

Lang Leve de Liefde

Algemene
Handleiding



Docentenhandleiding

Bovenbouw havo/vwo

Algemene informatie

Lang Leve de Liefde Bovenbouw havo/vwo ondersteunt leerlingen in een prettige, veilige en gewenste seksuele ontwikkeling. Het lespakket biedt juiste informatie, werkt aan een positieve houding en sociale normen en vaardigheden. Dit stelt jongeren in staat om zelf verantwoordelijke en seksueel gezonde keuzes te maken en tijdig hulp te zoeken. De nadruk ligt niet alleen op het vergaren van kennis, maar ook op zelfreflectie en het leren van vaardigheden. Er wordt veel gebruik gemaakt van interactieve werkvormen, deels online en deels klassikaal.

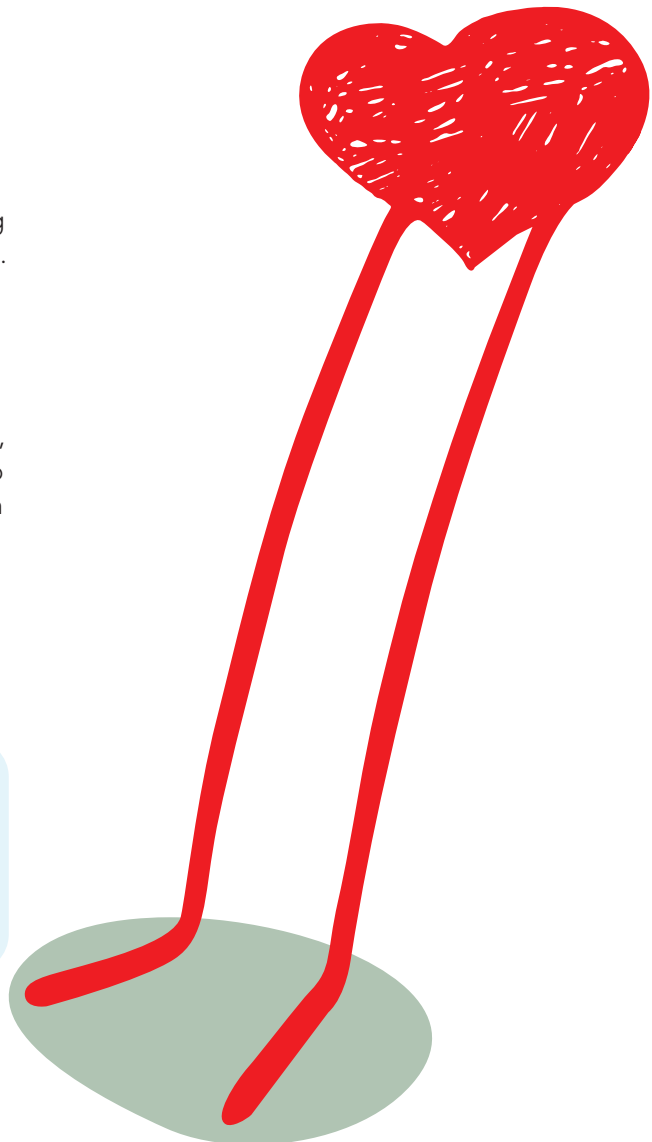
Dit lespakket is geschikt voor bovenbouwleerlingen in de leeftijd van 15 tot 18 jaar in klas 4, 5 en 6 van het havo en vwo. Het is een vervolg op de Lang Leve de Liefde lessenserie voor de onderbouw. Echter is het niet nodig om het Lang Leve de Liefde Onderbouw lesprogramma al te hebben gebruikt alvorens het lespakket Lang Leve de Liefde Bovenbouw havo/vwo te gebruiken. Om het meeste effect bij leerlingen te bereiken, worden scholen gestimuleerd relationele en seksuele vorming te geven in zowel de onderbouw als de bovenbouw. Zo vormt de voorlichting een doorlopende leerlijn. Lang Leve de Liefde is planmatig ontwikkeld in samenwerking met docenten en leerlingen.

Acht lessen

Het lespakket bestaat uit vier modules van ieder twee lessen. Elke les neemt minimaal één lesuur in beslag. 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. Het is aan te raden om de lessenserie in de aangeboden volgorde en in zijn geheel te behandelen. De acht lessen vormen in chronologische volgorde een logische en natuurlijke opbouw waarmee u alle belangrijke thema's op het gebied van relaties en seksualiteit behandelt.

De vier modules zijn:

1. Relaties: wensen en grenzen
2. Veilig vrijen: anticonceptie
3. Veilig vrijen: soa's
4. Seksuele- en genderdiversiteit



Lesgeven met Lang Leve de Liefde Bovenbouw havo/vwo

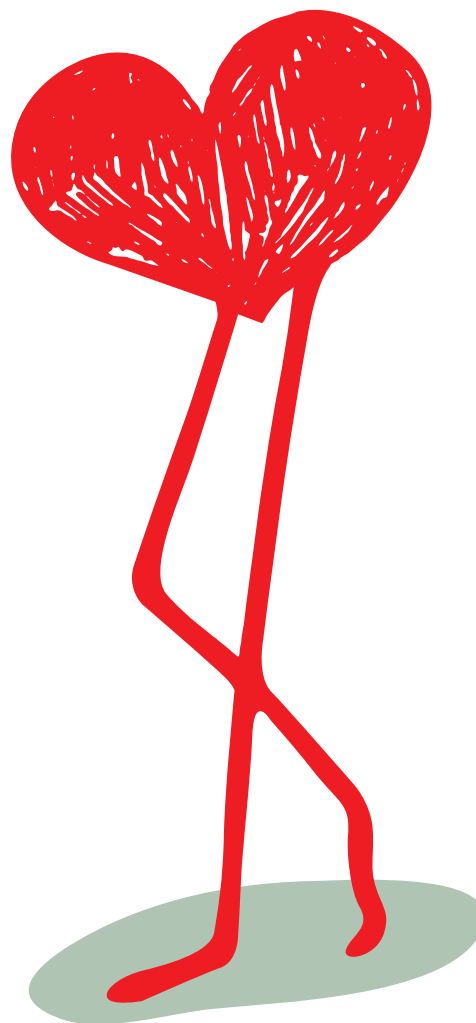
Per module is er een docentenhandleiding beschikbaar. Hierin staan de lessen beschreven met de benodigdheden, een tijdsindicatie en suggesties om het programma zo volledig mogelijk uit te voeren als u in tijdnood komt. Een groot aantal oefeningen kan als huiswerkopdracht door de leerlingen thuis al worden voorbereid.

Er zijn video's, downloadbare PowerPointpresentaties en werkbladen beschikbaar bij de modules in de docentenomgeving.

Er is ook een leerlingenomgeving beschikbaar waar leerlingen zelfstandig opdrachten en films kunnen vinden. Uitleg over de toepassing hiervan vindt u in de docentenhandleiding van de modules.

U vindt het materiaal hier:

- Docentenomgeving: langlevedeliefde.nl → Ik ben docent → Voortgezet Onderwijs → Bovenbouw
- Leerlingenomgeving: langlevedeliefde.nl → ik ben leerling → Voortgezet Onderwijs → Bovenbouw

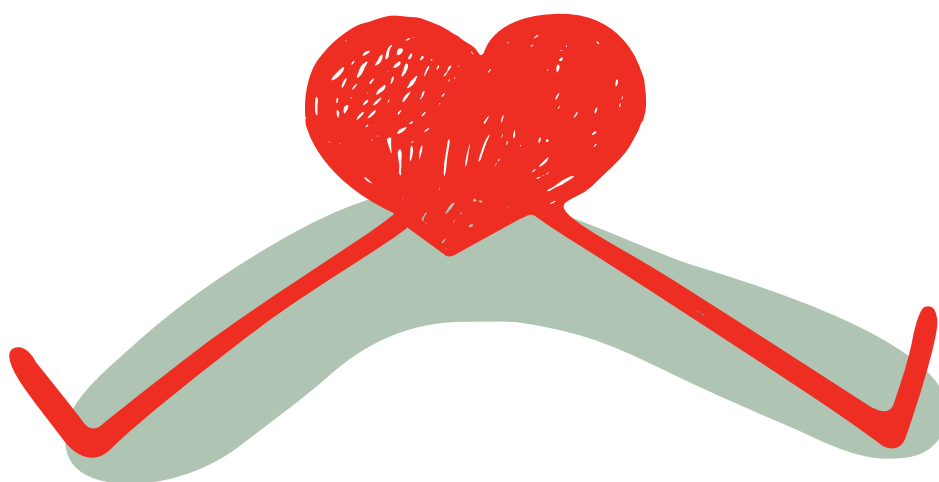


Overzicht van de lessen

Hieronder vindt u een overzicht van de lessen met de benodigde en optionele materialen.

Wensen en grenzen	Materialen
Les 1: Relaties en Seks	
Oefening 1: Relaties (25 minuten)	Werkblad Relaties
Oefening 2: Wensen en verwachtingen (20 minuten)	Can you Fix it video, Werkblad Scoren
Les 2: Wensen en grenzen	
Oefening 3: Wat wil je wel, wat wil je niet (40 minuten)	Werkblad Grenzen <i>Optioneel: filmpje 'Toestemming: zo simpel als thee'</i>
Veilig vrijen: Anticonceptie	Materialen
Les 1: Geslachtsorganen en vrijen	
Oefening 1: Het mannelijk geslachtsorgaan (5 minuten)	Werkblad Mannelijk geslachtsorgaan <i>Optioneel: animatie geslachtsorgaan</i>
Oefening 2: Het vrouwelijk geslachtsorgaan (10 minuten)	Werkblad Vrouwelijk geslachtsorgaan <i>Optioneel: animatie geslachtsorgaan</i>
Oefening 3: De menstruatiecyclus (10 minuten)	Werkblad Menstruatiecyclus <i>Optioneel: animatie menstruatiecyclus</i>
Oefening 4: Bevruchting (10 minuten)	Werkblad Bevruchting <i>Optioneel: animatie bevruchting</i>
Oefening 5: Veilig en onveilig vrijen (15 minuten)	Werkblad Veilig- en onveilig vrijen
Les 2: Anticonceptie	
Oefening 6: Anticonceptie: wat & hoe (40 minuten)	Werkblad Anticonceptiemiddelen <i>Optioneel: pdf's anticonceptiemiddelen</i> <i>Optioneel: handout Overzicht anticonceptiemiddelen</i> <i>Optioneel: handout Tips en omgaan met nadelen</i> <i>Optioneel: anticonceptiekoffer Rutgers</i> <i>Optioneel: folder Rutgers</i>
Oefening 7: Wat als het misgaat? (10 minuten)	Werkblad Tijdlijn (mogelijke) zwangerschap <i>Optioneel: Can you fix it-video 'Morning after' of 'What's up Sally'</i> <i>Optioneel: handout 9 vragen over abortus</i>
Veilig vrijen: Soa's	Materialen
Les 1: Seksueel overdraagbare aandoeningen	
Oefening 1: Kennisquiz (15 minuten)	PowerPoint of Kahoot
Oefening 2: Soa's (35 minuten)	Werkblad Soa's
Les 2: De soa poli	
Oefening 3: Soa test op de soa poli (40 minuten)	Filmpje Soa-poli Werkbladen De soa-poli en Smoesjes <i>Optioneel: PowerPoint antwoorden Smoesjes</i>
Oefening 4: Kans op een soa (10 minuten)	VR-EXperience en Soa-advieschat

Seksuele- en genderdiversiteit	Materialen
Les 1: Seksuele- en genderdiversiteit, wat is dat?	
Oefening 1: De astronaut (30 minuten)	Werkbladen De astronaut en Vragen astronaut Filmpje De astronaut <i>Optioneel: filmpje Artis Pride</i>
Oefening 2: Genderdiversiteit wereldwijd (15 minuten)	Werkblad Genderopvattingen <i>Optioneel: filmpje Muxe</i>
Les 2: LHBTI+ dichterbij	
Oefening 3: Coming out (20 minuten)	Filmpje Gladys en werkblad Coming-out
Oefening 4: Coming out op school (20 minuten)	Werkblad Coming-out op school <i>Optioneel: documentaire Pisnicht: the movie</i>



Eigen materiaal

Docenten voegen vaak zelf materialen of plaatjes toe bij het gebruik van het lespakket. Wellicht hebt u ook goede ervaring met andere (al dan niet zelf gemaakte) materialen rondom het thema seksualiteit. Dit kan een mooie aanvulling zijn. Wel is het aan te raden om zo goed mogelijk de oefeningen en structuur van het lespakket aan te houden. Andere materialen kunnen soms onbedoeld leiden tot het verkeerde effect.

Zo kan bij de les over soa's het gebruik van 'vieze' of 'enge' plaatjes van soa's de leerlingen angstig maken voor seks. Dat kan er zelfs toe leiden dat het verhaal over hoe je een besmetting kunt voorkomen langs ze heen gaat. Of ze kunnen zich niet identificeren met het gebruikte voorbeeld en betrekken een mogelijke besmetting daarmee niet op zichzelf.

Bij de les over seksuele- en genderdiversiteit kan het gebruik van negatieve coming-out ervaringen van lhbt+ jongeren tot gevolg hebben dat jongeren in de klas depressief raken of niet meer uit de kast durven komen omdat ze alleen maar de nadelen van een coming-out zien.

De oefeningen van Lang Leve de Liefde – Bovenbouw zijn zo vormgegeven dat ongewenste negatieve effecten worden voorkomen, wanneer u ze uitvoert zoals beschreven. De nadruk ligt in de oefeningen op het zoeken van oplossingen voor vervelende situaties waarin de leerlingen mogelijk terecht zouden kunnen komen. Leerlingen worden dus gestimuleerd om oplossingsgericht te denken in plaats van geconfronteerd te worden met angst.

Ondersteuning voor docenten

Bij dit lesprogramma is digitale ondersteuning beschikbaar. Op www.lesgevenindeliefde.nl staat uitgebreide achtergrondinformatie over wat belangrijk is en waar u mee te maken kunt krijgen bij het geven van seksuele en relationele vorming. Daarnaast zijn er video's, ervaringsverhalen en tips van collega docenten over hoe zij omgaan met lastige situaties in de klas rondom relationele en seksuele vorming.

Veiligheid in de klas

Een veilige sfeer is een basisvoorwaarde om over relaties en seksualiteit te praten. Alleen in een veilige sfeer zullen leerlingen zich voldoende op hun gemak voelen om te praten over deze onderwerpen. Een veilige sfeer kan verstoord worden door een onrustige klas waarin provocerende opmerkingen of te veel grapjes worden gemaakt. Vaak maken leerlingen deze opmerkingen om zich een houding te geven voor de rest van de klas.

Tips om een veilige sfeer in de klas te creëren:

1. Zorg voor een ontspannen sfeer door u open en uitnodigend op te stellen. Bedenk van te voren wat u wel en niet wil zeggen om uw eigen grenzen te bewaken.
2. Maak afspraken over woordgebruik en de omgang met elkaar. Spreek af dat seksistische, homovijandige en racistische opmerkingen niet worden getolereerd.
3. Leg uit dat respect voor elkaars mening, gevoelens en leefstijl essentieel is.
4. Werk soms in groepjes en laat in de nabespreking klassikaal een woordvoerder per groepje de mening van het groepje weergeven. Hierdoor durven jongeren dieper op het onderwerp in te gaan.
5. Lachen mag, maar uitlachen of grappen maken ten koste van de ander mag niet. Niet tijdens en niet na de les.
6. Alles wat tijdens de lessen besproken wordt, blijft binnen de klas. Maak met de leerlingen afspraken dat wat besproken is tijdens de les niet op internet geplaatst mag worden.
7. Gebruik een vragendoos. Leerlingen vinden het vaak lastig openlijk vragen te stellen over relaties en seksualiteit. U kunt vanaf de eerste les een vragendoos in de klas neerzetten. Leerlingen kunnen vragen anoniem op een briefje schrijven en in de vragendoos stoppen. Gedurende de lessenserie kunt u de relevante vragen klassikaal behandelen. Een speciale Lang Leve de Liefde-vragendoos kunt u bestellen via www.langlevedeliefde.nl

Sense.info

In de lessen wordt er regelmatig verwezen naar www.sense.info. Deze website biedt jongeren tot 25 jaar betrouwbare informatie over allerlei aspecten van relaties en seksualiteit. Via deze website kunnen jongeren aan de Sense-ijlijn vragen stellen per chat, telefoon en e-mail of zich aanmelden voor een Sense spreekuur in hun buurt. Hulp en advies zijn gratis voor jongeren tot 25 jaar oud.

Nuttige websites

Het kan zijn dat leerlingen behoefte hebben aan meer informatie over bepaalde onderwerpen. U kunt de leerlingen verwijzen naar een overzicht met informatieve websites op de leerlingomgeving:

langlevedeliefde.nl → leerling → voortgezet onderwijs
→ bovenbouw → websites

Hierop staan de volgende websites:

Seksuele gezondheid

www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren in de buurt)
www.zanzu.nl (informatie in verschillende talen)
Eigen huisarts

Seksueel plezier

Beter in bed-app

Seksuele en gender diversiteit

www.jongenout.nl
www.gsanetwerk.nl

Anticonceptie

www.anticonceptievoorjou.nl

Soa

www.soaaids.nl
soatest.advies.chat

Onbedoelde zwangerschap

www.zwangerwatnu.nl

Gezonde zwangerschap

www.strakswangerworden.nl
www.zwangerwijzer.nl

Achtergrondinformatie docenten

Als u zelf behoefte heeft aan meer achtergrondinformatie bij de lessen, kunt u deze op de volgende websites vinden:

Anticonceptie

www.anticonceptievoorjou.nl

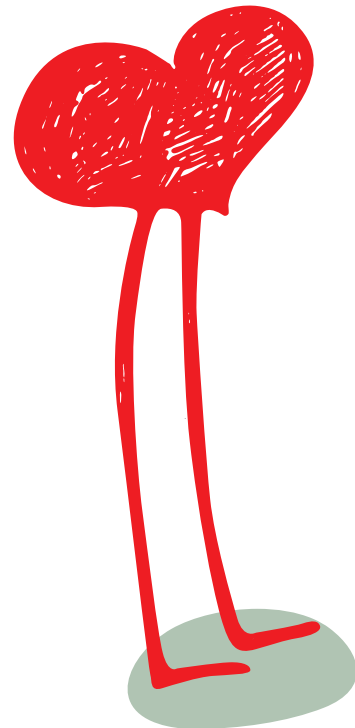
In de webwinkel van Rutgers kunt u gratis brochure Anticonceptie voor jou downloaden:
shop.rutgers.nl

Soa

www.soaaids.nl/nl/alle-soas

Onbedoelde zwangerschap

www.fiom.nl/kenniscollectie/ongewenste-zwangerschap



Colofon

Lang Leve de Liefde is een product van
Soa Aids Nederland en Rutgers

Samenstelling Fraukje Mevissen en Gerjo Kok,
*Universiteit Maastricht, Susanna Bakker, Jolijn Polet,
Suzanne Meijer, Lisette Schutte, Soa Aids Nederland*

Tekst Fraukje Mevissen, *Universiteit Maastricht,
Susanna Bakker, Jolijn Polet, Soa Aids Nederland*

Met medewerking van Anita Watzeels, Mireille
Wolfers, *GGD Rotterdam-Rijnmond, Pepijn van
Empelen, TNO Kwaliteit van Leven, Gee van Duin,
Cartesius Lyceum & ILO-Universiteit van Amsterdam,
Jan de Bres, SG Groenewald, Sanne van Lieshout,
Universiteit Maastricht, Daphne Heijmering,
COC Nederland, Jet Zurné, Rudolf Steiner College*

Met dank aan Alle docenten, leerlingen en het NIBI
die hebben geholpen bij de ontwikkeling, pretest,
evaluatie en doorontwikkeling van het lesmateriaal

Eindredactie Annemies Gort, *Tekstburo Gort*

Vormgeving Mariska Proost, *Ziezo*

Downloaden langlevedeliefde.nl via Docenten,
Voortgezet Onderwijs, Bovenbouw havo/vwo

Bij deze docentenhandleiding horen een leerlingen-
omgeving, films, werk- en informatiebladen en de
websites: langlevedeliefde.nl en lesgevenindeliefde.nl

Tweede druk, 2020

© Soa Aids Nederland, Amsterdam