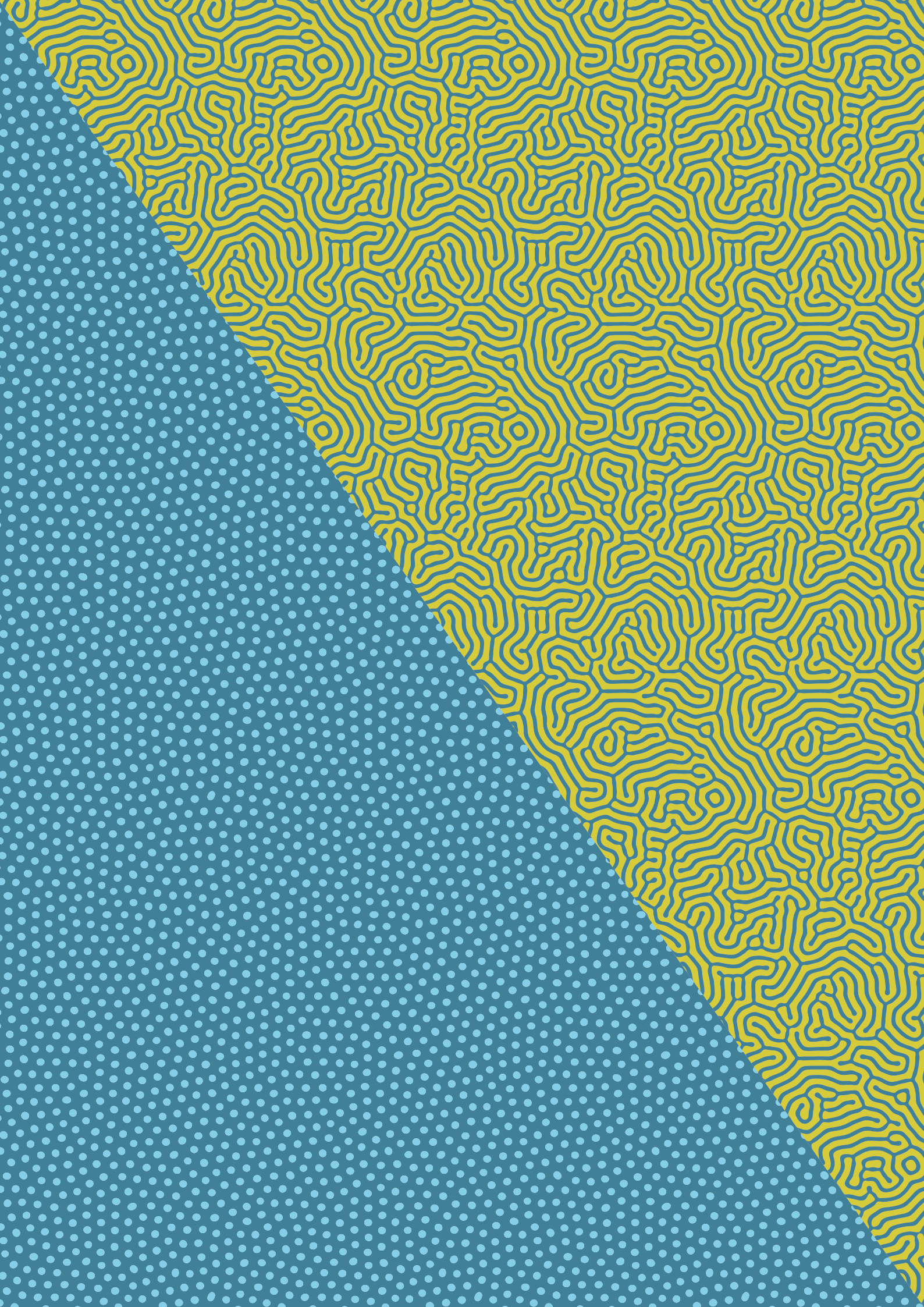
Entreeopleidingen in het mbo

Docentenhandleiding

Preventie van onbedoelde zwangerschappen

Liefde en fijne relaties ♥ Werking van het lichaam en vruchtbaarheid ♥ Veilig en prettig
vrijen ♥ (Uitstel) kinderwens ♥ Anticonceptiekeuze ♥ Onbedoelde zwangerschap





Inhoud

OVERZICHT VAN ALLE MODULES

Inleiding	4
Liefde en fijne relaties	9
Het lichaam en vruchtbaarheid	20
Veilig en prettig vrijen	33
Anticonceptiekeuze	45
(Uitstel) kinderwens	61
Onbedoelde zwangerschap	70

LEGENDA

Aan de kleur van het kader kan worden gezien voor wie de informatie bedoeld is.



Opdrachtbeschrijving
voor docent



Werkblad
voor student



Achtergrond-
informatie
voor docent



Informatieblad
voor student

Lang Leve de Liefde

Entreeopleidingen in het mbo

ALGEMENE INFORMATIE

Inhoud van het lespakket

Dit lespakket is speciaal bedoeld voor entreeopleidingen in het mbo die extra aandacht willen besteden aan de preventie van onbedoelde zwangerschappen en veilig vrijen.

Het bestaat uit 6 lessen en omvat de volgende onderwerpen:

- 1 Liefde en fijne relaties
- 2 Het lichaam en vruchtbaarheid
- 3 Veilig en prettig vrijen
- 4 Anticonceptiekeuze
- 5 (Uitstel) kindwens
- 6 Onbedoelde zwangerschap

De inhoud en werkvormen zijn gebaseerd op onderzoek naar achtergronden van onbedoelde tienerzwangerschap en modellen over effectieve gedragsbeïnvloeding. Op basis van deze inzichten en een verkenning onder studenten en docenten van entreeopleidingen in het mbo, is het bestaande lesmateriaal Lang Leve de Liefde voor het mbo geschikt gemaakt voor dit niveau.

Doelgroep

De lessen en werkbladen zijn geschikt voor docenten en studenten van entreeopleidingen in het mbo.

- De lessen zijn zowel geschikt voor meisjes, als voor jongens. Ook onbedoeld vaderschap komt ter sprake in de lessen.
- In groepen waarbij studenten moeite hebben met de Nederlandse taal kan de website www.zanzu.nl gebruikt worden ter ondersteuning. Deze website biedt betrouwbare informatie over seksuele gezondheid in beeld, tekst en geluid voor alle niet-Nederlandstaligen, in meer dan 16 talen.
- De meeste lessen zijn geschikt voor studenten met zowel een heteroseksuele, homoseksuele als biseksuele oriëntatie. De lessen 'Anticonceptiekeuze' en 'Onbedoelde zwangerschap' zijn voornamelijk gericht op heteroseksuele en biseksuele studenten.

Lesduur

Elke les neemt ongeveer één lesuur in beslag, behalve de les Anticonceptiekeuze. Deze les duurt ongeveer twee uren. Voor alle lessen bent u ongeveer 7 uren kwijt. De lesduur hangt af van uw beschikbare tijd, de groep, de reacties van de groep en in hoeverre het onderwerp voor de groep extra relevant is. Wij raden aan om de lessenserie helemaal te behandelen en in de aangeboden volgorde door te nemen.



Vindplaats

Op de website www.langlevedeliefde.nl vindt u onder de knop 'docenten' € 'MBO' € 'Entreeopleidingen in het mbo' dit pakket. U vindt hier een omschrijving van de opdrachten, de leerdoelen en links naar de downloads van de lesbrieven en PowerPointpresentaties van de betreffende lessen.

Overzicht met organisaties en websites

Bij de eerste les kunt u aan de studenten het overzicht met organisaties en websites meegeven (zie blz. 7 en 8). Zij kunnen zelfstandig na de les extra informatie opzoeken. Hier kunt u in de volgende lessen steeds naar verwijzen.



RAND- VOORWAARDEN

Lesgeven over relationele en seksuele vorming

Voor veel docenten is lesgeven in relationele en seksuele vorming geen routineklus. Op www.langlevedeliefde.nl vindt u onder de knop 'Een kijkje in de klas' ervaringsverhalen, video's uit de klas en tips van andere docenten hoe zij omgaan met de meest voorkomende dilemma's in relationele en seksuele vorming. Hiervoor moet u zelf wel een inlogaccount aanmaken. Ook kunt u tips en informatie rondom het lesgeven vinden op www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/mbo.

Creëren van een veilige sfeer

Niet iedere student is gewend over deze onderwerpen te praten. Sommige studenten hebben thuis of in het land van herkomst geen seksuele voorlichting gehad. Ook is het mogelijk dat de seksuele vorming onvoldoende aansluit bij hun leefwereld en behoeften. Houd er rekening mee dat niet alle studenten durven te praten in gemengde groepen over seksualiteit, zwangerschap en anticonceptie. Maak duidelijk waarom deze lessen belangrijk zijn en neem eventuele angsten of zorgen weg. Wees u van tevoren bewust van uw eigen opvattingen, waarden en normen over relaties en seksualiteit. Realiseer dat studenten soms andere opvattingen hebben. Stel u niet te normatief op, maar nodig studenten uit met elkaar in gesprek te gaan.

Benadruk niet teveel de verschillen, sta open voor diversiteit in opvattingen, denkbeelden, waarden en normen en zoek de overeenkomsten.

Benadruk dat het belangrijk is om in een veilige sfeer over deze onderwerpen te kunnen praten. Maak daarom aan het begin van de les afspraken met de studenten.

Mogelijke afspraken:

- Behandel elkaar met respect: niet iedereen heeft dezelfde kennis, ervaring of opvatting over het onderwerp; ondersteun elkaar.
- Laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.



TIP: U kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en niet gebruikt worden tijdens de les.

- Iedereen heeft recht op zijn eigen mening maar zorg dat je een ander niet kwetst.
- Iedereen bepaalt zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed wanneer studenten hierin hun grenzen aangeven.
- Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.

Geef zelf het goede voorbeeld. U zet de toon door zelf een open en respectvolle houding te hebben en uw eigen grenzen te respecteren. U hoeft persoonlijke informatie niet met uw studenten te delen.

Vorbereiden van studenten en betrokkenen op school

Het kan zijn dat studenten verschillende ervaringen hebben met relaties, seksualiteit, onbedoelde zwangerschappen of mogelijk al kinderen hebben. Voor sommige studenten is seksualiteit voor het huwelijk niet toegestaan of het is een taboe, terwijl anderen al langer seksueel actief zijn. Er kunnen ook sterke gendernormen leven over hoe je je als man of vrouw hoort te gedragen. In bepaalde groepen kan sprake zijn van een dubbele seksuele moraal waarin jongens meer seksuele vrijheden hebben dan meisjes. Wees hier alert op. Informeer studenten over de inhoud van de lessen en leg uit waarom deze lessen van belang zijn. Laat weten dat studenten met vragen of problemen over seksualiteit, relaties, zwangerschap, anticonceptie of abortus voor een gesprek terecht kunnen bij de docent, studieloopbaanbegeleider, zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker.



OVERZICHT VAN ORGANISATIES EN WEBSITES

School: Contactgegevens vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werk (zelf in te vullen):

.....

.....

.....

.....

.....

Voor informatie over alle onderwerpen met betrekking tot seksualiteit, soa, anticonceptie, mannelijk en vrouwelijk lichaam, zwangerschap, kun je terecht bij:

- www.sense.info: je vindt hier informatie over seksualiteit, verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken. Op de website kun je vragen stellen of hulp vragen via e-mail, chat of telefoon. Ook vind je adressen en telefoonnummers van soa-test spreekuren en Sense-sprekuren in jouw buurt.
- www.zanzu.nl: je vindt hier betrouwbare informatie over seksuele gezondheid in beeld, tekst en geluid in meer dan 16 talen.
- Voor advies of vragen over zwangerschap, abortus, soa en anticonceptie: ga naar je huisarts.
- Beter in Bed app: deze app biedt informatie en praktische tips over veilige, prettige en gewenste seks. De app is te downloaden via de [App Store](#).

Anticonceptie

www.anticonceptievoorjou.nl: keuzehulp bij het zoeken naar een passende anticonceptiemethode.



Onbedoelde zwangerschap

- www.zwangerwatnu.nl: op deze website vind je meer informatie en kun je (online) begeleiding krijgen als je onbedoeld zwanger bent en niet weet wat je moet besluiten.
- www.fiom.nl: voor informatie, hulp en ondersteuning per e-mail en chat. De Fiom-hulpverlening is neutraal. Dat betekent dat ze een open houding hebben over het besluit dat je wilt nemen.
- Voor abortusklinieken kijk op www.sense.info of op www.zorgkaartnederland.nl/overzicht/plaatsen/abortuskliniek.
- Keuzehulp bij onbedoelde zwangerschap: kies je voor het uitdragen van de zwangerschap? Dan kun je contact opnemen met Siriz (www.siriz.nl) en Fiom (www.fiom.nl). Zij hebben veel ervaring in het begeleiden van jonge moeders en vaders. Ook als je kiest voor het uitdragen van de zwangerschap, maar adoptie of (tijdelijke) pleegplaatsing overweegt, begeleiden ze je daarbij.
- Voor informatie, e-mail, chat, forum en verhalen (ook voor tienervaders), zie: www.tienermoeders.nl.

Gezonde zwangerschap

- www.strakzwangerworden.nl en www.zwangerwijzer.nl: informatie voor als je zwanger wilt worden.
- www.drugsinfo.nl: informatie rondom alcohol en drugsgebruik tijdens de zwangerschap.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld

- Voor hulp en advies bij huiselijk geweld (ook seksueel geweld) kun je bellen met het advies- en meldpunt Veilig Thuis: 0800 2000 (gratis). Vanuit het buitenland kun je bellen naar: +31 703119007 (niet gratis).
- Als je slachtoffer bent van relatiegeweld of bang bent dit te worden, kun je dit melden bij de politie. In een noodsituatie kun je bellen met de politie op 112 en voor minder ernstige situaties met 0900 8844 (lokaal tarief).
- www.slachtofferhulp.nl: de website van Slachtofferhulp
- Je kunt ook advies vragen (veilig en anoniem) bij het Steunpunt Huiselijk Geweld in jouw regio: www.huiselijkgeweld.nl.

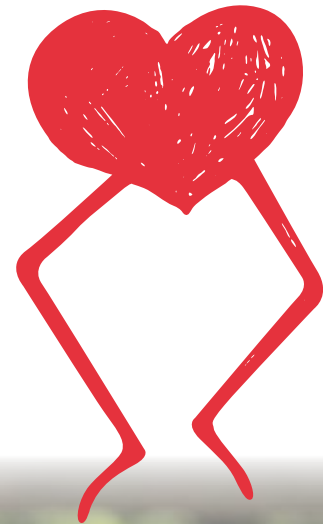
Meisjesbesnijdenis

- www.meisjesbesnijdenis.nl: hier kun je meer informatie over besnijdenis vinden.
- Je kunt meisjesbesnijdenis anoniem melden bij Veilig Thuis: www.vooreenveiligthuis.nl/veilig-thuis.



Liefde en fijne relaties

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Een fijne relatie*
- Opdracht 2 *Verwachtingen binnen een relatie*
- Opdracht 3 *Uit een onveilige relatie komen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 en 2



Liefde en fijne relaties

PROGRAMMA

Deze les bevat drie opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht gaat u met de studenten inventariseren wat er wel en niet bij een fijne relatie hoort.
- 2 In de tweede opdracht kunnen de studenten aan de hand van stellingen nagaan wat hun verwachtingen zijn binnen een relatie en of er verschillen aanwezig zijn met betrekking tot mannen en vrouwen.
- 3 In de derde opdracht bespreken de studenten met elkaar hoe ze een slechte of onveilige relatie kunnen herkennen. Ook bespreken zij wat ze kunnen doen als ze uit een relatie willen komen, aan de hand van gesprekskaartjes.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten dat er verschillende relatievormen zijn (vaste relatie, losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk etc.).
- Weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.
- Voor zichzelf kunnen nagaan of een relatie oké is.
- Weten wat ze kunnen doen als ze twijfels hebben over hun eigen relatie.
- Weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om problemen en geweld binnen een relatie.

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- Meerdere exemplaren van **bijlage 1** uitgeprint en in kaartjes geknipt.
- Eventueel **bijlage 2** geprint per student.
- Bord en stiften of een pc met beamer en internetverbinding.
- Voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid; het overzicht is te vinden in het deel 'Inleiding' (blz. 7 en 8).



5 - 10 MIN



INTRODUCTIE

1 Korte vooruitblik op het lespakket

“De komende weken gaan wij in de klas aandacht besteden aan relaties, veilig vrijen, het hebben van een kindervens en wat je kunt doen om een zwangerschap te voorkomen. Het gaat om zes lessen. De lessen gaan over:

- Liefde en fijne relaties
- Het lichaam en vruchtbaarheid
- Veilig en prettig vrijen
- Anticonceptiekeuze
- (Uitstel) kindervens
- Onbedoelde zwangerschap”

2 Korte introductie en programma van deze les

“Vandaag gaan we het hebben over relaties. We gaan het erover hebben wat jullie zelf belangrijk vinden in een relatie en wanneer een relatie fijn is. Ten slotte bespreken we wat je kunt doen als je in een onveilige relatie zit.”

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de ‘Algemene informatie en randvoorwaarden’ voor mogelijk afspraken).

U kunt de studenten zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.



TIPS:

- Het kan zijn dat studenten verschillende ervaringen hebben met relaties. Zo kan de één nog nooit een relatie hebben gehad, terwijl een andere student al langer een vaste partner heeft. Ook kan het voorkomen dat een student in een vervelende relatie heeft gezeten. De les kan dan veel losmaken. Kondig van tevoren aan dat de les wordt gegeven. Bied zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijz naar een studieloopbaanbegeleider, zorgcoördinator of schoolmaatschappelijk werker.
- Bied studenten die het lastig vinden om over zichzelf te praten de mogelijkheid om over iemand anders te praten. Dus in plaats van ‘wat zou jij doen als...’ kunt u bijvoorbeeld vragen ‘wat zou iemand kunnen doen als...’?





Opdracht 1

EEN FIJNE RELATIE

In deze opdracht wordt er klassikaal geïnventarieerd wat iedereen belangrijk of leuk vindt aan een relatie en wat er niet past binnen een fijne relatie.

Doelen

- Studenten weten dat er verschillende relatievormen zijn (vaste relatie, losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk etc.).
- Studenten weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.

Stappen

1 Leg uit

“In deze opdracht gaan we bespreken wat jullie belangrijk of leuk vinden in een relatie. We bespreken ook wat er niet thuishoort in een goede relatie.”

2 Kies een werkvorm

1. Op het bord: Schrijf het woord relatie op het bord met daarnaast de woorden ‘fijne relatie’ en ‘slechte relatie’. Laat studenten om de beurt aangeven wat zij bij een fijne relatie vinden horen of juist niet. Schrijf dit onder of om de woorden ‘fijne relatie’ of ‘slechte relatie’ heen. Als studenten een antwoord geven, probeer dan door te vragen waarom ze dit vinden en laat studenten ook aanvullingen geven op elkaar. Zo ontstaat er interactie in de klas waardoor studenten op nieuwe inbreng kunnen komen.
2. Digitaal: Laat studenten via hun smartphone aangeven wat zij vinden horen bij een fijne relatie en wat juist niet. Hieronder wordt beschreven hoe u dit doet. Naast de inbreng van uw eigen studenten kunt u ook zien wat andere studenten in Nederland ingevuld hebben. Zo krijgt u een breder beeld van wat entree studenten vinden passen binnen een fijne relatie.
 - Voor de woordenwolk van een fijne relatie: Studenten kunnen hun inbreng geven via www.menti.com *code 65 29 79.

- Let op:**
- De antwoorden van uw studenten zijn via mentimeter ook voor anderen te zien.
 - De code kan soms veranderen, controleer daarom via onderstaande link of de code nog hetzelfde is gebleven. Let er hierbij wel op dat studenten de woordenwolk nog niet kunnen zien.

Open na de inbreng van de studenten de woordenwolk via: tiny.cc/fijnerelatie.

Bespreek de woordenwolk met de studenten en vraag of zij uit kunnen leggen waarom ze bepaalde begrippen bij een fijne relatie vinden horen. Benadruk dat relaties vooral leuk zijn om te hebben en dat je hierin gelijk aan elkaar bent. Relaties zouden veilig en fijn moeten zijn.



TIP: Het onderwerp ‘slechte relatie’ kan gevoeliger zijn en meer ongewenste reacties teweegbrengen. Door de anonimiteit van mentimeter kunnen studenten ongewenste antwoorden geven. U kunt dan desgewenst dit deel van de opdracht overslaan of klassikaal op het bord schrijven om zo meer controle te houden. Ook kunt u ervoor kiezen dit onderdeel over te slaan, zodat er enkel op de positieve kant van een relatie gefocust wordt.

- Voor de woordenwolk van een slechte relatie: Studenten kunnen hun inbreng geven via www.menti.com *code 38 28 52.

- Let op:**
- De antwoorden van uw studenten zijn via mentimeter ook voor anderen te zien.
 - De code kan soms veranderen, controleer daarom via onderstaande link of de code nog hetzelfde is gebleven. Let er hierbij wel op dat studenten de woordenwolk nog niet kunnen zien.

Open na de inbreng van de studenten de woordenwolk via: tiny.cc/slechterelatie.

Bespreek ook deze woordenwolk na op eenzelfde manier als de woordenwolk van een fijne relatie. Vraag de studenten naar hun inbreng en waarom ze vinden dat iets hoort bij een slechte relatie.

3 Afronding

- Rond na maximaal 10 minuten de opdracht af. Als er nog vragen zijn vanuit de klas, kunt u deze kort behandelen voordat u doorgaat.
- Benadruk dat het belangrijk is om samen te bespreken wat je verwacht van een relatie en van elkaar. Zo weet je of de verwachtingen overeenkomen. Verschillende relatievormen kunnen voorkomen. Iedereen mag hierin kiezen wat hij of zij prettig vindt. Bij verschillende relatievormen kan gedacht worden aan bijvoorbeeld een vaste of losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk, homo-, hetero- of biseksuele relaties. Het is belangrijk dat beide partners zich prettig voelen binnen de relatie. Het is belangrijk om je eigen wensen en grenzen aan te geven. In een relatie houd je rekening met elkaar, ook op seksueel gebied.

Verwijs voor informatie en tips naar:

www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties





Opdracht 2

VERWACHTINGEN BINNEN EEN RELATIE

In deze opdracht gaan de studenten door middel van een aantal stellingen met elkaar bespreken wat wél en wat níet bij een goede relatie hoort.

Doelen

- Studenten weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Studenten weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Studenten weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht geven studenten hun mening over verwachtingen binnen relaties. Er worden straks een paar stellingen voorgelezen. Als de studenten het eens zijn met de stelling kunnen ze gaan staan, anders mogen ze blijven zitten. Na iedere stelling zult u aan een aantal studenten vragen waarom ze het er wel of niet mee eens zijn. Hierbij mogen studenten ook op elkaar reageren.

Vertel de studenten dat door verschil in opvoeding, cultuur, geloof, geslacht, achtergrond en ervaring ze van elkaar kunnen verschillen in mening. Dit is niet erg en er is geen foute mening bij deze opdracht. Studenten kunnen van elkaar leren door hun meningen en ervaringen te delen.



TIP: Let erop of overwegend jongens of meisjes het eens/oneens zijn met een stelling en gebruik dit in de les. Hoe komt het bijvoorbeeld dat vooral jongens of meisjes het met een bepaalde stelling eens/oneens zijn?

2 Stellingen

- Stelling 1:** Ik vind dat iemand anders de eerste stap moet nemen als het gaat om versieren.
- Stelling 2:** Een man kan net zo goed voor een kind zorgen als een vrouw.
- Stelling 3:** Mannen willen seks, vrouwen willen liefde.
- Stelling 4:** Ik verwacht dat mijn partner naar mij luistert in een relatie.
- Stelling 5:** Ik verwacht dat mijn partner straks meer geld verdient dan ik.
- Stelling 6:** Gelijkheid binnen een relatie is iets waar je samen aan moet werken.
- Stelling 7:** Ik vind de wensen van mijn partner belangrijker dan mijn eigen wensen in de relatie.
- Stelling 8:** Als je van elkaar houdt, heb je alles voor elkaar over.
- Stelling 9:** Een relatie zonder seks is geen echte relatie.
- Stelling 10:** Een partner die jou dagelijks belt en controleert laat zien dat hij of zij van je houdt.

3 Afronding van de opdracht

Is de studenten iets opgevallen of zijn er nog vragen? Benadruk dat er andere verwachtingen kunnen zijn binnen een relatie voor mannen en vrouwen. Ook kan culturele achtergrond of opvoeding invloed hebben op de manier waarop een student over relaties denkt. Het belangrijkste is dat je in een relatie zit waar jij je prettig bij voelt ook al hebben familie of vrienden misschien andere verwachtingen. Het is belangrijk in een relatie dat jouw wensen en grenzen gerespecteerd worden.





Opdracht 3

UIT EEN ONVEILIGE RELATIE KOMEN

10 MIN

In deze opdracht wordt aan de hand van gesprekskaartjes besproken wat studenten kunnen doen als ze in een onveilige relatie zitten.

Doelen

- Studenten kunnen voor zichzelf kunnen nagaan of een relatie oké is.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als ze twijfels hebben over hun eigen relatie.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Studenten weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om problemen en geweld binnen een relatie.

Stappen

1 Leg uit

“Het kan zijn dat jij of een vriend(in) in een onveilige relatie terecht komt. In een relatie mag je altijd voor jezelf opkomen en hoef je geen dingen te doen die je niet wilt. Als jij je niet fijn voelt binnen de relatie kun je deze beëindigen. Soms is dit moeilijk. Op verschillende plaatsen kun je terecht voor hulp. Het is vooral belangrijk om hulp te zoeken als er geweld is binnen de relatie. Het kan dan gaan om lichamelijk, geestelijk en seksueel geweld.”

Uitleg van verschillende vormen van geweld:

- **Lichamelijk geweld:** dit is mishandeling, waarbij iemand opzettelijk lichamelijk pijn wordt gedaan. Hieronder valt bijvoorbeeld het door elkaar schudden van iemand, slaan (met of zonder voorwerpen), schoppen of iemand vergiften.
- **Geestelijk geweld:** deze vorm van geweld is niet lichamelijk voelbaar, maar kan wel emotioneel schadelijk zijn. Hieronder valt bijvoorbeeld schelden, dreigen, manipuleren, pesten of vernederen.
- **Seksueel geweld:** dit is geweld waarbij iemand tegen zijn zin in seksuele handelingen moet doen of ondergaan. Hierbij kan iemand gedwongen worden of iemand is niet in staat om te reageren op de seks omdat die buiten bewustzijn is.

2 Gesprekskaartjes

Deel de uitgeknipte gesprekskaartjes (**bijlage 1**) uit per tweetal studenten. Laat de studenten elkaar om de beurt een vraag stellen die op het kaartje staat.

3 Nabespreking

Bespreek de kaartjes kort na.

Mogelijk vonden de studenten het lastig om te bedenken hoe ze een onveilige relatie kunnen herkennen. Vraag hen wat ze hebben besproken. Voorbeelden kunnen zijn:

- De stappen in de relatie gaan heel snel (bijvoorbeeld heel snel samenwonen)
- Bezitterig of heel erg jaloers gedrag
- Controleren van de ander
- Bemoezucht en kritiek
- Contacten met anderen worden beperkt of afgesneden
- Degene die mishandeld wordt praat het gedrag van de partner goed
- Onzeker gedrag of weinig zelfvertrouwen bij degene die mishandeld wordt
- Verwondingen (blauwe plekken, krassen of andere verwondingen) die worden verklaard door 'ongelukjes'
- Belangrijk is dat studenten praten met iemand die ze vertrouwen, hieronder kunnen ouders, zus/broer, vrienden of familie vallen. Maar ook iemand anders die ze vertrouwen, zoals andere familieleden of iemand die bij hen in de buurt woont. Praten kan opluchten en iemand anders kan meedenken over de situatie.
- Op school kunnen studenten praten met bijvoorbeeld een studieloopbaanbegeleider, vertrouwenspersoon, schoolmaatschappelijk werker of zorgcoördinator.
- Studenten kunnen op het internet zoeken naar hulp of informatie. Bijvoorbeeld op www.vooreenveiligthuis.nl, op deze website staan ook steunpunten in de buurt.
- Benadruk bij de studenten: “Als de mishandeling steeds erger wordt of je weet echt geen uitweg meer, kun je dit melden bij de politie. Ga langs op het bureau of bel 09008844, daar kan je jouw verhaal doen en de politie kan daar een aantekening maken en je eventueel verder helpen. Is de mishandeling zo erg dat er een noodsituatie ontstaat, mag je hiervoor 112 bellen. De politie komt dan zo snel mogelijk naar je toe om je te helpen.”

4 Afronding

Zijn er nog vragen vanuit de klas rondom geweld binnen relaties? Mochten studenten zelf ervaring hebben met geweld binnen een relatie, bied ze dan na de les hulp aan of verwijst ze door naar degene bij wie ze terecht kunnen.



AFRONDING

- Samenvatting: “In deze les hebben jullie eerst bedacht wat je fijn vindt in een relatie. In de tweede opdracht hebben wij het gehad over verwachtingen in een relatie. Ten slotte hebben jullie samen besproken aan de hand van kaartjes wat je kunt doen als je in een onveilige zit.”
- Voor meer informatie kunnen studenten altijd terecht op www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties. Hier is het mogelijk om te bellen of chatten met een Sense verpleegkundige.
- Benadruk nog een keer dat relaties vooral heel leuk zijn: “Uiteindelijk zit je in een relatie omdat je dit samen wilt en je er een fijn gevoel bij krijgt. Het is belangrijk om je eigen wensen en grenzen aan te geven. Mocht een relatie niet fijn zijn, dan kan je stappen ondernemen om uit de relatie te komen.”

Suggesties voor toetsing of portfolio-opdracht
U kunt **bijlage 2** gebruiken als portfolio opdracht.





BIJLAGEN

Liefde en fijne relaties

Liefde en fijne relaties

BIJLAGE

1

Opdracht 3: Gesprekskaartjes

GOEDE RELATIE OF NIET?

Print voor elk groepje de volgende pagina met vragen over relaties, liefst op dikker papier. Knip de kaartjes uit.

WAT ZOU JIJ DOEN
ALS JE TWIJFELS
HEBT OVER JOUW
RELATIE?

STEL: EEN VRIENDIN
WORDT AF EN TOE
GESLAGEN DOOR HAAR
VRIEND. WAT KAN ZIJ
HET BESTE DOEN?

STEL: EEN VRIEND
WORDT VAAK
UITGESCHOLDEN DOOR
ZIJN PARTNER. MET
WIE KAN HIJ HIEROVER
PRATEN?

HOE KUN JE
HERKENNEN DAT
IEMAND IN EEN
ONVEILIGE RELATIE
ZIT?

WAAR KUN JE HULP
KRIJGEN ALS JE
IN EEN ONVEILIGE
RELATIE ZIT?

BIJ WIE ZOU JE OP
SCHOOL KUNNEN
PRATEN OVER EEN
ONVEILIGE RELATIE?

Toetsing of portfolio-opdracht

LIEFDE EN RELATIES

1 Noem 3 dingen die jij belangrijk vindt in een relatie:

1.
2.
3.

2 Geef aan of je het met de stelling eens bent of niet.
Leg uit waarom.

Stelling: een partner die jou dagelijks belt en controleert
laat zien dat hij of zij van je houdt.

Eens / Oneens (kruis aan wat van toepassing is)

Waarom?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Bij wie kun je terecht als je wilt praten over je relatie?
(zus/broer, moeder/vader, vriendin/vriend, iemand anders?)

.....

.....

.....

.....

.....

4 Waar kun je hulp krijgen als je te maken krijgt met
geweld binnen jouw relatie?

.....

.....

.....

.....



Het lichaam en vruchtbaarheid

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Geslachtsorganen en vruchtbaarheid*
- Opdracht 2 *Zwangerschap herkennen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 3



Het lichaam en vruchtbaarheid

PROGRAMMA

Deze les bestaat uit twee opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht worden animaties over de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen bekeken, waarna de studenten een quiz kunnen doen om hun kennis te testen. Hierna worden animaties over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid getoond, waarna de studenten op eenzelfde manier hun kennis kunnen testen. Aan de hand van de antwoorden op de quiz kunt u als docent nog extra onderwerpen behandelen of de antwoorden bespreken met de klas.
- 2 In de tweede opdracht wordt het kunnen herkennen van een zwangerschap behandeld. Welke symptomen horen hierbij en wat kan men doen bij twijfel over een vermoedelijke zwangerschap?

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten hoe de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken met betrekking tot zwangerschap.
- Weten hoe de menstruatiecyclus verloopt.
- Weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.
- Weten waaraan ze kunnen herkennen dat een vrouw zwanger is.
- Weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om seksuele gezondheid en zwangerschap.

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- **Bijlagen 2 en 3** als achtergrondinformatie.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- Studenten hebben hun smartphone nodig, alternatief: **bijlage 1** geprint per student.
- Eventueel een kleine prijs bij de quiz van opdracht 1 (bijvoorbeeld een condoom).
- Animaties van de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen, menstruatiecyclus en vruchtbaarheid op www.langlevedeliefde.nl.

5 - 10 MIN INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op de vorige les

“De vorige les ging over liefde en fijne relaties. We hebben het gehad over wat jullie belangrijk vinden in een relatie en wat je kunt doen als je relatie niet oké is. Ook hebben we stellingen besproken over verwachtingen van mannen en vrouwen. Kan iemand vertellen wat je hebt herinnerd van deze les?”

2 Korte introductie en programma van deze les

“Vandaag gaan we een filmpje bekijken over de geslachtsorganen en de menstruatiecyclus vervolgens zullen samen een quiz doen. In de tweede opdracht gaan we bespreken hoe je een zwangerschap kunt herkennen.”



Leg indien nodig de begrippen uit:• **Geslachtsorganen**

De organen van het lichaam die een rol spelen bij de seksualiteit en de voortplanting. Voor de vrouw zijn dit de vagina, eierstokken, eileiders, baarmoeder en vulva (bestaande uit de ingang van de vagina, uitgang van de urinebuis, de schaamlippen en clitoris). Voor de man zijn dit de teelballen, bijballen, prostaat, zaadleiters, zaadblaasjes, de penis en de balzak.

• **Menstruatiecyclus**

In de puberteit wordt een meisje op een dag voor het eerst ongesteld. Dit heet ook wel menstruatie. Dit blijft zo totdat een vrouw in de overgang komt. Ongeveer iedere vier weken rijpt er een eicel. Als de eicel bevrucht wordt door een zaadcel kan de vrouw zwanger worden. Gebeurt dit niet? Dan wordt ze ongesteld. Op dat moment verlaten het eitje en het overtollig slijm/bloed het lichaam van de vrouw. Het rijpen en afstoten van het eitje herhaalt zich elke maand. Daarom wordt het een cyclus genoemd.

• **Vruchtbaarheid**

Iemand die vruchtbaar is kan zwanger raken (of iemand zwanger maken) en een kind krijgen. Om zwanger te worden moet er een eitje in de eileider van de vrouw bevrucht worden door een zaadcel van de man. Na ongeveer negen maanden is het kind volgroeid en bevalt de vrouw van een baby.

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten in de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.



TIP: Het kan zijn dat studenten in uw klas verschillen wat betreft kennis en ervaring rondom seksualiteit en zwangerschap. U kunt alle studenten in uw klas bij de les betrekken. Maak hierbij vooral ook gebruik van de kennis die sommige studenten al hebben.





Opdracht 1

GESLACHTS- ORGANEN EN VRUCHTBAARHEID

In deze opdracht worden animaties getoond over de mannelijke- en vrouwelijke geslachtsorganen, menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Na iedere animatie kunnen de studenten een quiz doen om te toetsen hoeveel ze hebben onthouden. Na de quiz volgt een korte nabespreking van de informatie.

Doelen

- Studenten weten hoe de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken met betrekking tot zwangerschap.
- Studenten weten hoe de menstruatiecyclus verloopt.
- Studenten weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.

Stappen

1 Leg uit

“Als het gaat om seksuele gezondheid is het handig om de belangrijkste onderdelen en werking van de geslachtsorganen te kennen. Zowel die van een man als die van een vrouw. Jullie krijgen zo vier verschillende animaties te zien. Na iedere animatie vullen jullie een paar quizvragen in. Deze vragen gaan over de animatie. We beginnen met een animatie over het mannelijke geslachtsorgaan.”

2 Animatie en quizvragen over het mannelijke geslachtsorgaan


- Laat de animatie van het mannelijke geslachtorgaan zien. De animatie is te vinden op de website www.langlevedeliefde.nl onder de les ‘Het lichaam en vruchtbaarheid’ bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over het mannelijke geslachtsorgaan invullen. Er zijn twee opties:
 - Optie 1: De quiz op papier
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 1 t/m 4 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
 - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: tiny.cc/mannelijk

Instructies voor de Kahoot! quiz:

- Klik op Play.
- Verander niks aan de game options en klik op classic.
- Studenten kunnen nu op hun mobiel naar de website [Kahoot.it](https://kahoot.it) gaan en inloggen met de **Game Pin** (dit is de code van een aantal cijfers die op het scherm staat).
- Als alle studenten aangemeld zijn klikt u op start.
- Laat de studenten nu de eerste vraag beantwoorden. Als alle studenten hebben geantwoord of als de tijd op is ziet u de antwoordopties die uw studenten hebben gegeven. De antwoorden kunt u bespreken met de klas. In **bijlage 2** kunt u de uitgebreide antwoorden vinden.

3 Animatie en quizvragen over het vrouwelijke geslachtsorgaan

- Laat de animatie van het vrouwelijke geslachtorgaan zien. De animatie is te vinden op de website www.langlevedeliefde.nl onder de les ‘Het lichaam en vruchtbaarheid bij mbo entreeopleidingen’.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over het vrouwelijke geslachtsorgaan invullen. Er zijn twee opties:
 - Optie 1: De quiz op papier
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 5 t/m 8 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
 - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: tiny.cc/vrouwelijk
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

 **TIP:** Het kan voorkomen dat studenten vragen of ervaring hebben met vrouwenbesnijdenis of dat u een student in de klas heeft waar dit speelt. In **bijlage 3** staat hier meer informatie over. U kunt zelf beslissen of u deze informatie behandelt in de les of dat u het individueel bespreekt met studenten die hier vragen over hebben.

4 Animatie en quizvragen over de menstruatiecyclus

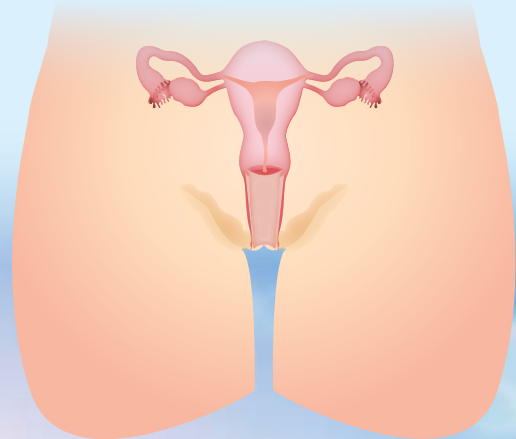
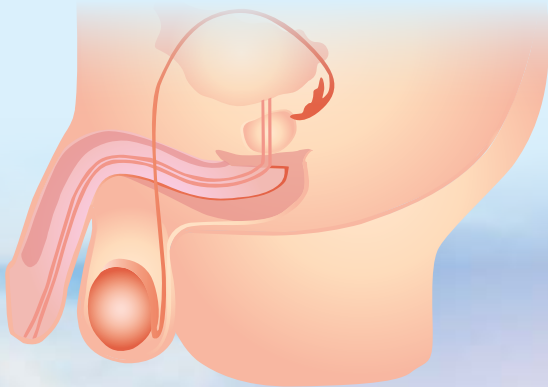
- Laat de animatie van de menstruatiecyclus zien. De animatie is te vinden op de website www.langlevedeliefde.nl onder de les 'Het lichaam en vruchtbaarheid' bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over de menstruatiecyclus invullen. Er zijn twee opties:
 - Optie 1: De quiz op papier
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 9 t/m 11 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
 - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: tiny.cc/menstruatie
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

5 Animatie en quizvragen over vruchtbaarheid

- Laat de animatie over vruchtbaarheid zien. De animatie is te vinden op de website www.langlevedeliefde.nl onder de les 'Het lichaam en vruchtbaarheid' bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over vruchtbaarheid invullen. Er zijn twee opties:
 - Optie 1: De quiz op papier
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 12 t/m 15 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
 - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: tiny.cc/vruchtbaarheid
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

6 Afronding

Vraag of studenten nog vragen hebben. Deze kunt u behandelen indien hier tijd voor is. Mocht u geen tijd hebben om alle vragen te beantwoorden, verwijst de studenten dan door naar de website www.sense.info.



Mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen

Opdracht 2

ZWANGERSCHAP HERKENNEN

25 MIN

Deze opdracht gaat in op het herkennen van een zwangerschap. De opdracht wordt klassikaal uitgevoerd.

Doelen

- Studenten weten waaraan ze kunnen herkennen dat een vrouw zwanger is.
- Studenten weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om seksuele gezondheid en zwangerschap.

Stappen

1 Leg uit

“Je kunt op verschillende manieren herkennen dat een vrouw zwanger is. Dit is voor zowel mannen als vrouwen belangrijk. Samen weet je meer en je kunt dan op tijd stappen ondernemen als de vrouw onbedoeld zwanger is. Je kunt onbedoeld zwanger raken als er geen anticonceptie wordt gebruikt. Ook kan het zijn dat de anticonceptie niet op de juiste manier wordt gebruikt. Bijvoorbeeld doordat de pil is vergeten of het condoom is gescheurd. Meer informatie over het gebruik van anticonceptie komt aan de orde in de les Anticonceptiekeuze”.

2 Vragen aan de klas

Vraag aan de studenten hoe een vrouw al vroeg kan merken dat ze zwanger is. Zijn er bepaalde symptomen? Schrijf de punten die genoemd zijn op een flip-over. Hiernaast staan de vier belangrijkste symptomen aangegeven waaraan je kunt merken dat een vrouw zwanger is. Sommige symptomen kunnen ook voorkomen zonder zwangerschap. Het is daarom belangrijk om bij twijfel een zwangerschapstest te doen.

• Symptoom 1

Menstruatie: Als een vrouw zwanger is, wordt ze niet meer ongesteld. Dit komt omdat een eitje in de eileider bevrucht is door een zaadcel. Dit bevruchte eitje is ingenesteld in de baarmoeder waardoor de vrouw niet meer ongesteld wordt.

Let op: Soms kan het voorkomen dat een vrouw wel ongesteld wordt of nog een beetje bloed verliest als ze zwanger is. Let daarom ook goed op andere symptomen die kunnen wijzen op een zwangerschap.

• Symptoom 2

Borsten: De borsten van een vrouw kunnen pijn gaan doen en groter worden als ze zwanger is. Dit komt door de hormonen. De borsten van een vrouw bereiden zich voor om na de geboorte borstvoeding te kunnen geven.

Let op: Gevoelige borsten kunnen ook voorkomen in de puberteit, het is dan geen aanwijzing van zwangerschap. In de puberteit beginnen de borsten van een vrouw namelijk te groeien waardoor ze pijn kunnen doen.

• Symptoom 3

Energie: Een vrouw die zwanger is, kan snel moe zijn. Deze vermoeidheid komt doordat er veel in het lichaam van de vrouw verandert.

Let op: Vermoeidheid kan ook andere oorzaken hebben. Controleer daarom ook of er andere symptomen van zwangerschap aanwezig zijn. Bij twijfel is het verstandig om een zwangerschapstest te doen of langs de huisarts te gaan.

• Symptoom 4

Misselijk: Een vrouw die zwanger is, kan misselijk zijn. Meestal is dit in de ochtend, maar het kan ook op andere momenten op de dag. Dit komt vooral door de hormonen.

3 Nabespreking

- Benadruk: soms kan het voorkomen dat een vrouw zwanger is zonder dat er symptomen zijn. Het is daarom belangrijk om na onveilige seks altijd een zwangerschapstest te doen op de dag dat het meisje ongesteld had moeten worden. Ook kunnen studenten langs de huisarts om het te controleren.
- Een zwangerschapstest is te koop bij een drogist of apotheek. Er zijn verschillende soorten zwangerschapstesten te koop, met verschillende prijzen.
- Voor meer informatie over zwangerschap en seksualiteit kunnen studenten terecht op de website www.sense.info, bij het Sense-sprekuur of ze kunnen langsgaan bij de huisarts.

**AFRONDING**

- Samenvatting: "In deze les hebben we verschillende animaties bekeken over de geslachtsorganen, de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Jullie hebben hier een aantal quizvragen over beantwoord. Vervolgens hebben we besproken hoe je kunt herkennen of een vrouw zwanger is."
- Bespreek kort wat de studenten van de les vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die gezamenlijk te beantwoorden.
- Verwijs voor meer informatie naar: www.sense.info

Suggesties voor toetsing of portfolio-opdracht

U kunt de vragen uit **bijlage 1** gebruiken als kennistoets of portfolio opdracht.





BIJLAGEN

Het lichaam
en vrucht-
baarheid

Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

1

Opdracht 1: Quizvragen

Vragen over ZWANGER WORDEN

Vul hier je naam in:

.....

Vink het juiste antwoord aan.

Vragen bij de animatie over het mannelijke geslachtsorgaan

- 1 Waar bestaat sperma uit?
 - A. Water
 - B. Slijm
 - C. Zaadcellen
 - D. Eicellen
- 2 Hoeveel zaadcellen komen er vrij in één zaadlozing?
 - A. Één (1)
 - B. Honderd (100)
 - C. Duizend (1000)
 - D. Miljoenen (1000000+)
- 3 Hoeveel zaadcellen zijn er nodig om een vrouw zwanger te maken?
 - A. 1 (één)
 - B. 10 (tien)
 - C. 100 (honderd)
 - D. 1000 (duizend)
- 4 Kun je zwanger raken van voorvocht?
 - A. Ja
 - B. Nee

Vragen bij de animatie over het vrouwelijke geslachtsorgaan

- 5 Is het maagdevlies een vlies dat de vagina afsluit?
 - A. Ja
 - B. Nee

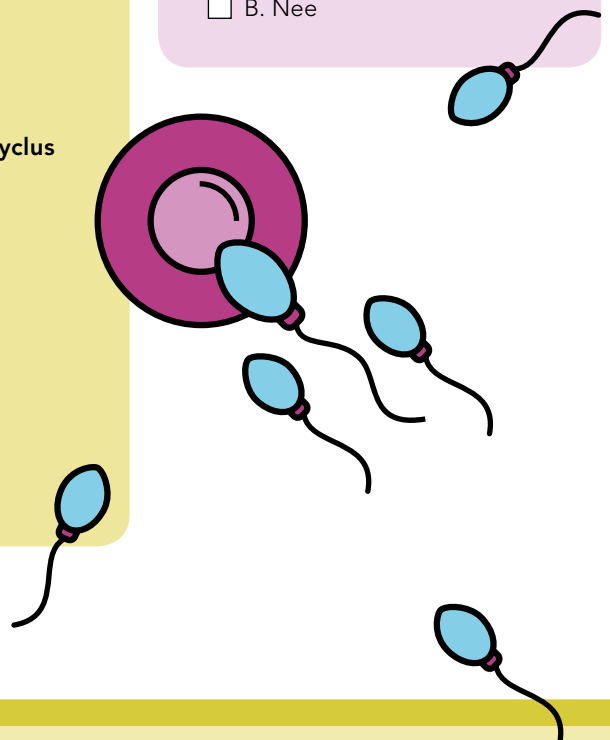
- 6 Heeft de vrouw al vanaf haar geboorte eicellen op voorraad?
 - A. Ja
 - B. Nee
- 7 Hoe heet het als een rijp eitje van de eierstok naar de eileider gaat?
 - A. Menstruatie
 - B. Eisprong
 - C. Vruchtbaarheid
- 8 Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft voor of rond de eisprong?
 - A. Ja
 - B. Nee

Vragen bij de animatie over de menstruatiecyclus

- 9 Hoe lang duurt de menstruatiecyclus ongeveer?
 - A. 1 week
 - B. 2 weken
 - C. 3 weken
 - D. 4 weken
- 10 Heeft de menstruatiecyclus 4 fases?
 - A. Ja
 - B. Nee
- 11 Hoe lang leeft de eicel na de eisprong?
 - A. 1 uur
 - B. 24 uur
 - C. 1 week
 - D. 4 weken

Vragen bij de animatie over vruchtbaarheid

- 12 Kan een meisje zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest?
 - A. Ja
 - B. Nee
- 13 Hoe lang kunnen zaadcellen leven in de eileider of baarmoeder?
 - A. 1 minuut
 - B. 1 uur
 - C. 1 week
 - D. 1 maand
- 14 Kun je precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is?
 - A. Ja
 - B. Nee
- 15 Kan een vrouw zwanger worden als zij seks heeft terwijl ze ongesteld is?
 - A. Ja
 - B. Nee



Antwoorden op de vragen van opdracht 1

VRAGEN OVER ZWANGER WORDEN

Antwoorden bij de animatie over het mannelijke geslachtsorgaan

1 Waar bestaat sperma uit?

Goede antwoord: C. zaadcellen

Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Deze bevinden zich in vocht dat aangemaakt is door de prostaat en zaadblaasjes.

2 Hoeveel zaadcellen komen er vrij in één zaadlozing?

Goede antwoord: D. miljoenen (1000000+)

In het sperma van één zaadlozing komen meer dan miljoenen zaadcellen voor.

3 Hoeveel zaadcellen zijn er nodig om een vrouw zwanger te maken?

Goede antwoord: A. 1 (één)

Er is slechts één zaadcel nodig om een eitje te kunnen bevruchten.

4 Kun je zwanger raken van voorvocht?

Goede antwoord: A. Ja

In het voorvocht dat vrijkomt voor de zaadlozing kunnen al spermacellen voorkomen. Een vrouw kan hierdoor dus bevrucht worden.

Antwoorden bij de animatie over het vrouwelijke geslachtsorgaan

5 Is het maagdevlies een vlies dat de vagina afsluit?

Goede antwoord: B. Nee

Het maagdevlies is een soepel randje aan het begin van de vagina. Het kan bloeden tijdens de eerste keer seks, maar meestal gebeurt dit niet. Het is dus geen vlies dat de vagina afsluit. Het wel of niet bloeden tijdens de eerste keer seks, zegt dus ook niks over de maagdelijkheid van een meisje.

6 Heeft de vrouw al vanaf haar geboorte eicellen op voorraad?

Goede antwoord: A. Ja

Een vrouw heeft al vanaf haar geboorten eicellen op voorraad. Twee weken voor haar eerste menstruatie rijpt haar eerste eicel (eisprong), waardoor zij zwanger kan worden.

7 Hoe heet het als een rijp eitje van de eierstok naar de eileider gaat?

Goede antwoord: B. Eisprong

Als een rijpe eicel van de eierstok naar de eileider gaat, heet dit een eisprong. Een vrouw is vruchtbaar als zich een eicel in de eileider bevindt. Een ander woord voor eisprong is ook wel ovulatie.

8 Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft voor of rond de eisprong?

Goede antwoord: A. Ja

Een vrouw kan zwanger worden in de periode voor, tijdens of na de eisprong. Het is daardoor nooit goed te zeggen wanneer een vrouw vruchtbaar is en zwanger kan worden.



Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

2

Antwoorden bij de animatie over de menstruatiecyclus

- 9 Hoe lang duurt de menstruatiecyclus ongeveer?

Goede antwoord: D. 4 weken

De menstruatiecyclus duurt ongeveer 28 dagen. Dit komt overeen met ongeveer 4 weken of 1 maand. Het kan ook zijn dat de cyclus langer of korter duurt.

- 10 Heeft de menstruatiecyclus 4 fases?

Goede antwoord: A. Ja

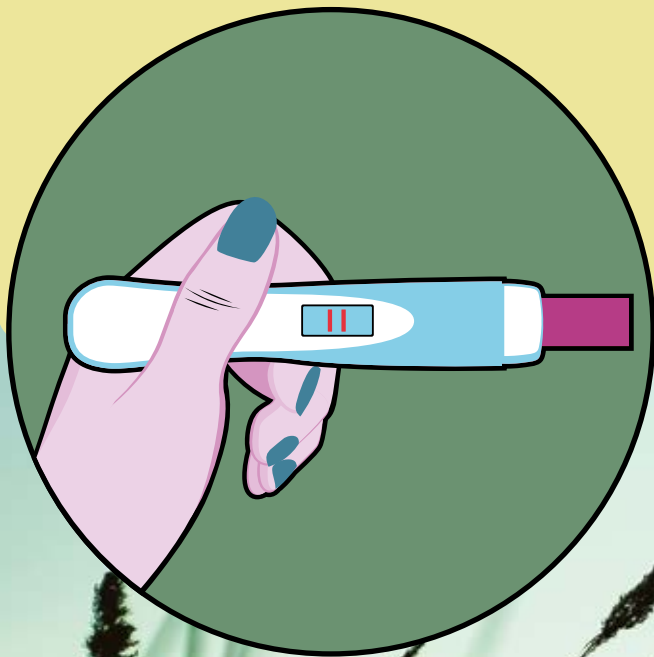
De menstruatiecyclus heeft 4 fases, deze zijn:

1. Het ongesteld worden
2. Het rijpen van de eicel
3. De eisprong
4. De periode tot de volgende menstruatie

- 11 Hoe lang leeft de eicel na de eisprong?

Goede antwoord: B. 24 uur

De eicel heeft na de eisprong een levensduur van ongeveer 24 uur. Dit kan iets langer of korter zijn. Het is daardoor niet goed te zeggen hoe lang een vrouw precies vruchtbaar is. Gebruik daarom altijd betrouwbare anticonceptie als je nog geen kind wilt krijgen.



Antwoorden bij de animatie over vruchtbaarheid

- 12 Kan een meisje zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest?

Goede antwoord: A. Ja

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. De eerste eisprong is ongeveer twee weken vóór een meisje voor het eerst ongesteld wordt. Als een meisje seks heeft rond haar eerste eisprong, kan ze dus zwanger worden, terwijl ze nog nooit ongesteld is geweest.

- 14 Hoe lang kunnen zaadcellen leven in de eileider of baarmoeder?

Goede antwoord: C. 1 week

Zaadcellen kunnen wel zeven dagen, dus een week, leven in de eileider of baarmoeder. Als een vrouw dus zeven dagen voor haar eisprong seks heeft kan ze zwanger worden door het sperma (of voorvocht) dat toen in haar is gekomen.

- 13 Kun je precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is?

Goede antwoord: B. Nee

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Maar je weet niet precies wanneer de eisprong is. Dat is namelijk per vrouw en menstruatiecyclus anders. Je kunt dus niet precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is. Daarom is het belangrijk altijd veilig te vrijen. Hiervoor kan het beste zowel een condoom als ander anticonceptiemiddel gebruikt worden.

- 15 Kan een vrouw zwanger worden als zij seks heeft terwijl ze ongesteld is?

Goede antwoord: A. Ja

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Als de eisprong minder dan een week na de menstruatie valt, kan een vrouw zwanger worden van seks als ze ongesteld is. Daarom is het belangrijk ook tijdens de menstruatie veilig te vrijen. Als je anticonceptie gebruikt, ben je wél beschermd tegen zwangerschap als je seks hebt terwijl je ongesteld bent (in de stopweek). Zodra je na de stopweek weer begint met anticonceptie, zorgen de hormonen er namelijk voor dat er geen eisprong komt. Zonder eisprong kun je niet zwanger worden.

Extra informatie

MEISJESBESNIJDENIS



TIP: Informatie voor anderstaligen

Informatie over vrouwenbesnijdenis voor anders-taligen staat op www.zanzu.nl. Deze website geeft informatie over verschillende onderwerpen rondom seksualiteit, relaties, gezinsplanning en zwangerschap in ruim 16 verschillende talen.

Wat is meisjesbesnijdenis?

Meisjesbesnijdenis is verminking van de vrouwelijke geslachtsdelen, dat vaak wordt gedaan uit religieuze overwegingen.

Er bestaan verschillende vormen:

- Een 'lichte' vorm: er wordt een prikje of sneetje in het buitenste stukje van de clitoris gemaakt.
- Een 'zware' vorm: soms worden het buitenste stukje van de clitoris en de binnenste schaamlippen weggehaald en worden de buitenste schaamlippen gedeeltelijk weggehaald en dichtgenaaid. Er blijft nog een klein gaatje over is, waardoor de vrouw kan plassen en menstrueren.
- Er zijn nog tussenvormen.

Wat zijn de gevolgen voor het meisje?

Als een meisje besneden is, kan dat lichamelijke, geestelijke en seksuele problemen veroorzaken. Op het moment van de besnijdenis en de periode daarna: extreme pijn, veel bloedverlies en kans op infectie. Het meisje kan zelfs overlijden. Op de langere termijn: pijn tijdens het vrijen en minder plezier beleven aan seks. Ze heeft ook meer kans op infecties. Ook kan ze problemen hebben met plassen, menstruatie en zwangerschap.

Waarom worden meisjes besneden?

Meisjes worden besneden om de vrouwelijke seksualiteit te beperken. Men zegt bijvoorbeeld dat besnijdenis de reinheid en de maagdelijkheid van een meisje beschermt en dat het ervoor zorgt dat een echtgenote trouw is aan haar man. Maar het gedrag van een meisje wordt niet bepaald door besnijdenis of verminking, maar door haar opvoeding en haar karakter. Soms denkt men dat de clitoris zal groeien als deze niet besneden is. Maar de clitoris is een normaal orgaan dat niet uit proportie zal groeien.

Ouders laten hun dochters meestal besnijden omdat het de gewoonte is binnen hun cultuur. Omdat iedereen het doet, vindt men het raar als een meisje niet besneden is. De ouders

zijn bang dat het meisje geen huwelijkspartner kan vinden en dat de gemeenschap haar niet zal accepteren. Sommige gemeenschappen denken dat meisjesbesnijdenis met hun religie verbonden is. Dit maakt het moeilijk de traditie te veranderen.

Is besnijdenis van een meisje te vergelijken met besnijdenis van een jongen?

Nee, besnijdenis van meisjes is ingrijpender. Het is bedoeld om de vrouwelijke seksualiteit te beperken, terwijl jongens worden besneden omdat het hygiënischer zou zijn.

Waar komt het voor?

In 28 Afrikaanse landen en in Jemen en Koerdisch Irak. Het komt onder andere veel voor in Somalië, Egypte, Ethiopië, Eritrea en Sudan. Doordat mensen uit deze landen migreren naar Europa, Amerika en Australië, komt het nu ook in Nederland voor.

Heeft het te maken met geloof?

Vaak wordt gedacht dat het met geloof te maken heeft. Geen enkele religie kent de verplichting om meisjes te besnijden. Ook in de Koran en de Bijbel staat niets over meisjesbesnijdenis. Meisjesbesnijdenis bestond al vóór het ontstaan van de godsdiensten. Het is een eeuwenoude culturele traditie. Meisjesbesnijdenis komt zowel voor bij sommige moslims als bij sommige christenen en bij sommige stammen die meerdere goden hebben. Omdat het een eeuwenoude traditie is, is het lastig te veranderen. Want er is meestal veel druk van de samenleving om de traditie in stand te houden.

Is het verboden?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is tegen alle vormen van meisjesbesnijdenis, omdat het schadelijk is voor meisjes. In veel landen over de hele wereld wordt meisjesbesnijdenis afgekeurd. Ook in de culturen waar het veel voorkomt, is langzaam iets aan het veranderen. Er zijn bijvoorbeeld gebieden waar de dorpen samen hebben afgesproken ermee te stoppen. Hierdoor valt de druk van de samenleving om je dochter te laten besnijden weg. In 2006 hebben vooraanstaande islamitische geleerden een fatwa uitgesproken, waarin meisjesbesnijdenis verboden wordt. Een belangrijk argument daarvoor is dat moslims de integriteit van het menselijk lichaam moeten respecteren en dus geen schade mogen toebrengen aan het lichaam van de vrouw. Meisjesbesnijdenis wordt steeds vaker gezien als kindermishandeling en dat is strafbaar, ook in Nederland. In Nederland

Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

3

zijn er ongeveer 16.000 meisjes die het risico lopen om besneden te worden. Dit gebeurt vooral in het buitenland, bijvoorbeeld tijdens de vakantie. Sinds 2006 is het laten besnijden van een Nederlands meisje in een ander land ook strafbaar.

Wat kun je doen als het jezelf of iemand die je kent dreigt te overkomen of overkomen is?

- Praat erover met iemand die je vertrouwt (vriendin, mentor, docent, schoolmaatschappelijk werk, huisarts); bedenk samen wat je kunt doen.
- Neem contact op met je huisarts of GGD. Bij de GGD kun je een 'Verklaring tegen meisjesbesnijdenis' halen. Daarin staat dat meisjesbesnijdenis slecht is voor de gezondheid. Ook staat erin dat het in Nederland verboden is en dat de ouders in de problemen komen als het meisje toch besneden wordt. Deze verklaring is bedoeld om ouders te helpen, die hun dochter niet willen laten besnijden, maar door de familie onder druk gezet worden om het wel te doen. Het is een bewijs om aan de familie te laten zien. De 'Verklaring tegen meisjesbesnijdenis' is er in zeven talen: Nederlands, Engels, Frans, Arabisch, Somalisch, Amhaars en Tigrinya. U kunt deze gratis krijgen via de Jeugdgezondheidszorg (het consultatiebureau of de GGD).
- Je kunt meisjesbesnijdenis anoniem melden bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling: www.vooreenveiligthuis.nl.

Achtergrondinformatie

De bovenstaande informatie komt van www.meisjesbesnijdenis.nl. Deze website wordt beheerd door Pharos, het landelijke kenniscentrum dat gespecialiseerd is op het gebied van gezondheid van en gezondheidszorg voor migranten en vluchtelingen. Hier kunt u meer informatie over besnijdenis vinden en folders downloaden voor studenten en ouders.

Ook kunnen u en uw studenten terecht op www.zanzu.nl voor meer informatie over seksualiteit, relaties, gezinsplanning en zwangerschap. Deze website biedt alle informatie duidelijk en in ruim 16 verschillende talen aan.



Veilig en prettig vrijen

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Wat is veilige/onveilige seks?*
- Opdracht 2 *Duidelijk maken dat je veilig wilt vrijen*
- Opdracht 3 *Omgaan met smoezen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 4



Veilig en prettig vrijen

PROGRAMMA

Deze les over veilig en prettig vrijen bestaat uit drie opdrachten:

- 1 De eerste opdracht gaat over wat veilig/onveilig is met betrekking tot zwangerschap én wat veilig/onveilig is met betrekking tot een soa.
- 2 In de tweede opdracht wordt aan de hand van een film nagegaan hoe veilig vrijen besproken kan worden met een partner en wat hiervoor een goed moment is.
- 3 In de derde opdracht gaan studenten in groepjes tegenargumenten bedenken voor veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten welke manieren van vrijen en seks veilig zijn om zwangerschap en soa te voorkomen.
- Op verschillende manieren, met én zonder woorden, duidelijk kunnen maken dat ze alleen seks willen hebben als ze het veilig doen en het allebei willen.
- Kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om niet veilig te vrijen.



5 MIN

INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op de vorige les

“De vorige les ging over het lichaam en vruchtbaarheid. Hierin zijn de geslachtsorganen behandeld, de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Ook hebben we besproken hoe je een zwangerschap kunt herkennen. Het is belangrijk om op deze kenmerken te letten. Als je twijfelt of je zwanger bent kun je het beste een zwangerschapstest doen. Kan iemand vertellen wat je hebt herinnerd van deze les?”

2 Korte introductie en programma van deze les

“We gaan het vandaag over veilig vrijen hebben. Op 18-jarige leeftijd heeft de helft van de jongeren seks gehad en de andere helft nog niet (1). Toch is het goed om voorbereid te zijn. Als je seks hebt is het belangrijk dat je je beschermt tegen soa en een onbedoelde zwangerschap, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook is het belangrijk dat jullie het allebei willen en je niks doet tegen je zin.”

Graaf, H. de, Borne, M. van den, Nikkelen, S., Twisk, D., & Meijer, S. (2017). Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017. Delft: Eburon.

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- Bijlagen 2 en 4 uitgeprint per student.
- Pc met beamer en internetverbinding.
- Bord of flip-over met stiften.
- Can You Fix It-filmpje ‘Te laat’ op canyoufixit.sense.info.





3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker terugrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.



TIPS:

- Het kan zijn dat studenten in uw klas verschillen wat betreft kennis en ervaring rondom seksualiteit en zwangerschap. U kunt alle studenten in uw klas bij de les betrekken. Maak hierbij vooral ook gebruik van de kennis die sommige studenten al hebben. Het oprfrissen van de informatie kan nooit kwaad. Kijk vooral waar de studenten zelf nog vragen over hebben.
- Sommige studenten vinden het lastig om over veilig of prettig vrijen te praten. Bied studenten die het lastig vinden om over zichzelf te praten de mogelijkheid om over iemand anders te praten. Dus in plaats van 'wat zou jij doen als...' kunt u bijvoorbeeld vragen 'wat zou iemand kunnen doen als...'?





Opdracht 1

WAT IS VEILIGE/ ONVEILIGE SEKS?

In deze opdracht gaan de studenten na wat het verschil is tussen veilig en onveilig vrijen met betrekking tot het voorkomen van zwangerschap en het voorkomen van soa.

Doel

Studenten weten welke manieren van vrijen veilig en onveilig zijn met betrekking tot het voorkomen van zwangerschap en het voorkomen van soa.

Stappen

1 Leg uit

“Seks kan heel leuk zijn. Bijvoorbeeld omdat je een relatie met iemand hebt, of je vindt iemand aantrekkelijk. Het is belangrijk om het veilig te doen. Als mensen seks zonder condoom hebben, lopen ze het risico op een soa of een onbedoelde zwangerschap.

- Een zwangerschap voorkom je door ervoor te zorgen dat de zaadcellen van de man niet bij een eikel van de vrouw komen.
- Een soa voorkom je door ervoor te zorgen dat er geen voorvocht, sperma, vaginaal vocht of bloed wordt uitgewisseld tussen twee personen. Er is een risico op een soa als het lichaamsvocht van de ene partner in aanraking komt met slijmvlies van de andere partner. Dit slijmvlies zit onder andere in de mond, vagina, penis en anus. Ook is het belangrijk dat de geslachtsorganen elkaar niet raken als je niet 100% zeker weet dat je geen soa hebt. Samen vullen we een schema in over welke manieren van vrijen veilig of onveilig zijn voor soa of zwangerschap. ”

2 Invullen van een schema over veilig vrijen

Maak vijf kolommen op een bord of flip-over, zoals in het schema hieronder. Vul de eerste drie manieren van vrijen al in. Vraag de studenten waar de kruisjes moeten komen te staan. Laat de studenten vervolgens om de beurt manieren

van vrijen noemen en deze zelf indelen bij veilig/onveilig met betrekking tot zwangerschap én veilig/onveilig met betrekking tot soa. Vraag de studenten om hun antwoord toe te lichten. Weten de studenten weinig manieren van vrijen te noemen? In **bijlage 1** staan de verschillende manieren van vrijen genoemd. Uitleg over de manier van vrijen of de reden waarom het wel of niet veilig is voor soa of zwangerschap staan in het uitgewerkte schema in **bijlage 1**.

3 Nabespreking

- Bespreek de ingevulde schema's. Vraag studenten om eventuele verschillen in indeling toe te lichten en geef het correcte antwoord (zie **bijlage 1** voor een overzicht). U kunt **bijlage 1** gebruiken voor de nabespreking op het digibord/beamer. U kunt dit overzicht ook als hand-out zelf gebruiken tijdens de les. Aan het eind van de les kunt u het overzicht meegeven aan de studenten.
- Benadruk dat anticonceptie dus níet beschermt tegen soa. De verschillende anticonceptiemethoden worden uitgebreid besproken in de volgende les. Zijn studenten al nieuwsgierig naar anticonceptie dan kunt u ze doorverwijzen naar: www.anticonceptievoorjou.nl. Daar kunnen ze advies krijgen over welke anticonceptiemiddelen het beste passen bij hun situatie. Ook kunnen studenten terecht op de website www.sense.info voor meer informatie.
- Benadruk dat double Dutch (condoom én de pil of ander betrouwbaar anticonceptiemiddel) het beste beschermt tegen soa én zwangerschap. Het is dus belangrijk om zowel een condoom te gebruiken, als een andere vorm van anticonceptie. Want een condoom beschermt als enige ook tegen soa.
- Benadruk dat het belangrijk is met de partner te praten over anticonceptie, liefst nog voordat je seks hebt met elkaar. Dan kun je meer genieten van het seksuele contact, omdat het niet nodig is je zorgen te maken over de risico's.

4 Rond dit onderdeel af

Check of er nog vragen zijn. Probeer deze samen te beantwoorden. Als dat niet lukt, kunt u ze doorverwijzen naar: www.sense.info.

manier van vrijen	GEEN RISICO OP ZWANGERSCHAP	WEL RISICO OP ZWANGERSCHAP	GEEN RISICO OP SOA	WEL RISICO OP SOA
Niet vrijen	X		X	
Vaginale seks zonder anticonceptie		X		X
Tongzoenen	X		X	
etc.				

Voorbeeld voor opzet schema



Opdracht 2

DUIDELIJK MAKEN DAT JE VEILIG WILT VRIJEN

In deze opdracht bedenken studenten manieren waarop ze duidelijk kunnen maken dat ze veilig willen vrijen en leren ze omgaan met veel gebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Doel

Studenten kunnen op verschillende manieren, met én zonder woorden, duidelijk maken dat ze alleen seks willen hebben als ze het veilig doen en het allebei willen.

Stappen

1 Leg uit

“Voor deze oefening gaan we met de klas een filmpje bekijken waarin een jongen en meisje van plan zijn om seks te hebben, maar niet goed weten hoe ze het beste over condooms en anticonceptie kunnen beginnen. Daarna bespreken we hoe je duidelijk kunt maken dat je veilig wilt vrijen als je aan vrijen toe bent.”

2 Bekijken van het Can You Fix It-filmpje ‘Te Laat’

Ga naar de website canyoufixit.sense.info en bekijk het filmpje ‘Te laat’. De klas kan zowel voor Rifka als voor Diede kiezen.

Het filmpje biedt twee momenten waarop studenten een oplossing kunnen aandragen om de situatie in het filmpje op te lossen. Op deze momenten wordt de ‘fix it’ knop onder in beeld actief. U kunt hier als docent op klikken en met de klas bespreken wat zij vinden dat er moet gebeuren.

Eerste ‘fix it’ moment: Diede heeft net gezien dat Rifka informatie aan het opzoeken was over anticonceptiemiddelen. Hoe vindt de klas dat Rifka of Diede moet reageren?

Bespreek ook:

- Hadden ze al eerder over anticonceptie moeten praten met elkaar?
- Hadden ze al eerder over condoomgebruik moeten praten?

Na het bespreken kunt u de keuze van de klas invullen door optie A of B aan te klikken. Het filmpje zal dan automatisch verder gaan.

Tweede ‘fix it’ moment: Rifka en Diede staan op het punt om seks te hebben. Vraag de klas welke van de twee opties (A of B) zij zouden kiezen in deze situatie.

Bespreek ook met de klas:

- Wie is er verantwoordelijk voor het condoomgebruik? Is dat de man, de vrouw of zijn ze dit samen?
- Wie is er verantwoordelijk voor het voorkomen van een zwangerschap?
- Op welke manier kun je tijdens seks duidelijk maken dat je een condoom wilt gebruiken? Moet dit met woorden of kan het ook op een andere manier, bijvoorbeeld met gebaren of een andere manier zonder woorden?
- Wat is het beste moment om condoomgebruik of anti-conceptie te bespreken? Stuur er hierbij op aan dat je dit het beste voor de seks al besproken kunt hebben.

Na het bespreken kunt u de keuze van de klas invullen door optie A of B aan te klikken. Het filmpje zal dan automatisch verder gaan.

3 Klassikaal tips bedenken

Vraag aan de studenten of zij tips kunnen bedenken om condooms te gebruiken. Laat de studenten kort overleggen met de persoon naast hen. Laat ze het vervolgens terugkoppelen.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Neem jezelf voor: ik vrij veilig of ik vrij niet! Houd je hier ook aan.
- Het helpt als je er op tijd over begint.
- Zorg dat je altijd condooms bij de hand hebt (ook vrouwen).
- Bedenk van tevoren hoe en waar je condooms gaat kopen. Doe het eventueel samen met iemand.
- Oefen van tevoren met het omdoen van een condoom.

4 Nabespreking

Als twee mensen langer een relatie hebben willen ze soms geen condoom meer gebruiken. Hoe kun je toch zwangerschap en soa's voorkomen als je een relatie hebt? Benoem de volgende boodschappen:

- Laat je allebei testen op soa's voordat je stopt met condoomgebruik. Als blijkt dat jullie beiden geen soa hebben of behandeld zijn voor een soa kun je het condoom achterwege laten.
- Bij het weglaten van een condoom is er nog wel een kans op zwangerschap. Wil je nog niet zwanger worden en nu nog geen kind? Zorg er dan voor dat in ieder geval één van de partners een anticonceptiemiddel gebruikt. Meer informatie over de keuze voor anticonceptie wordt behandeld in de volgende les.
- Natuurlijk ga je ervanuit dat je elkaar trouw blijft, maar de realiteit is soms anders. Dan kun je maar beter voorbereid zijn. Denk je dat er problemen kunnen komen. (Blijf dan veilig vrijen; gebruik een condoom tijdens seks.

5 Rond deze opdracht af

Vraag eerst of er nog vragen zijn, indien die er niet zijn ga door met de volgende opdracht.



Opdracht 3

OMGAAN MET SMOEZEN

In deze opdracht gaan de studenten nadenken hoe ze om kunnen gaan met veelgebruikte smoezen om geen condoom te gebruiken.

Doel

Studenten kennen argumenten om hun partner te overtuigen om veilig te vrijen, en weten hoe ze kunnen reageren op veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Stappen

1 Leg uit

“Veel jongeren gebruiken smoezen om geen condoom te hoeven gebruiken. Maar dan zit je wel met de gevolgen na de onveilige seks. Denk aan een soa of een zwangerschap. Je kunt je dan veel zorgen maken. Hoe kun je een ander overtuigen om toch veilig te vrijen? In deze opdracht gaan jullie in groepjes argumenten bedenken voor smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.”

2 In groepjes invullen van bijlage 2

Verdeel de klas in groepjes van 3 à 4 studenten per groepje. Deel **bijlage 2** uit en laat de studenten de bijlage invullen. Op deze bijlage staan vijf veel voorkomende smoezen om niet veilig te hoeven vrijen. De studenten vullen hier de mogelijke reacties in.

3 Nabespreking

- Bespreek de (leukste/meest originele) reacties klassikaal per smoes. U kunt zo nodig aanvullen op basis van de reacties in **bijlage 3**. Benadruk dat er meerdere manieren zijn om te reageren op smoezen of om veilig vrijen voor elkaar te krijgen. Het is belangrijk dat studenten een manier zoeken die bij hen past (verbaal/non-verbaal/rechtstreeks/met humor etc.). De ene keer werkt een tegenargument misschien wél, een andere keer niet.
- Leg uit: Als je jezelf voorneemt om veilig te vrijen en van tevoren bedenkt hoe je dat wilt aanpakken, wordt het makkelijker om het ook echt te doen.
- Vraag aan de studenten of er nog vragen zijn.



AFRONDING

- Samenvatting: “We hebben deze les nagedacht over veilig vrijen. Ook hebben we gesproken hoe je kunt duidelijk maken aan een ander dat je veilig wilt vrijen. We hebben ook gekeken hoe je kunt reageren op smoezen om geen condoom te gebruiken. Als je veilig vrijt heb je minder zorgen, kun je meer genieten en houd je de seks leuk voor jezelf én je partner. Voor nu én later.”
- Bespreek de les kort na. Zijn er nog vragen? Probeer die vragen door de studenten zelf te laten beantwoorden.
- Voor meer informatie kunnen studenten terecht op de volgende websites of bij de volgende organisaties:
 - www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren)
 - www.soa aids.nl (ook bellen, e-mailen én chatten)
 - www.vrijsoavrij.nl (GGD, huisarts, soa-poli, Jip)

Suggesties voor toetsing of portfolio opdracht

Zie **bijlage 4** voor een voorbeeld van een portfolio opdracht.





BIJLAGEN

**veilig en
prettig
vrijen**

Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

1

Opdracht 1

WAT IS VEILIGE/ ONVEILIGE SEKS?

Hoe voorkom je een zwangerschap?

VEILIG = GEEN RISICO OP ZWANGERSCHAP	ONVEILIG = WEL RISICO OP ZWANGERSCHAP
<ul style="list-style-type: none"> • Niet vrijen • Betrouwbare anticonceptie Alleen als je die goed gebruikt. • (Tong)zoenen • Strelen, knuffelen, masseren • Masturberen • Orale seks Pijpen, beffen. • Anale seks 'kontneuken' • Vaginale seks met condoom Is veilig als je het condoom elke keer op de goede manier gebruikt. • Double Dutch Condoom én de pil (of ander betrouwbaar anticonceptiemiddel) is het meest veilig. • Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingers) Is veilig als er geen sperma of voorvocht bij de vagina komt. • 'Droogneuken' Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven met of zonder kleren aan; is veilig zolang er geen sperma in de vagina komt. • Gebruik van seksspeeltjes Is veilig als er geen sperma/voorvocht bij de vagina komt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaginale seks zonder anticonceptie <ul style="list-style-type: none"> - Is óók onveilig als een meisje nog nooit ongesteld is geweest. - Is óók onveilig als een meisje op dat moment ongesteld is. • 'Voor het zingen de kerk uit' Jongen trekt penis net voor het klaarkomen terug. • Even 'dippen' Jongen gaat 'even' zonder condoom de vagina in. • Temperatuur meten Door middel van lichaamstemperatuur meten wanneer een meisje wel of niet vruchtbaar is en dan zonder condoom of anticonceptie vrijen. Vlak na de vruchtbare periode van de vrouw licht de lichaamstemperatuur namelijk hoger. • 'Kalendermethode' Eerst uitrekenen welke dagen het meisje waarschijnlijk niet vruchtbaar is en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen.

Hoe voorkom je een soa?

VEILIG = GEEN RISICO OP SOA	ONVEILIG = WEL RISICO OP SOA
<ul style="list-style-type: none"> • Niet vrijen • Condooms Als je ze goed gebruikt. • Strelen, knuffelen, masseren • (Tong)zoenen • Masturberen • 'Droogneuken' Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven; is alleen veilig met kleren aan. • Seks zonder anticonceptie als je allebei soa-vrij bent Je weet dit pas als jullie allebei getest zijn op soa en géén (onveilige) seks hebben met anderen. • Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingeren) Is veilig als er geen voorvocht of sperma bij vagina, anus of mond komt en geen vaginaal vocht bij penis, anus, of mond. • Gebruik van seksspeeltjes Is veilig als je allebei je eigen seksspeeltjes gebruikt of bij het wisselen van partner de speeltjes goed schoonmaakt of er een nieuw condoom omheen doet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anale seks Zonder condoom en zonder goed glijmiddel. • Vaginale seks zonder condoom Is óók onveilig als een meisje ongesteld is. • Orale seks Zonder condoom of beflapje. • 'Voor het zingen de kerk uit' Jongen trekt penis terug net voordat hij klaarkomt. • 'Droogneuken' Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven zonder kleren aan; kans op schurft of schaamluis. • Even 'dippen' Jongen gaat 'even' zonder condoom de vagina of anus in. • Verkeerd gebruik van condoom <ul style="list-style-type: none"> - Verkeerd om - Lucht in het topje - Te laat om - Te lang om - Verkeerd glijmiddel - Glijdt af - Scheurt - Opnieuw gebruiken



Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE
2

Opdracht 3: Leugendetector

SMOEZEN OM GEEN CONDOOM TE GEBRUIKEN TIJDENS SEKS

Geef met je groepje aan welke reactie je kunt geven op de onderstaande smoezen om geen condoom te gebruiken. Je mag hierbij creatief zijn, bedenk een manier om hierop te reageren.

SMOES 1

Vertrouw je me niet of zo?

Reactie:

SMOES 2

Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.

Reactie:

SMOES 3

Met condoom is er niks aan/voel ik niks.

Reactie:

SMOES 4

Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.

Reactie:

SMOES 5

Heb jij soms een of andere ziekte omdat je een condoom wilt gebruiken?

Reactie:

Opdracht 3: Leugendetector**MOGELIJKE REACTIES OP DE SMOEZEN****SMOES 1 – Vertrouw je me niet of zo?**

Reactie: Nee, ik vertrouw je juist wel, anders waren we hier nu niet. Juist omdat ik je vertrouw, durf ik het te vragen. Maar als je een soa hebt, weet je dat vaak zelf niet. Dus neem ik, met ons allebei, geen risico's.

SMOES 2 – Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.

Reactie: Van veel soa's duurt het heel lang voor je echt klachten krijgt, of krijg je helemaal geen klachten. Je kunt dus een soa hebben zonder dat je het weet. Ondertussen kun je wel anderen besmetten. Dus dat je niks voelt, zegt helaas helemaal niks.

SMOES 3 – Met condoom is er niks aan.

Reactie: Wat een onzin! Als je een condoom goed gebruikt, kun je het zeker net zo leuk maken. Als je het met condoom niet lekker vindt, dan doe je het niet goed. Zal ik je eens laten merken hoe lekker het met condoom kan zijn!

SMOES 4 – Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.**Reactie:**

- Balen! Is er echt geen condoomautomaat te vinden waar je ze kunt halen?
- Gelukkig zijn er nog genoeg andere manieren van veilig vrijen waar we geen condoom voor nodig hebben (zoenen, strelen, masseren, jezelf/elkaar met de hand bevredigen).
- Gelukkig heb ik wél condooms! (Benadrukken: als je zorgt dat je zelf condooms bij de hand hebt, ben je niet afhankelijk van de ander! Dit geldt voor jongens en meisjes!)

SMOES 5 – Heb jij soms een of andere ziekte omdat je een condoom wilt gebruiken?

Reactie: Nee joh, ik wil gewoon relaxed met je vrijen, dan hoeft ik me geen zorgen te maken of gestrest te raken over zwangerschap (of een soa).



Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

4

Toetsing of portfolio-opdracht **VEILIG VRIJEN**

Naam:

Klas:

Datum:

1 Noem vier manieren van veilig vrijen om soa's te voorkomen:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

2 Geef drie voorbeelden hoe je over veilig vrijen kunt beginnen:

1. Met woorden:
.....
.....
2. Zonder woorden:
.....
.....
3. Met humor:
.....
.....

3 Bedenk voor elke smoes een goede reactie, om te zorgen dat de ander toch het condoom wil gebruiken.

Smoes 1: *Ik weet zeker dat ik geen soa heb want ik heb geen klachten.*

Reactie:

.....
.....
.....

Smoes 2: *Met condoom is er niks aan.*

Reactie:

.....
.....
.....

Smoes 3: *Ik heb geen condoom bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.*

Reactie:

.....
.....
.....

4 Wat is jouw gouden tip om altijd veilige seks te hebben?

.....
.....
.....

Anticonceptie- keuze

- Programma
- Doelen
- Benodigdheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Waarom anticonceptie?*
- Opdracht 2 *Anticonceptie: wat & hoe?*
- Opdracht 3 *Wat als het mis gaat?*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 4



Anticonceptiekeuze

PROGRAMMA

Deze les bestaat uit drie opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht inventariseren studenten verschillende redenen voor anticonceptiegebruik. Ook denken studenten na over manieren hoe een partner kan ondersteunen bij anticonceptiegebruik.
- 2 Vervolgens maken ze in de tweede opdracht door middel van een grabbelzak kennis met de verschillende vormen van anticonceptie en hoe je anticonceptie kunt regelen en goed gebruikt.
- 3 In de derde opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik en dat je dan snel in actie moeten komen.

Deze les neemt twee lesuren in beslag.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.
- Een positieve houding hebben ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- Weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- Weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.
- Verschillende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik kennen.
- Weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen.
- Weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemethode kiest die bij je past.
- Voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemiddelen kennen en oplossingen aandragen om goed om te gaan met de nadelen.
- Weten welke anticonceptiemethode(n) voor henzelf geschikt zou(den) kunnen zijn.
- Weten dat het belangrijk is om snel in actie te komen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie, om toch nog zwangerschap te voorkomen.
- Weten wat ze moeten doen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie.
- Weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.



BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- **Bijlagen 1,3,4** geprint per student.
- Een grabbelzak (een tasje of doos), met daarin:
 - Optie 1: anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'; de koffer kunt u online bestellen in de webshop van Rutgers voor € 82,50 inclusief verzendkosten.
 - Optie 2: de kaartjes uit **bijlage 1** geprint en uitgeknipt.
- Condooms voor de condoomdemonstratie; deze kunt u online bestellen. Via frank@clshealthcare.nl kunt u condooms bestellen met SENSE logo (alleen per 500 stuks). Ook kunt u online condooms bestellen via de Condoomerie www.condoomerie.com.
- Bord of flip-over en stiften.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- Can You Fix It-filmpje 'Morning after' op canyoufixit.sense.info.

5 - 10 MIN INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op vorige les

Blik terug met de studenten: "De vorige les ging over veilig vrijen. We hebben het gehad over de verschillende manieren om veilig te vrijen om soa en zwangerschap te voorkomen. Jullie hebben geoefend om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?"

2 Korte introductie en programma van deze les

"Vandaag gaan we het hebben over anticonceptiemiddelen. 'Conceptie' betekent dat een zaadje een eitje bevrucht. Wil je dat niet? Dan gebruik je iets om dit te voorkomen, dat heet 'anti' ofwel 'tegen'.

Anticonceptiemiddelen worden ook wel voorbehoedsmiddelen genoemd. We gaan bespreken wat redenen zijn om het te gebruiken. Ook gaan we verschillende anticonceptiemiddelen bekijken en bespreken. Sommigen kennen jullie misschien al, zoals het condoom en de pil. Maar er zijn er nog veel meer. Ten slotte bekijken we een filmpje waarin het misgaat met veilig vrijen."

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten in de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken.



TIP: Er kunnen ook studenten in deze klas zitten die ervaring hebben met ongeplande zwangerschap of abortus. Bied zo nodig aan later erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs door naar een studieloopbaanbegeleider of het schoolmaatschappelijk werk.





Opdracht 1

WAAROM ANTICONCEPTIE?

Klassikaal wordt kort geïnventariseerd welke redenen er zijn voor anticonceptiegebruik.

Doelen

- Studenten weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Studenten weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.
- Studenten hebben een positieve houding ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Studenten weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- Studenten weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.

Stappen

1 Leg uit

"We beginnen deze les met het bedenken van redenen voor het gebruiken van anticonceptie." Veel studenten weten niet welke anticonceptiemethoden er zijn. Soms gebruiken ze een methode die niet goed bij hen past. Of ze gebruiken anticonceptie om een andere reden dan het voorkomen van een zwangerschap. Dan kun je fouten maken bij het gebruik. Dit kan ervoor zorgen dat een meisje zwanger raakt. Schrijf op het bord of op een flap: 'Redenen voor het gebruiken van anticonceptie.'

2 Vraag studenten redenen te noemen

Dit kan door één voor één de studenten de kans te geven iets te zeggen, door zelf beurten te geven of ze door de klas te laten roepen als ze een reden weten. Schrijf op wat genoemd wordt. Vraag zo nodig toelichting.

3 Vul zo nodig de redenen aan

- Omdat je goed voorbereid wilt zijn op de eerste keer seks.
- Omdat je seks hebt en niet zwanger wilt worden/je vriendin niet zwanger wil maken.
- Omdat je na je trouwen niet gelijk kinderen wilt.
- Omdat je na een bevalling niet gelijk weer zwanger wilt worden.
- Omdat je geen kinderen (meer) wilt.
- Omdat je een onregelmatige of heftige menstruatie hebt.
- Omdat je je menstruatie wilt uitstellen.
- Omdat je last hebt van puistjes.
- Omdat je wilt vrijen zonder je zorgen te hoeven maken.

4 Vraag studenten redenen te noemen om geen anticonceptie te gebruiken

Laat studenten zelf roepen en schrijf de antwoorden op een flipover.

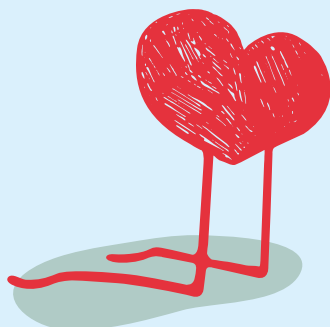
Mogelijke reacties van studenten:

- Het veel gedoe vinden.
- Angst voor bijwerkingen.
- Geen hormonen in je lichaam willen hebben.
- Er geen geld aan willen uitgeven.
- Momenteel geen seks hebben.
- Het niet mogen gebruiken van anticonceptie van ouders of vanuit de cultuur.

Ga in op de redenen die genoemd zijn door de studenten. Kiezen voor anticonceptie kan op de lange termijn veel gedoe en geld besparen. Benadruk: "het is altijd goed om voorbereid te zijn (ook al heb je nu geen seksueel contact) en jezelf te beschermen als je nog geen kinderen wilt. Het is goed om eerst te bekijken welke anticonceptie het beste bij je past. Niet iedereen maakt dezelfde keuze. Sommige vormen van anticonceptie zijn meer zichtbaar dan anderen. Je kunt een test doen op www.anticonceptievoorjou.nl."

5 Nabespreking

Licht toe: "Het is belangrijk te weten welke anticonceptiemethoden er zijn en welke keuzen je kunt maken, of iemand nu al seksueel actief is of niet. Ook voor jongens is dit belangrijk, om samen met hun vriendin of vrouw een goede keuze te kunnen maken en haar daarin te steunen. Want een onbedoelde zwangerschap heeft ook voor jongens gevolgen." Vraag aan de klas: "Stel je voor een meisje kiest ervoor om anticonceptie te gebruiken. Hoe kan een partner hierbij ondersteunen?"



Mogelijke opties om je partner te steunen/steun te vragen:

- Erover praten met partner.
- Samen informatie zoeken en samen een keuze maken.
- Mee naar de huisarts/ het Sense-spreekuur.
- Samen www.anticonceptievoorjou.nl invullen.
- Help haar herinneren bijvoorbeeld door een berichtje te sturen: heb je de pil genomen of een nieuwe pleister geplakt?
- Kosten delen.
- Vragen hoe de anticonceptie bevalt.

“Als je anticonceptie niet meer bevalt of je hebt last van bijwerkingen, kun je terug naar de huisarts of naar een Sense-spreekuur. Dan kun je opnieuw kijken wat het beste past in deze situatie. Als je bijvoorbeeld de komende jaren geen kinderen wilt, kun je overstappen op anticonceptiemiddelen die veel langer werken, zoals een spiraal of hormoonstaafje. Daarvoor ga je naar je huisarts of naar Sense. Stop niet zomaar met een anticonceptiemiddel zonder iets anders te regelen.”

6 Rond deze opdracht af

Ga na of er vragen zijn bij de studenten.



30 – 45 MIN

Opdracht 2

ANTICONCEPTIE: WAT & HOE?

In deze opdracht halen de studenten een anticonceptiemiddel uit een grabbelzak. Vervolgens vertellen zij wat ze er al over weten: wat het is, hoe het werkt, wat voor- en nadelen zijn en waar je het haalt. De rest van de studenten kunnen de informatie daarna aanvullen.

Opmerking: De meeste studenten zullen vooral bekend zijn met de anticonceptiepil (en het condoom) en veel minder met de overige vormen van anticonceptie. Deze opdracht laat de studenten kennismaken met alternatieve vormen van anticonceptie, waarbij bijvoorbeeld de kans op vergeten minder groot is. De nadruk ligt op goed gebruik van de betreffende methode, het wegnemen van misvattingen en het omgaan met eventuele nadelen van die methode.

Vorbereiding

Stop de volgende anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer in de grabbelzak (tasje of doos):

- Hormoonspiraal
- Koperspiraal
- Anticonceptiepil
- Anticonceptiepleister
- Prikpil
- Hormoonstaafje
- Hormoonring
- Condoom



Als alternatief kunt u gebruik maken van de afbeeldingen van de verschillende anticonceptiemiddelen in **bijlage 1**.

In plaats van studenten te laten grabbelen, kunt u ze dan om de beurt een kaartje laten trekken of laten omdraaien.



TIP: U kunt één pil in de grabbelzak doen en dan zelf bij de bespreking van de pil de andere doosjes laten zien en uitleggen dat er verschillende soorten pillen zijn. Eventueel licht u kort de verschillen toe, zie **bijlage 2**.

Doelen

- Studenten kennen de meest voorkomende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik.
- Studenten weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemethode kiest die bij je past.
- Studenten weten welke anticonceptiemethode(n) voor henzelf geschikt zou(den) kunnen zijn.
- Studenten weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen en op welk moment.
- Studenten kennen voor- en nadelen van verschillende vormen van anticonceptie en dragen oplossingen aan om goed om te gaan met de nadelen.

Stappen

1 Inleiding

Introduceer de opdracht bij de studenten: "De meesten van jullie zullen de pil wel kennen. Het nadeel is dat sommige meisjes de pil vaak vergeten (op tijd) te slikken. Zij lopen zo het risico om toch zwanger te worden. Ook is de pil minder betrouwbaar bij overgeven, diarree en bij gebruik van sommige antibiotica. Er zijn gelukkig ook andere middelen. Daar gaan we het in deze opdracht ook over hebben."

2 Studenten pakken een anticonceptiemiddel en beantwoorden de vragen klassikaal

Stop de anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer, of de uitgeknipte kaartjes van **bijlage 1**, in een doos of zak. Print **bijlage 3** op dik papier en knip de kaartjes uit.

Op de kaartjes staan de volgende vragen:

- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Hoe gebruik je het?
- Waar haal je het?
- Wat zijn de voordelen?
- Wat zijn de nadelen? Wat kun je daaraan doen?
- Tips?
- Spreekt het je aan of niet? Waarom?

Eén student grabbelt een anticonceptiemiddel en draait het eerste kaartje om. De student geeft zelf antwoord. De klas vult zo nodig aan. Zo nodig corrigeert u en vult u aan op basis van de geprinte hand-out van de PowerPointpresentatie met achtergrondinformatie. Daarna is de student die ernaast zit aan de beurt om het volgende kaartje om te draaien. Als alle kaartjes omgedraaid en beantwoord zijn, mag de eerstvolgende student grabbelen en begint het van voren af aan tot alle anticonceptiemiddelen aan de beurt geweest zijn.

Aandachtspunten bij het bespreken van de kaartjes zijn:

- Laat bij het kaartje 'Waar haal je het?' de studenten vooral goed nadenken over hoe je een bepaald anticonceptiemiddel kunt regelen (welke stappen moet je nemen, en hoe doe je dat dan? Is dat eng? Hoe ga je daar dan mee om?)
- Het kan zijn dat iets voor de één een nadeel is en voor de ander juist een voordeel, bv. bij wel of niet bloeden in de stopweek.
- Bij het kaartje 'Tips?': er zijn ook apps om op je telefoon te zetten, bijvoorbeeld Pillreminder.
- Bij tips voor gebruik: vraag de klas of ze aanvullende tips voor het gebruik van dat anticonceptiemiddel weten
- Een deel van de informatie (bijvoorbeeld over nadelen en tips) geldt voor meerdere anticonceptiemiddelen. Als deze bij de eerste keer dat het aan bod komt uitgebreid besproken is, kan dat bij de volgende middelen kort herhaald worden.

Opmerkingen:

- Anticonceptiestaafe: het kan zijn dat studenten opmerkingen maken over dat het staafe niet op zijn plaats blijft zitten onder de huid. Dit is toen het staafe net op de markt kwam inderdaad wel eens gebeurd als het werd ingebracht door onervaren artsen. Tegenwoordig komt dat niet meer voor omdat de procedure is verbeterd en er aangeraden wordt om naar een arts te gaan die al ervaring heeft met het inbrengen van een anticonceptiestaafe.
- Wees alert op mispercepties die er kunnen zijn over anticonceptiemethoden. Bespreek deze en probeer ze weg te nemen. Voorbeelden kunnen zijn dat je van een spiraaltje onvruchtbaar kunt raken of dat de hormonen in de pil slecht zijn voor je gezondheid.
- Jongens weten vaak veel minder over anticonceptie dan meisjes, zorg dat de jongens ook goed bij de opdracht betrokken worden.



TIP: U kunt een condoomdemonstratie in de klas houden: vraag wie van de studenten dit wil doen.

Zie de (hand-out van de) PowerPoint voor de 'handleiding' condoom omdoen. Laat de medestudenten beoordelen of het goed ging. Als er geen vrijwilligers zijn, kunt u het zelf voordoen of klassikaal een instructiefilmje bekijken over het omdoen van een condoom: www.sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen.

3 Nabespreking

- Benadruk nogmaals dat anticonceptiemiddelen (behalve het condoom) niet beschermen tegen een soa. Alleen condoms beschermen tegen een soa, dus gebruik ze het liefst allebei!
- Benadruk het belang van goed gebruik én consequent gebruik van anticonceptie; anders is er toch kans op onbedoelde zwangerschap. Als je het moeilijk vindt om de pil dagelijks te slikken zijn er goede alternatieven die je langer beschermen tegen een zwangerschap. Denk aan spiraaltje, prikpil etc.
- Leg uit: heb je bijwerkingen of bevalt je anticonceptiemiddel toch niet, dan moet je er niet zomaar mee stoppen, maar overstappen op een ander middel. Verandert je situatie, pas dan zo nodig ook de anticonceptie aan. Ga hiervoor terug naar je huisarts of naar Sense.

- Vinden studenten het eng om condoms te kopen? Er zijn veel winkels waar je het gewoon zelf kunt pakken en het niet hoeft te vragen aan de kassa. Ook kun je condoms online bestellen (bijvoorbeeld bij het Kruitvat of www.condomerie.nl). Je kunt ze ook samen met een (of je) vriend/vriendin gaan kopen. Leg uit dat het ook een kwestie is van gewoon een keer doen. Je laat hiermee zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor veilige seks.
- Het kan best spannend zijn om anticonceptie te moeten regelen en hierover met de arts te praten. Vraag de studenten naar ideeën om hier mee om te gaan. Hoe kun je dit aanpakken? Vul eventueel aan met onderstaande suggesties:
 - Misschien is het prettig als iemand je ondersteunt of bijstaat wanneer je naar de huisarts gaat? Iemand die je vertrouwt. Je moeder? Je vriendje? Of een goede vriendin?
 - Bedenk van tevoren wat je de huisarts precies gaat vertellen. Bereid je op het gesprek voor.
 - Verdiep je van tevoren in de mogelijkheden van anticonceptie en probeer alvast te kiezen wat je het liefste wilt. Kijk op: www.anticonceptievoorjou.nl welke vorm van anticonceptie bij jou past. Als er voldoende tijd is, kunt u samen met de studenten de korte vragenlijst op deze website doorlopen. Laat de studenten kiezen wat u moet invullen. Bekijk samen het advies. Raad de studenten aan zelf nog eens deze website te bekijken om een advies te krijgen wat bij hen past.
 - Benadruk dat een huisarts of Sense verpleegkundige geheimhoudingsplicht heeft, hij/zij mag bijvoorbeeld niets over je anticonceptiegebruik vertellen aan je ouders.
- Kosten van anticonceptie
De kosten van de aanschaf van de verschillende anticonceptiemiddelen verschillen nogal. Als je het echter omrekent per maand, valt het meestal wel mee. Prijzen: anticonceptiepil, staafe, spiraal en prikpil variëren van ongeveer 2 tot 4 euro per maand. De pleister en nuvaring kosten ongeveer 11 euro per maand. Tot 18 jaar valt anticonceptie onder de basisverzekering. Van 18 tot en met 21 jaar valt het ook onder de basisverzekering, maar gaat het wel ten koste van het eigen risico. Vanaf 21 jaar moet je aanvullend verzekerd zijn als je anticonceptie vergoed wilt krijgen en anders betaal je er zelf voor. De precieze vergoedingen kunnen studenten nagaan bij hun eigen zorgverzekeraar. Nadeel is wel dat de kosten van de anticonceptie op het rekeningoverzicht van de verzekering te zien is. Als studenten ongemerkt anticonceptie willen gebruiken, kunnen ze bijvoorbeeld naar een Sense-spreekuur. Echter, niet elk Sense-spreekuur verstrekt elke anticonceptiemethode.

4 Rond deze opdracht af

Zijn er nog vragen?



OPDRACHT 3

WAT ALS HET MIS GAAT?

In deze opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. De praktijk leert dat dit nogal eens voorkomt, daarom is het erg belangrijk dat de studenten weten wat ze kunnen doen en dat ze snel in actie komen.

Doelen

- Studenten weten wat ze moeten doen als er iets misgaat met veilig vrijen of het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.

Stappen

1 Inleiding

“We gaan het in deze opdracht hebben over wat je kunt doen als het misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik.”

2 Klassikale inventarisatie

Vraag studenten wat er zoal mis kan gaan bij het veilig vrijen. Laat de studenten om de beurt iets zeggen. Voorbeelden kunnen zijn: de pil vaker vergeten, condoom vergeten, het condoom is afgegleden of gescheurd. Benadruk: “Dus ook als je van plan bent om veilige seks te hebben kan er altijd nog iets misgaan.”

3 Bekijk samen de film ‘Morning after’

De film is te vinden op www.canyoufixit.sense.info.

Kies voor Ruth en grijp nergens in.

Stel vervolgens de volgende vragen:

- Wat vonden jullie van het filmpje?
- Wat gebeurde er in de film en wat ging er mis?
- Wat vind je van de reactie van Delano?
- Hoe had Ruth dit kunnen voorkomen?
- Welke opties heeft Ruth nu?
- Wat zou jij in zo'n situatie doen? Hoe zou je het aanpakken als je een noodmiddel zou willen gebruiken?

Kijk het filmpje nogmaals en grijp dan in. Beslis samen met de groep voor welke antwoorden jullie kiezen.

Eerste ‘fix it’ moment: Delano en Ruth hebben net ontdekt dat ze niet veilig gevreeën hebben de avond ervoor. Hoe vindt de klas dat Ruth moet reageren?

Tweede ‘fix it’ moment: Delano is rustig onder het feit dat ze geen condoom hebben gebruikt, Ruth maakt zich daarentegen zorgen. Ze kan namelijk zwanger zijn. Vraag de klas welke van de twee opties (A of B) zij zouden kiezen in deze situatie.



4 Zoekopdracht

Vraag de klas: "Wat kun je doen als het condoom gescheurd is of de pil vergeten is tijdens de seks?" Laat de studenten in tweetallen het antwoord opzoeken op de website www.sense.info.

U kunt vervolgens de PowerPointpresentatie van deze les gebruiken om onderstaande informatie klassikaal te bespreken.

Er zijn meerdere mogelijkheden. Het is in ieder geval belangrijk om jullie beiden te laten testen op een soa. Daarnaast kun je eerst de Morning-aftertest doen op www.sense.info.

Er zijn de volgende mogelijkheden om de kans op een zwangerschap te verkleinen:

A. De morning-afterpil

De morning-afterpil is een pil die je slikt als je onveilige seks hebt gehad. Het wordt ook wel een noodpil genoemd. Het is geen anticonceptiemiddel. Het slikken van de morning-afterpil maakt de kans op zwangerschap een stuk kleiner. De EllaOne is een nieuw soort morning-afterpil.

- **Hoe gebruik je het?**

Slik de morning-afterpil binnen 72 uur na de seks, dus binnen 3 dagen. Je kunt de EllaOne slikken tot 5 dagen nadat je onveilige seks hebt gehad. Dus je hebt iets meer tijd dan bij een gewone morning-afterpil. De kans op een zwangerschap is het kleinst als je de morning-afterpil binnen 24 uur na de onveilige seks slikt.

- **Hoe werkt het?**

De morning-afterpil zorgt dat de eisprong uitgesteld wordt.

- **Is het betrouwbaar?**

De morning-afterpil is minder betrouwbaar dan andere vormen van anticonceptie; het werkt niet als er net een eisprong is geweest.

- **Waar koop je het?**

Je kunt de morning-afterpil en EllaOne kopen bij een apotheek, drogist of online (de gewone morning-afterpil kost ongeveer € 15,00 en de EllaOne ongeveer € 20,00). Je hebt géén recept van de huisarts nodig.

Let op: Een morning-afterpil is géén abortuspil!

- Het voorkomt zwangerschap, maar breekt een zwangerschap niet af.

TIPS:

- Zorg dat je een morning-afterpil op voorraad hebt in geval van nood (let wel op de houdbaarheidsdatum).
- Neem ook een morning-afterpil mee op vakantie, want ze verkopen ze niet overal.
- Doe na het gebruik van de morning-afterpil voor de zekerheid ook nog een zwangerschapstest. Dit kan vanaf het moment dat je ongesteld moet worden.

B. Morning-afterspiraal

Tot 5 dagen na de onveilige seks kun je een morning-afterspiraal laten inbrengen door een arts. Dat is hetzelfde als het koperspiraal, wat we in opdracht 2 al hebben besproken.

- **Hoe werkt het?**

Dit spiraaltje zorgt ervoor dat er geen bevruchte eicel kan groeien in je baarmoeder. De kans dat je zwanger wordt, is nu heel erg klein. Het spiraaltje kun je daarna gewoon laten zitten. Het werkt dan als anticonceptiemiddel.

- **Waar haal je het?**

Je kunt voor een spiraaltje terecht bij de huisarts, maar ook bij sommige Sense-sprekuren.

5 Nabespreking

"Is de onveilige seks langer dan 5 dagen geleden? Dan kan iemand geen morning-afterpil of spiraal meer gebruiken. Je moet afwachten of je zwanger bent geworden. Doe een zwangerschapstest als je overtijd bent. We gaan in een andere les bespreken wat je kunt doen als je denkt dat je zwanger bent."

6 Rond deze opdracht af

- Benadruk nogmaals dat het belangrijk is zo snel mogelijk actie te ondernemen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. Dan is de kans het grootste dat zwangerschap voorkomen kan worden.
- "Als je risico hebt gelopen om zwanger te raken, heb je waarschijnlijk ook risico gelopen op een soa of hiv. Laat je daarom testen! Ga naar je huisarts of maak een afspraak bij de soa-poli of het centrum seksuele gezondheid."
- Ga na of er nog vragen zijn bij de studenten.



AFRONDING

- Samenvatting: "In deze les hebben we nagedacht waarom het handig is om anticonceptie te gebruiken. Ook hebben we de verschillende anticonceptiemiddelen bekeken en besproken. Ten slotte hebben we een filmpje gekeken en besproken wat je kunt doen als er iets misgaat met anticonceptiegebruik. Het is belangrijk anticonceptie te gebruiken als je niet zwanger wilt worden. Het is handig als je iets kiest wat bij je past. Een condoom beschermt als enige ook tegen soa."
- Praat met de studenten na over wat ze van de les en de verschillende onderdelen vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die samen te beantwoorden of verwijst ze naar www.sense.info. Via de chat op sense.info kun je ook vragen stellen, al dan niet anoniem.
- Herhaal: ga voor een persoonlijk advies naar: www.anticonceptievoorjou.nl, naar een Sense-spreekuur of de huisarts.



TIP: Nodig eens een Sense verpleegkundige uit voor een gastles aan wie de studenten vragen kunnen stellen. Er leven namelijk vaak enorm veel vragen over dit onderwerp.

Suggesties voor een toets of portfolio opdracht

Zie **bijlage 4** voor een voorbeeld van een toets of portfolio opdracht.





BIJLAGEN

**Anti-
conceptie-
keuze**

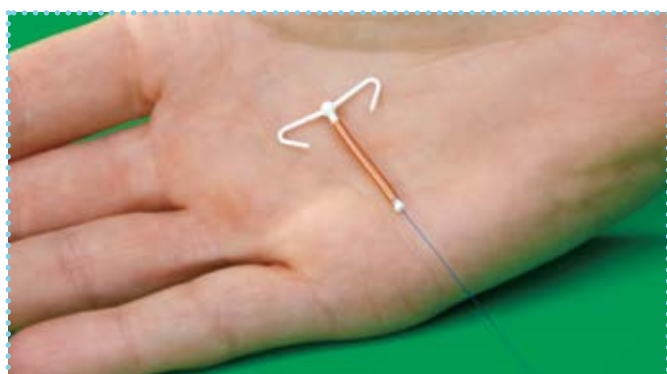
Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

1

Kaartjes bij opdracht 2 **ANTICONCEPTIE- MIDDELEN**

Print deze en de volgende pagina op dik papier en knip de kaartjes uit.



Informatie over verschillende pillen

DE ANTICONCEPTIEKOFFER

'ANTICONCEPTIE VOOR JOU'

Deze bijlage bevat gedetailleerde achtergrondinformatie over de verschillende soorten pillen. **Beoordeelt u zelf welke informatie relevant is voor uw klas. U kunt deze informatie eventueel gebruiken om specifieke vragen over bepaalde pillen te kunnen beantwoorden.**

Er zitten vier soorten pillen in de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'.

Mercilon

- Is een combinatiepil van de **derde generatie**; elke pil bevat twee soorten vrouwelijke hormonen.
- Andere voorbeelden zijn: *Marvelon*, *Gracial*
- In één strip zitten 21 pillen. Je slikt de pil 3 weken, dan heb je een stopweek. Na de stopweek begin je met een nieuwe strip.
- Je kunt de menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.



Cerazette

- Pil zonder oestrogeen.
- Bijvoorbeeld als je geen oestrogenen mag gebruiken, bijwerkingen van oestrogenen hebt (hoofdpijn, misselijkheid, gespannen borsten), te gebruiken bij borstvoeding.
- Deze is net zo betrouwbaar als de combinatiepil.
- Er zitten 28 pillen in één strip: je slikt elke dag een pil. Als de strip leeg is, begin je gelijk aan de volgende strip. Je hebt dus geen stopweek.
- Je kunt niet je menstruatie uitstellen.

Trinordiol

- 2e generatie, 3 fasenpil.
- De wisselende samenstelling van de driefasenpil bootst de natuurlijke verandering van de hormonen tijdens een cyclus na.

Stediril 30

- 2e generatie, 1 fase combinatiepil.
- Elke pil heeft dezelfde hoeveelheid van twee verschillende vrouwelijke hormonen.
- Na 3 weken meestal een stopweek.



Anticonceptiekeuze

BIJLAGE 2

Heeft u een eerdere versie van de anticonceptiekoffer, dan kunnen er andere pillen in zitten.

In de achtergrondinformatie hieronder kunt u de namen van de verschillende pillen terugvinden (vetgedrukt en cursief):

Tweede, derde en vierde generatie pillen:

De eerst ontwikkelde pillen zijn van de eerste generatie, de meest recent ontwikkelde pillen zijn van de vierde generatie.

- Pillen van de **eerste generatie** bevatten veel oestrogeen en een progestageen. Een aantal jaren na de introductie bleek dat vrouwen door veel oestrogeen meer kans op trombose hadden. Deze pillen worden daarom nauwelijks meer voorgeschreven. Deze pil zit niet in de koffer (bijv. *Ministat*, *Neocon*)
- De pillen van de **tweede generatie** bevatten daarom minder oestrogeen, en meestal dezelfde soort progestageen als die van de eerste generatie. De betrouwbaarheid is, ondanks het lagere gehalte aan oestrogeen, even goed. De meest gebruikte anticonceptiepillen in Nederland zijn van deze generatie (bijv. *Microgynon 30*, *Stediril 30*, *Trinordiol*, *Lovette*)
- Pillen van de **derde generatie** bevatten een nieuw soort progestageen. (Bijv. *Marvelon*, *Mercilon*, *Gracial*). De anticonceptivering is ook een derde generatie methode.
- Pillen van de **vierde generatie** zouden volgens de fabrikant natuurlijkere hormonen bevatten, waardoor ze minder bijwerkingen zouden geven (*Yasmin*, *Yaz 24+4*, *Qlaira*). Er is echter nog weinig bewijs voor en de pillen zijn relatief duur.

Eén of meerfasenpil fase pil

- Bij **eenfase pillen** zit er maar één soort pil in de strip. (bijv. *Mercilon*, *Microgynon 30*, *Sterideril 30*, *Yasmin* of *Marvelon*)
- Bij **meerfasenpillen** zitten er verschillende soorten pillen in de strip. Daar zit een opbouw in, met verschillende verhoudingen hormonen die de menstruatiecyclus nabootsen. (bijv. *Qlaira*, *Trinordiol*)

Wel of geen stopweek

De meeste pillen bevatten 21 pillen, waarna de gebruikster een stopweek houdt van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. Bij sommige nieuwere pillen (*Qlaira* en *Yaz 24+4*) zitten er echter placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. Daarom kan de gebruikster nadat de ene pilstrip is geëindigd direct de dag erna beginnen met een nieuwe pilstrip. Het is de bedoeling dat een vrouw dan minder fouten maakt met het slikken van de pil, omdat ze uit gewoonte iedere dag een pil moet slikken en geen rekening hoeft te houden met een stopweek. Het is echter niet duidelijk of dat ook zo werkt.

Lichte en zwaardere pillen: er zijn pillen met meer en minder hormonen. De minipil (Bijv. *Cerazette* of *Primolut*) is een pil met weinig hormonen en alleen het hormoon progestageen. Hij wordt echter alleen aanbevolen voor vrouwen die niet de gewone pil kunnen nemen, omdat hij wat meer kans geeft op tussentijdse bloedingen.



BIJLAGE

3

Anticonceptiekeuze**Kaartjes bij opdracht 2
'DE GRABELZAK'**

Op deze pagina staan de vragen die u kunt gebruiken bij 'De grabbelzak' - opdracht. U kunt deze pagina (op extra dik papier) printen en langs de lijnen uitknippen, zodat u ze als kaartjes kunt gebruiken.

WAT IS HET?**HOE
WERKT HET?****HOE GEBRUIK
JE HET?****WAAR HAAL
JE HET?****WAT ZIJN DE
VOORDELEN?****WAT ZIJN DE NADELEN?
+
WAT KUN JE DAARAAN
DOEN?****TIPS?****SPREEKT HET JE AAN OF NIET?
WAAROM?**

Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

4

Toetsing of portfolio-opdracht **ANTICONCEPTIE**

Naam:

Klas:

Datum:

1 Noem 3 anticonceptiemiddelen
(voorbehoedsmiddelen):

1.

.....

2.

.....

3.

.....

2 Welk anticonceptiemiddel moet je 1 x in de 5 jaar halen bij de huisarts?

.....

.....

3 Aan welk anticonceptiemiddel hoef je maar 1 keer per 3 jaar te denken?

.....

.....

4 Welke anticonceptiemiddelen brengt de huisarts in?

.....

.....

5 De pil beschermt tegen zwangerschap én soa.

Waar / Niet waar

6 Beschrijf hoe je een condoom goed gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 Noem een organisatie of website waar je betrouwbare informatie, advies en hulp kunt krijgen als het gaat om anticonceptie:

.....

.....

.....

.....



(Uitstel) kinderwens



- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Gezinsplanning: Wanneer een kind?*
- Opdracht 2 *Wat zou er veranderen als je nu een kind zou krijgen?*
- Opdracht 3 *Filmpjes van een jonge moeder en een jonge vader*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 en 2



(Uitstel) Kinderwens

PROGRAMMA

Deze les bevat drie opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht gaan studenten in een klassikaal stellingenspel na wat een kind nodig heeft en wat voor hen zelf de beste condities zijn om een kind te krijgen.
- 2 In opdracht 2 beschrijven de studenten wat er in hun leven zou veranderen als ze nu een kind zouden krijgen.
- 3 In de derde opdracht bekijkt de klas een filmpje over een jonge moeder en een jonge vader. Hierover gaan jullie daarna in gesprek. Ook vullen de studenten een werkblad in over de voor- en nadelen van jong een kind krijgen.



TIPS:

- Er kunnen studenten in de klas zitten die ervaring hebben met (ongewenste) zwangerschap, abortus of een miskraam. Vertel van te voren dat u de les gaat geven, zodat studenten zich niet overvallen voelen door de les. Bied zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs door naar de studieloopbaanbegeleider, het schoolmaatschappelijk werk of de zorgcoördinator.
- Informeer de studieloopbaanbegeleider of zorgcoördinator dat u deze les gaat geven.
- In sommige klassen zitten studenten die al kinderen hebben. Zij kunnen anderen helpen door hun ervaringen te delen en nadenken over of en wanneer ze een volgend kind willen plannen. Let erop dat de jonge ouders niet een te romantisch beeld geven. Dit kan averechts werken.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten dat het belangrijk is om voor stabiliteit en de goede voorwaarden te zorgen voor je aan kinderen begint, zoals werk/inkomen, een woning, een stabiele relatie en een gezonde leefstijl.
- Een eigen mening vormen over de gewenste condities en juiste leeftijd voor het krijgen van een kind.
- Kunnen uitleggen welke veranderingen een kind in je leven kan teweegbrengen.
- Weten wat de verantwoordelijkheid voor een kind inhoudt voor o.a. de opvoeding, financiën en stabiele, warme thuissituatie, waarin een kind zich het beste kan ontwikkelen.
- Een positieve houding hebben t.a.v. het plannen van kinderen en anticonceptiegebruik.
- Uitleggen uit dat het 'plannen van kinderen' (bijvoorbeeld in een stabiele situatie m.b.t. relatie en financiële zekerheid) voordelen heeft voor ouders en kind.
- Weten dat ouders een gezamenlijke verantwoordelijkheid hebben en dat deze al voor de zwangerschap begint.

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- **Bijlagen 1 en 2** geprint per student.
- Eventueel: flip-over en stiften.
- Voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid (zie Inleiding (blz 7 en 8)).
- Filmpjes 'Jong een kind krijgen' op www.langlevedeliefde.nl.





INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op de vorige les

“De vorige les ging over anticonceptie. We hebben het gehad over verschillende anticonceptiemiddelen, waarom je anticonceptie zou gebruiken, hoe je partner je daarbij kan helpen, hoe je voor jezelf het geschikte middel kunt kiezen en wat je kunt doen als het misgaat. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?”

2 Korte introductie en programma van deze les

“In deze les gaan we het hebben over het hebben van een kind en de verantwoordelijkheid van (aanstaande) ouders. Daarnaast bespreken we wat er zou veranderen in jouw leven als jij of je vriendin zwanger zou zijn of een kind zou krijgen. Tot slot bekijken we een filmpje over een jonge moeder en een jonge vader.”

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de ‘Algemene informatie en randvoorwaarden’ voor mogelijke afspraken).

U kunt de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken.





Opdracht 1

15 MIN

GEZINS- PLANNING: WANNEER EEN KIND?

In deze opdracht gaan studenten met behulp van een stellingenspel nadenken aan welke voorwaarden ze willen voldoen voordat zij kinderen krijgen (bijvoorbeeld m.b.t. studie, relatie, inkomsten, huisvesting, eigen dromen en plannen).



TIP: In sommige klassen zitten studenten die al kinderen hebben of studenten die ervaring hebben met ongeplande zwangerschap en abortus. Juist de uitwisseling tussen de verschillende ervaringen van studenten werd als waardevol gezien tijdens de pretest. Soms kan de opdracht daardoor langer duren.

Doelen

- Studenten weten dat het belangrijk is om voor stabiliteit en de goede voorwaarden te zorgen voor je aan kinderen begint, zoals woning, werk/inkomen, een stabiele relatie en een gezonde leefstijl.
- Studenten vormen een eigen mening over de gewenste condities en juiste leeftijd voor het krijgen van een kind.
- Studenten weten dat het opvoeden en zorgen voor kinderen een grote verantwoordelijkheid is.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan we nadenken over de volgende vragen:

- Wil je (later) kinderen? Wat heeft een kind nodig om goed en veilig op te groeien? Wat wil je zelf graag hebben voordat je een (volgend) kind krijgt?
- We verdelen de klas in twee vakken: het rechter vak betekent: "Ja, ik ben het hiermee eens". Het linker vak betekent: "Nee, ik ben het hiermee niet eens". Straks worden er een paar stellingen opgenoemd. Per stelling kun je voor jezelf bepalen in welk vak je gaat staan. De stellingen gaan over welke voorwaarden voor jou belangrijk zijn voor je aan kinderen begint.

2 Stellingenspel

Noem de stellingen hiernaast om de beurt op. Geef studenten even de tijd om voor zichzelf na te denken. Laat ze vervolgens een vak kiezen. Vraag aan minstens één student

per vak waarom ze dit wel of niet belangrijk vinden. Onder sommige stellingen staat schuingedrukt extra informatie of vragen die u met de studenten kunt behandelen.


Voordat ik een (volgend) kind krijg vind ik het belangrijk om:

1. Een goede relatie te hebben.
2. Zelf lekker in mijn vel te zitten.
3. Samen te zijn met een partner die ook voor het kind wil zorgen.
Hoe zien de studenten de verantwoordelijkheid van de moeder? En de vader? Is hier verschil in? Zo ja, licht toe. Laat studenten op elkaar reageren.
4. Ouders of familie te hebben die mij kunnen steunen.
5. Vrienden of vriendinnen te hebben die mij kunnen helpen of steunen.
6. Een diploma van school te hebben.
Jong kinderen krijgen heeft vaak grote gevolgen voor de toekomst van jezelf en van je partner en dus ook voor de toekomst van het kind.
7. Een baan te hebben, waarmee ik veel verdien.
8. Een eigen woning te hebben.
9. Gezond te leven tijdens de zwangerschap en daarna (dus niet roken, gezond eten en geen drugs of alcohol gebruiken.)
Roken, alcohol en drugs hebben geen goede effecten op de zaadcellen en eicellen. Als je als vrouw rookt of alcohol of drugs gebruikt tijdens de zwangerschap is dat slecht voor het kind. Het kan er ook voor zorgen dat je meer kans hebt op een miskraam.
10. Een rustig en stabiel leven te hebben.
Kinderen kosten heel veel tijd en aandacht. Het is daarom fijn als je een stabiel leven hebt, met voldoende geld, een eigen woning en een vaste partner. Uit onderzoek blijkt dat kinderen van ouders in een meer stabiele situatie (zoals werk/inkomen, een woning, een stabiele relatie) en een warm opvoedingsklimaat (liefde kunnen geven aan je kind en regels kunnen stellen etc.) vaak een betere start en meer kansen hebben in de toekomst.

3 Nabespreking

Punten voor de nabespreking:

- Jullie hebben de gewenste condities besproken. Laat studenten nadenken wat volgens hen een goede leeftijd zou zijn om aan kinderen te beginnen.
- Benadruk: goed ouderschap betekent verantwoordelijkheid, 24 uur per dag en 7 dagen in de week voor een lange tijd.
- Mocht je nog even willen wachten met het krijgen van kinderen, dan is het gebruik van goede anticonceptie heel belangrijk. Kijk op www.anticonceptievoorjou.nl welke anticonceptie het beste bij je past.



Opdracht 2

WAT ZOU ER VER- ANDEREN ALS JE NU EEN KIND ZOU KRIJGEN?

25 MIN

In deze opdracht gaan de studenten nadenken over wat er in hun leven zou veranderen als ze nu een kind zouden krijgen.



TIP: U kunt deze opdracht ook als portfolio opdracht meegeven en dan de nabespreking klassikaal of in kleine groepjes doen.

Doelen

- Studenten kunnen uitleggen welke veranderingen een kind in je leven kan teweeg kan brengen.
- Studenten weten wat de verantwoordelijkheid voor een kind inhoudt voor o.a. de opvoeding, financiën en stabiele, warme thuissituatie, waarin een kind zich het beste kan ontwikkelen.
- Studenten hebben een positieve houding t.a.v. het plannen van kinderen en anticonceptiegebruik.

Stappen

1 Leg uit

“Stel dat je een kind krijgt, wat zou er dan veranderen in je leven? Jullie gaan zo een tabel invullen. Jullie beschrijven in de eerste kolom hoe jullie situatie nu is. Daarnaast staat een kolom waar je invult hoe de onderdelen eruit zouden zien als je (nog) een kind zou hebben. Zou je bijvoorbeeld nog even veel tijd hebben voor hobby's of vrienden? Kun je nog steeds je school afmaken?”

2 Invullen van een werkblad

Laat de studenten de tabel uit **bijlage 1** invullen; hoe ziet hun leven eruit zónder kind (zoals nu) en hoe zou het eruit zien als zij een kind zouden krijgen. Bespreek dit klassikaal na. Laat de studenten om de beurt één onderdeel terugkoppelen. Laat de andere studenten hierop reageren: ‘Wie is het ermee eens? Wie niet? Licht je antwoord toe. Wie heeft aanvullingen?’

Opmerkingen:

- Als er studenten in de klas zitten die al een kind/kinderen hebben, dan vullen zij in hoe hun leven er nu uit ziet en hoe het eruit zou zien als ze nog een kind zouden krijgen.
- Als er studenten met een migratie-achtergrond in de klas zitten die nog moeite hebben met de taal, is het handig om als docent te helpen met het invullen van het werkblad.

3 Klassikale nabespreking

Let goed op dat er niet te rooskleurig wordt gedacht over het hebben van een kind. Sommige jongeren denken dat het allemaal wel meevalt. Ze verwachten bijvoorbeeld dat anderen eventuele problemen wel oplossen (bijvoorbeeld mijn ouders kunnen toch oppassen, ik leen wel geld van familie of vrienden etc.). Vaak zorgt het krijgen van een kind in een niet stabiele situatie voor meer problemen.

Punten voor de nabespreking:

- Het krijgen van een kind als je jong bent kan je leven erg veranderen. Veel jonge ouders hebben moeite om school af te maken en een baan te vinden.
- Het is mogelijk dat de relatie tussen de moeder en vader uitgaat. Het krijgen van een kind kan voor veel stress zorgen tussen de vader en moeder.
- Een jonge ouder kan niet gemakkelijk meer uitgaan en meedoen met vrienden en vriendinnen. Hun dagelijks leven ziet er opeens heel anders uit. Dit kan zorgen voor stress of eenzaamheid.
- Als je alleenstaand moeder bent, is de start nog lastiger omdat je vaak veel alleen moet doen in de opvoeding.
- Vraag de klas: “Zijn er verschillen tussen wat er verandert voor jongens en voor meisjes? Wat vinden jullie daarvan? Zouden de moeder en de vader dezelfde rol moeten hebben in de opvoeding?”
- Laat de studenten nadenken over goed ouderschap; wat komt daarbij kijken? Het is fijn als een kind een zo goed mogelijke start heeft. Het is vaak makkelijker om dat te bieden als je een diploma, werk, woonruimte en stabiele relatie hebt. Tot die tijd is goede anticonceptie heel belangrijk. Op www.anticonceptievoorjou.nl kan een student zien welke anticonceptie het beste bij haar past. Het is belangrijk om op tijd naar de huisarts te gaan als je seksueel actief bent.

4 Rond deze opdracht af

Zijn er nog vragen?



Opdracht 3

FILMPJES VAN EEN JONGE MOEDER EN EEN JONGE VADER

15 MIN

In deze opdracht gaat u met de klas een filmpje bekijken over een jonge moeder en een filmpje over een jonge vader. De filmpjes zijn te vinden op www.langlevedeliefde.nl onder mbo entreeopleidingen, les (Uitstel) kinderwens. De filmpjes zijn te bekijken door het wachtwoord **LLLentree** in te vullen.

Doelen

- Studenten leggen uit dat het 'plannen van kinderen' (bijvoorbeeld in een stabiele situatie m.b.t. relatie en financiële zekerheid) voordelen heeft voor ouders en kind.
- Studenten erkennen dat ouders een gezamenlijke verantwoordelijkheid hebben en dat deze al voor de zwangerschap begint.

Stappen

1 Leg uit

Deel **bijlage 2** uit. Op dit werkblad staan twee kolommen. In de eerste kolom staat 'Voordelen van jong een kind krijgen' en in de kolom daarnaast 'Nadelen van jong een kind krijgen'. Vraag aan de studenten om in de twee films die ze gaan zien te letten op de voor- en nadelen die ze horen. Na ieder filmpje kunnen ze dit invullen in de kolommen.

2 Bekijk samen de eerste film over Xanegay

Xanegay is op haar 19e moeder geworden, ze heeft nu twee zonen. Ze vertelt over de keuzes die ze heeft moeten maken en de gevolgen die het moederschap op haar leven heeft. Bespreek het filmpje klassikaal na:

- Hoe komt het dat Xanegay zwanger is geraakt?
 - Waar woont ze?
 - Is ze samen met de vader van haar kinderen?
 - Wat vindt ze moeilijk aan het hebben van twee kinderen?
- Laat de studenten vervolgens het werkblad invullen.

3 Bekijk samen de tweede film over Vinay

Vinay is op zijn 19^{de} vader geworden van een dochter.

- Wat zegt Vinay over geld in het filmpje?
- Wonen Vinay en zijn vriendin samen?
- Wat zegt Vinay over zijn rol als vader?

Laat de studenten vervolgens het werkblad verder aanvullen. Vraag of de studenten zelf nog voor- en nadelen kunnen bedenken van jong ouder worden, die nog niet op het werkblad staan. Laat de studenten het bespreken met hun buurman of buurvrouw.

4 Nabespreking

Bespreek kort de reacties op de film en rond deze opdracht af.

Let er opnieuw op dat er niet te rooskleurig wordt gedacht over het hebben van een kind.



TIP: Zie www.tiernermoeders.nl voor meer informatie, e-mail, chat, forum en verhalen.



5 MIN AFRONDING

- Samenvatting: "In deze les hebben we eerst nagedacht wat we belangrijk vinden voordat je een (volgend) kind krijgt. Mocht je nog geen kind willen, dan is passende anticonceptie belangrijk. Ook hebben we een werkblad ingevuld. Jullie hebben gekeken hoe jullie leven zou veranderen als je nu een kind zou hebben. Ten slotte hebben we een filmpje gekeken over een jonge moeder en jonge vader en nagedacht over voor- en nadelen van jong een kind krijgen."
- Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die gezamenlijk te beantwoorden.
- Verwijs voor meer informatie naar:
 - www.sense.info/zwanger/zwanger-en-dan
 - www.zwangerwatnu.nl
 - www.fiom.nl
 - www.tiernermoeders.nl
 - www.zanzu.nl/nl/themas/gezinsplanning-en-zwangerschap
 - Jongeren Informatie Punt (JIP), jongerenloket of Centrum Jeugd en Gezin (CJG)

Suggestie voor toetsing of portfolio opdracht

Het ingevulde schema uit opdracht 2 (**bijlage 1**) kan als portfolio opdracht dienen en voorafgaande aan de les ingevuld worden. De nabespreking volgt dan in de klas.



BIJLAGEN
(Uitstel)
kinderwens

(Uitstel) kinderwens

BIJLAGE

1

Opdracht 1

STEL DAT JE EEN KIND ZOU KRIJGEN, WAT ZOU ER VERANDEREN IN JE LEVEN?

Vul de tabel hieronder in; ga na hoe je leven eruit ziet zónder een kind (zoals nu) en hoe het eruit zou zien mét een kindje van drie maanden.

Studenten die al een kind/kinderen hebben, vullen in hoe hun leven er nu uit ziet mét kind en hoe het zou zijn als ze nog een kind krijgen.

	JOUW SITUATIE NU	VERANDERT DIT ALS JE EEN KIND ZOU KRIJGEN?
 Relatie/liefde		
 Relatie met je familie		
 Woonruimte		
 School/stage		
 Tijd voor vrienden		
 Werk/geld		
 Tijd voor hobby's (bv. sporten, uitgaan, muziek)		
 Leefstijl (bv. roken, alcohol en drugs)		
 Toekomst-plannen		

Onbedoelde zwangerschap

- Programma
- Doelen
- Benodigdheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Onbedoeld zwanger: wat nu?*
- Opdracht 2 *Onbedoeld zwanger: wat kies je?*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 3



Onbedoelde zwangerschap

PROGRAMMA

Deze les bevat twee opdrachten:

- 1 In opdracht 1 bespreekt u aan de hand van een filmpje met de studenten wat zij kunnen doen als zij of hun vriendin denken zwanger te zijn.
- 2 In opdracht 2 bespreken studenten aan de hand van scenario's hoe je een weloverwogen keuze kunt maken bij onbedoelde zwangerschap en welke hulp er is.



TIP: Afhankelijk van de klas kan deze les veel losmaken. Er kunnen in de klas studenten zitten die zelf ervaring hebben met onbedoelde zwangerschap, abortus of jong vader of moeder worden. Ook de opvattingen, waarden en normen over het wel of niet afbreken van een zwangerschap kunnen verschillen. Informeer de studieloopbaanbegeleider, schoolmaatschappelijk werker of zorgcoördinator dat u deze les gaat geven. Houd tijdens de les in de gaten of studenten moeite hebben met de opdrachten of het onderwerp. Bied (voorafgaand aan de les) aan dat studenten langs kunnen komen om persoonlijk hierover door te praten of verwijs ze door naar de studieloopbaanbegeleider, de schoolmaatschappelijk werker of de zorgcoördinator.



Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten hoe je onbedoeld zwanger kunt raken en wat signalen zijn van een zwangerschap.
- Weten wat te doen als een meisje over tijd is.
- Weten welke keuzeopties er zijn bij onbedoelde zwangerschap (abortus/pleegzorg/adoptie/kind krijgen).
- Erkennen dat het voor henzelf belangrijk is om onbedoelde zwangerschap en jong ouderschap te voorkomen.
- Kennen de voor- en nadelen voor de korte en lange termijn van de verschillende keuzeopties bij onbedoelde zwangerschap.
- Weten dat het belangrijk is om een zorgvuldig besluit te nemen bij onbedoelde zwangerschap.
- Beseffen dat je zelf de regie hebt over je leven en dat je (samen met je partner) hierin een weloverwogen keuze kunt maken.
- Beseffen dat iedereen anders kan denken over de beste keuze bij een onbedoelde zwangerschap en hier respect voor hebben.
- Kunnen uitleggen waar je terecht kunt voor advies, hulp en ondersteuning bij een onbedoelde zwangerschap.
- Weten hoe ze aan betrouwbare informatie over onbedoelde zwangerschap en de keuzeopties kunnen komen (Sense, Fiom, GGD, huisarts, SANL/Rutgers).

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- **Bijlagen 1 t/m 3** geprint per student.
- Voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid (zie Inleiding (blz. 7 en 8)).
- Filmpjes 'Zwanger...en dan' op www.langlevedeliefde.nl.



INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op de vorige les

"De vorige les ging over het hebben van een kinderwens en over de verantwoordelijkheid van (aanstaaende) ouders. We hebben het gehad over wat een kind nodig heeft en wat er zou veranderen in je leven als je een kind zou krijgen. Tot slot hebben we een filmpje over een jonge moeder en jonge vader bekeken en gesproken over de voor- en nadelen van jong ouderschap. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?"

2 Korte introductie en programma van deze les


"In deze les gaan we het hebben over onbedoelde zwangerschap. In Nederland raken er elk jaar jonge vrouwen ongepland zwanger¹. Dat zorgt vaak voor stress en lastige keuzen. Misschien heb jij je zelf ook wel eens zorgen gemaakt dat je zwanger was of dat je iemand hebt zwanger gemaakt. We gaan kijken naar hoe iemand onbedoeld zwanger kan raken, hoe je dit kunt voorkomen en wat je kunt doen als je onbedoeld zwanger wordt."

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.

¹ Graaf, H. de, Borne, M. van den, Nikkelen, S., Twisk, D., & Meijer, S. (2017). Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017. Delft: Eburon.

25 MIN  **Opdracht 1**
ONBEDOELD
ZWANGER: WAT NU?

In deze opdracht gaat u met de studenten bespreken wat je kunt doen als je denkt dat je zelf zwanger bent of je vriendin zwanger is.

Doelen

- Studenten weten hoe je onbedoeld zwanger kunt raken en wat signalen zijn van een zwangerschap.
- Studenten weten wat te doen als een meisje over tijd is.
- Studenten weten welke keuzeopties er zijn bij onbedoelde zwangerschap (abortus/pleegzorg/adoptie/kind krijgen).

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan we bespreken wat je kunt doen als je denkt dat je zelf zwanger bent of je vriendin zwanger is.

2 Klassikale inventarisatie

Laat de studenten oorzaken noemen waarom iemand onbedoeld zwanger kan raken. Schrijf deze op een bord of flip-over. Vergelijk de antwoorden met de voorbeelden die in de PowerPointpresentatie van de les zijn genoemd.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Niet goed voorbereid zijn op seks (bijvoorbeeld: de eerste keer seks kwam onverwacht of geen gebruik van anticonceptie).
- Geen morning-afterpil gebruikt na onveilige seks.
- Iemand denkt dat de kans om zwanger te worden klein is.
- Anticonceptie is niet goed gebruikt (bijvoorbeeld: de pil vergeten of het condoom scheurde).
- Niet weerbaar zijn (bijvoorbeeld niet durven zeggen dat je aan de anticonceptie wil of de ander niet kunnen overtuigen van condoomgebruik).
- Zelf geen condoom willen gebruiken.
- Gedwongen seks.
- Onder invloed van drank of drugs geen condooms gebruiken.

3 Film kijken: What's up Sally?

De film is te vinden op www.canyoufixit.sense.info en heet 'Whats up Sally?'. Kies voor Sally en grijp nergens in tijdens het filmpje.

Stel vervolgens de volgende vragen:

- Wat vinden jullie van het filmpje?
- Wat er gebeurde er in de film en wat ging er mis?
- Welke opties heeft Sally nu?
- Bij wie zou Sally om hulp kunnen vragen?
- Vinden jullie dat Sally het haar vriend moet laten weten?
- Waar zou Sally meer informatie kunnen vinden? (Sense.info, Sense-spreekuur, Fiom, GGD, huisarts).

Kijk het filmpje nogmaals en grijp dan in door twee keer op de rode knipperende 'fix it-knop' te drukken. Beslis samen met de groep voor welke antwoorden jullie kiezen.

Benadruk: "Als je onveilige seks hebt gehad, bv. geen condoom of anticonceptie gebruikt, of het condoom is gescheurd of afgegleden, wacht dan niet af tot je ongesteld wordt, maar kom gelijk in actie. Doe de morning-after test op www.sense.info en neem bijvoorbeeld de morning-afterpil of laat een koperspiraaltje plaatsen. Dit hebben we in de les over anticonceptie al uitgebreid besproken."



4 In tweetallen vragen beantwoorden

Deel **bijlage 1** uit per tweetal studenten en laat ze samen de vragen beantwoorden. Als ze iets niet weten kunnen ze de informatie opzoeken op www.sense.info of op www.zanzu.nl. Behandel de vragen vervolgens klassikaal en laat steeds een groepje het antwoord geven. Vul aan waar nodig.

- 'Hoe kan een meisje merken dat ze zwanger is?'
Ze wordt niet ongesteld of verliest maar een klein beetje bloed, ze is misselijk, heeft gespannen borsten, is sneller moe. Sommige vrouwen hebben helemaal geen last van klachten. Sommigen ontdekken het pas veel later of ontkennen liever dat ze zwanger zijn.
- 'Wat moet je doen als je denkt dat je zwanger bent of als je vriendin zwanger is?'
Doe zo snel mogelijk een zwangerschapstest. Dit kan vanaf de eerste dag dat je/je vriendin ongesteld had moeten worden. Dus vanaf de eerste dag dat je overtijd bent. De test kun je gemakkelijk zelf uitvoeren. Lees eerst de bijsluiter. Dan weet je zeker dat je de verschillende stappen in de juiste volgorde uitvoert. Je houdt een teststrip enkele seconden in jouw eigen urine (straal), het liefst in ochtendurine. Na enkele minuten is het testresultaat zichtbaar. Kijk goed op de gebruiksaanwijzing. Als het nog niet duidelijk is ga dan naar je huisarts en laat daar (gratis) een zwangerschapstest doen.
- 'Waar kun je een zwangerschapstest halen?'
 - Je kunt een zwangerschapstest kopen bij de apotheek of drogist.
 - Je kunt een gratis zwangerschapstest laten uitvoeren bij je huisarts of een Sense-spreekuur.
 - Je kunt ook een test kopen via internet. Kijk bijvoorbeeld op www.zwangerschapstest.nu.

5 Klassikale inventarisatie

Vraag de klas: 'Wat kun je doen als je zwanger bent?' Inventariseer de mogelijkheden en vul aan met de opties die hiernaast beschreven worden. Vraag vervolgens door (gebruik hierbij **bijlage 2**).

• Optie 1: De zwangerschap stoppen Het meisje laat de zwangerschap afbreken

Abortus

Bij een abortus wordt gekozen om een zwangerschap te stoppen. Een meisje krijgt 5 dagen de tijd om na te denken als ze langer dan 7 weken zwanger is. Dit is wettelijk verplicht. Is ze minder dan 7 weken zwanger? Dan heet het geen abortus maar een overtijdbehandeling. Ze hoeft dan geen 5 dagen de tijd te nemen om na te denken. In Nederland kan een abortus tot 22 weken zwangerschap worden uitgevoerd. Voor meisjes die jonger zijn dan 16 jaar is toestemming van de ouders nodig om een abortus uit te voeren. Ze kan kiezen voor een behandeling in een abortuskliniek of in een ziekenhuis.

• Optie 2: Zwanger blijven en een kind krijgen

Kind zelf opvoeden

Zij gaat het kind zelf of samen met haar partner opvoeden. Er komt veel bij kijken. Je dagelijkse leven verandert enorm. Je moet gezond gaan leven (niet meer roken en drinken) en bij de geboorte ook van alles regelen voor je kind en jezelf.

Pleeggezin

Na de bevalling groeit het kind op in een pleeggezin. Dit is een familie die voor je kind zorgt. Dit kan ook tijdelijk zijn, tot de ouders er zelf voor kunnen zorgen.

Adoptie

Na de geboorte krijgt het kind andere ouders. Deze ouders voeden het kind op. De biologische ouders krijgen 3 maanden bedenktijd na de geboorte of ze echt willen kiezen voor adoptie.

Vraag de klas: Waar zou jij voor kiezen als jij nu zwanger zou zijn of een meisje zwanger hebt gemaakt? Wat zou jij beslist niet kiezen en wat zijn jouw redenen.

Voorbeelden die genoemd kunnen worden zijn:

- Vanuit de cultuur of het geloof geen abortus willen.
- Ongehuwd moeder worden kan taboe zijn in een familie/cultuur/geloof.
- Zelf nog niet toe zijn aan een kind krijgen.
- Een kind nog niet kunnen bieden wat het nodig heeft.
- Etc.

6 Rond deze opdracht af

Ga na of de studenten nog vragen hebben.

² Kennisdossier Afstand ter Adoptie (2016). Fiom, www.fiom.nl



Opdracht 2

20 – 30 MIN

ONBEDOELD ZWANGER: WAT KIES JE?

In deze opdracht gaan de studenten aan de hand van scenario's bespreken hoe je een weloverwogen keuze kunt maken als je onbedoeld zwanger wordt.

Doelen

- Studenten erkennen dat het voor henzelf belangrijk is om onbedoelde zwangerschap en jong ouderschap te voorkomen.
- Studenten kennen de voor- en nadelen voor de korte en lange termijn van de verschillende keuzeopties bij onbedoelde zwangerschap.
- Studenten weten dat het belangrijk is om een zorgvuldig besluit te nemen bij onbedoelde zwangerschap.
- Studenten beseffen dat je zelf de regie hebt over je leven en dat je (samen met je partner) hierin een weloverwogen keuze kunt maken.
- Studenten beseffen dat iedereen anders kan denken over de beste keuze bij een onbedoelde zwangerschap en hebben hier respect voor.
- Studenten kunnen uitleggen waar je terecht kunt voor advies, hulp en ondersteuning bij een onbedoelde zwangerschap.
- Studenten weten hoe ze aan betrouwbare informatie over onbedoelde zwangerschap en de keuzeopties kunnen komen (Sense, Fiom, GGD, huisarts).

Stappen

1 Leg uit

"In deze opdracht gaan we een paar ervaringen van andere jongeren bespreken. Wij gaan bespreken hoe zij een keuze kunnen maken die bij hen past. Dat verschilt per persoon en situatie."

Deel **bijlage 2** uit onder de studenten. Dit is achtergrondinformatie die de studenten gebruiken bij de opdracht.

Deel vervolgens **bijlage 3** uit. Laat de studenten tweetallen vormen. Laat ieder tweetal een ander scenario doorlezen. Laat de studenten samen overleggen: wat zou deze jongere kiezen? Wat zijn de voor- en nadelen van het kind houden of kiezen voor abortus voor deze persoon?

2 Scenario kiezen en schema invullen

Teken onderstaand schema op een bord of een flip-over:

ZWANGERSCHAP UITDRAGEN		ABORTUS	
VOORDELEN	NADELEN	VOORDELEN	NADELEN

Lees vervolgens aan de klas één voor één de verschillende scenario's voor van **bijlage 3**. Laat het tweetal die het scenario heeft doorgenomen de voor- en nadelen van beide opties op te noemen. Vraag of de rest van de studenten nog aanvullingen hebben. Vul na ieder scenario het schema aan met de klas.

ZWANGERSCHAP UITDRAGEN		ABORTUS	
VOORDELEN	NADELEN	VOORDELEN	NADELEN
moeder worden	minder vrijheid voor andere plannen/dromen	niet meer zwanger	bang voor de behandeling
zwangerschap meemaken	bang voor de zwangerschap en bevalling	kan opleiding afmaken zonder onderbreking, geen twijfel meer	leeg gevoel
liefde voor je kind en van je kind	bang dat kind opgroeit zonder vader	niemand hoeft het te weten, is anoniem en gratis (bv. partner/vader van het kind, ouders, familie)	later spijt?
	bang voor reacties omgeving (bv. verstoting door familie, druk van partner)		tegen eigen principes (bv. vanwege geloof) of onder druk van anderen
	angst dat je niet goed voor je kind kunt zorgen		angst dat anderen erachter komen
	je moet stoppen met roken en drinken en andere leefstijl hebben		

Voorbeeld van een ingevuld schema

3 Filmpjes kijken over twee verschillende situaties

Bekijk samen met de studenten de filmpjes van Zinzi en Vinay. De filmpjes zijn te vinden op www.langlevedeliefde.nl onder mbo entreeopleidingen, les Onbedoelde zwangerschap. De filmpjes zijn te bekijken door het wachtwoord **LLLentree** in te vullen.

Bekijk eerst het filmpje van Zinzi en stel de studenten de volgende vragen:

- Wat vonden jullie van het verhaal van Zinzi?
- Welke keuze heeft zij gemaakt? Waarom heeft zij deze keuze gemaakt?
- Staat zij nog achter haar keuze?

Bekijk vervolgens het filmpje van Vinay en stel de studenten de volgende vragen:

- Wat vonden jullie van het verhaal van Vinay?
- Welke keuze hebben hij en zijn vriendin gemaakt? Waarom hebben zij deze keuze gemaakt?
- Staat hij nog achter hun keuze?

4 Nabespreking

- In het filmpje van Vinay wilden hij en zijn vriendin beiden graag een kind. Maar wat als je er niet hetzelfde over denkt? Vraag aan de studenten:

- Welke rol heeft de vader in de beslissing over de zwangerschap?
- Wie maakt de uiteindelijke keuze?

Licht toe: "Voor een partner staat het leven ook op zijn kop. Er zijn misschien twijfels of je wel vader wilt worden. Of wat je allemaal moet regelen voor de toekomst. Steeds meer jongens en mannen geven aan betrokken te willen worden bij de beslissing over het voortzetten of afbreken van de zwangerschap. Als het lukt om samen het besluit te nemen is dat natuurlijk mooi. Zeker als de relatie blijft bestaan."

Benadruk ten slotte onderstaande punten:

- "Als je onbedoeld zwanger bent, moet je in korte tijd, al dan niet samen met je (ex-)partner of met andere voor jou belangrijke mensen, ingrijpende beslissingen nemen. Een keuze maken is moeilijk. Wat zijn je omstandigheden, wat is belangrijk en wat past bij jou? Dit is voor iedereen verschillend. Het is belangrijk om de ander hierop niet te veroordelen."
- "Wat je ook kiest, de zwangerschap afbreken of de zwangerschap uitdragen en het kind al dan niet zelf opvoeden, de beslissing die je neemt is definitief. Je kunt het niet terugdraaien. Daarom is het heel belangrijk om alles goed op een rijtje te zetten en alle mogelijkheden goed af te wegen vóór je een besluit neemt."
- "Zoek mensen die jou/jullie erbij kunnen helpen. Bijvoorbeeld je ouders, ouders van je partner, broers, zussen, vriendinnen, vrienden. Het kan eng zijn om het te vertellen. Bereid het gesprek eventueel voor met je vriendin of met iemand met wie je goed kan praten. Geef mensen de tijd om aan het idee te wennen. "
- "Zoek professionele steun en hulp bij je beslissing, bv. als je de zwangerschap nog even geheim wilt houden en er daardoor met niemand over kan praten. Of als je samen met je partner advies of hulp wilt. Ga dan naar je huisarts, je studieloopbaanbegeleider/vertrouwenspersoon op school, Sense, Fiom, het Algemeen Maatschappelijk Werk of het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) bij jou in de buurt. "
- "Ook na de abortus kun je hulp krijgen. Al stond en sta je achter je beslissing, toch kan het soms moeilijk zijn. Fiom kan je helpen bij het verwerken, alleen of in een groep. "

Tot slot: Benadruk dat áls studenten in zo'n situatie terecht komen, ze zich niet onder druk moeten laten zetten door anderen. Het is belangrijk dat het hun eigen besluit is. Zij zullen zélf met hun besluit moeten leven. Wil je niet in zo'n situatie terecht komen, gebruik dan anticonceptie.

5 Rond de opdracht af. Zijn er nog vragen?



AFRONDING

- Samenvatting: “In deze les hebben we het gehad over hoe je een zwangerschap kunt herkennen. Ook hebben we gekeken welke opties er zijn als iemand onbedoeld zwanger is. Het is belangrijk om een keuze te maken waar je achter staat.”
- Zijn er nog vragen? Probeer die samen te beantwoorden of verwijs naar:
 - www.zwangerwatnu.nl
 - www.sense.info/zwanger/zwanger-en-dan

Suggesties voor toetsing of portfolio opdracht

U kunt de studenten vragen **bijlage 4** in te vullen met de voor- en nadelen van de optie die zij zouden kiezen bij een onbedoelde zwangerschap, gezien vanuit hun persoonlijke situatie nu.





BIJLAGEN
**Onbedoelde
zwanger-
schap**

Onbedoelde zwangerschap

BIJLAGE

1

Vragen over zwangerschap

ZWANGERSCHAP, WAT WEET JIJ HIEROVER?

1 Hoe kan een meisje merken dat ze zwanger is?
Noem 3 kenmerken:

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

2 Wat moet je doen als je denkt dat je zwanger bent of als je vriendin zwanger is?

.....
.....
.....
.....

3 Waar kun je een zwangerschapstest halen?

.....
.....
.....
.....
.....



Onbedoelde zwangerschap

BIJLAGE

2

Mogelijkheden bij onbedoelde zwangerschap

WAT DOE JE ALS JE ZWANGER BENT?

DE ZWANGERSCHAP STOPPEN

OPTIE

1

ABORTUS

Bij een abortus kies je om een zwangerschap te stoppen. Een meisje krijgt 5 dagen de tijd om na te denken als ze langer dan 7 weken zwanger bent. Dit is wettelijk verplicht. Is zij minder dan 7 weken zwanger? Dan heet het geen abortus maar een overtijdbehandeling. Ze hoeft dan geen 5 dagen de tijd te nemen om na te denken. In Nederland kan een abortus tot 22 weken zwangerschap worden uitgevoerd. Voor meisjes die jonger zijn dan 16 jaar is toestemming van de ouders nodig om een abortus uit te voeren. Ze kan kiezen voor een behandeling in een abortuskliniek of in een ziekenhuis.

OPTIE

2

ZWANGER BLIJVEN EN EEN KIND KRIJGEN

KIND ZELF OPVOEDEN

Zij gaat het kind zelf of samen met haar partner opvoeden (soms kan familie helpen). Er komt veel bij kijken. Je dagelijkse leven verandert enorm. Je moet gezond gaan leven (niet meer roken en drinken) en bij de geboorte ook van alles regelen voor je kind en jezelf.

PLEEGGEZIN

Na de bevalling groeit het kind op in een pleeggezin. Dit is een familie die voor je kind zorgt. Dit kan ook tijdelijk zijn, tot de ouders er zelf voor kunnen zorgen.

ADOPTIE

Na de geboorte krijgt het kind andere ouders. Deze ouders voeden het kind op. De biologische ouders krijgen na de geboorte 3 maanden bedenktijd of ze echt willen kiezen voor adoptie.

MEER INFORMATIE

www.zwangerwatnu.nl

www.sense.info/zwanger/zwanger-en-dan

BIJLAGE
3**Onbedoelde zwangerschap****Zwanger... en dan?****WELKE SCENARIO KIES JIJ?****Kies één van onderstaande scenario's.**

RICARDO 17 JAAR: 'Ik snap niet hoe het kan, maar ze is zwanger. Ik dacht eerst: dat is niet mijn probleem! Dan had ze maar moeten zorgen dat ze niet zwanger werd. We hebben maar twee



keer seks gehad en ik heb geen relatie met haar. Maar stel dat ze zwanger wil blijven? Dan loopt er straks een kind van me rond! Word ik opeens vader! Dat wil ik niet. Wat nu?'

IRIS 18 JAAR: 'Ik ben zwanger! Ik weet al heel lang dat ik kinderen wil, maar nu eigenlijk nog niet! Ik ben nog zo jong en ik wil zelf nog zoveel dingen doen. Diploma halen, een leuke baan zoeken, lekker uitgaan met mijn vriendinnen. Ik vind dat een kind een goede start moet hebben. Dan moet je zelf stabiel zijn en je relatie ook. Nee, ik wil eerst nog zelf wat uitrazen voor ik moeder word. Als ik een paar jaar ouder was, dan was het anders.'



AISHA 18 JAAR: 'Zwanger! Het is een ramp als mijn ouders erachter komen. Mijn vriend zei dat ik van de eerste keer niet zwanger kon worden.



Ik kan niet vertellen dat ik zwanger ben.

De schande! Mijn vader zal ontzettend kwaad worden. Ik moet er niet aan denken. Wat nu?'

RUBEN 23 JAAR: 'Naomi vertelde dat ze zwanger is! We hebben al 2 kleine kinderen, weet je wel hoe druk dat is en wat het kost?! Nog een derde erbij, ik zou niet weten hoe we dat rond moeten



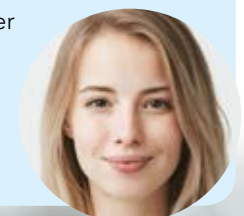
krijgen. En dan blijft er helemaal geen tijd over om mijn opleiding af te maken. Maar ja, Naomi moet er ook niet aan denken om het weg te laten halen. Wat nu?'

MO 21 JAAR: 'Zwanger van de eerste keer! Dat geloof je toch niet, man! Maar ja, vruchtbaar zaad zeker! En nu? Haar familie ziet ons aankomen!



En meteen trouwen, daar moet ik niet aan denken.'

SOPHIE 22 JAAR: 'Zwanger! Dat komt vast omdat ik de pil wel eens vergeet door al dat geruzie. Het is net uit met mijn vriend. Het ging echt niet meer. Maar wat moet ik nu? Moet ik het hem vertellen? Het lukte al niet met z'n tweeën, laat staan met een baby erbij. Ik moet er niet aan denken om samen met hem een kind te hebben! Maar alleen opvoeden? Zal ik een abortus laten doen?'



Onbedoelde zwangerschap

BIJLAGE

4

OVERZICHT VOOR- EN NADELEN

ABORTUS	nadelen				
	voordelen				
ADOPTIE	nadelen				
	voordelen				
PLEEGGEZIN	nadelen				
	voordelen				
ZELF OPVOEDEN	nadelen				
	voordelen				

COLOFON

Lang Leve de Liefde voor entreeopleidingen in het mbo, is een product van Rutgers, Soa Aids Nederland en de Gemeente Rotterdam (GGD)

Samenstelling Annette Maas en Manouk Vermeulen, *Rutgers*

Met medewerking van Anita Watzeels, *Gemeente Rotterdam (GGD)*, Lisette Schutte en Jolijn Polet, *Soa Aids Nederland* en Ineke van der Vlugt, *Rutgers*

Met dank aan Alle betrokken scholen en docenten

Redactie Iris Tzur, Manouk Vermeulen en Annette Maas, *Rutgers*

Grafisch ontwerp Suzanne Hertogs en Anne de Laat, *Ontwerphaven*

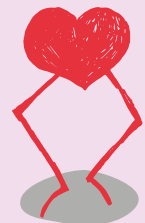
Fotografie Shutterstock

Online tools Mentimeter en Kahoot!

Downloaden www.langlevedeliefde.nl

De ontwikkeling van Lang Leve de Liefde voor entreeopleidingen in het mbo is onderdeel van het Impulsprogramma Preventie Ongewenste Tienerzwangerschap (IPOT). Dit programma wordt door Rutgers, Soa Aids Nederland en Fiom uitgevoerd en gefinancierd door het ministerie van VWS. Het programma geeft een nieuwe impuls aan de verbetering van preventie van en begeleiding bij tienerzwangerschap in Nederland.

Eerste uitgave, 2019
© Rutgers, Utrecht



Rutgers Kenniscentrum seksualiteit

FIOM Specialist bij ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen

SOAIDS
Nederland



GGD
Rotterdam-Rijnmond