Wijzer in de liefde

Handleiding seksuele voorlichting aan nieuwkomers

GGD GHOR NEDERLAND

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

Rutgers

Inhoudsopgave

Colofon 3

Voorwoord 4

Overzicht bijeenkomsten 5

Aandachtspunten bij de bijeenkomsten en checklist 6

Bijeenkomst 1: Seksuele ontwikkeling 10

Bijeenkomst 2: Vriendschap, relaties en de toekomst 44

Bijeenkomst 3: Geboorteregeling 62

Bijeenkomst 4: Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) 94

Bijeenkomst 5: (Seksuele) weerbaarheid 120

Bijeenkomst 6: Seksuele en genderdiversiteit 150

Bijeenkomst 7: Meisjesbesnijdenis en jongensbesnijdenis 168

Colofon

@ Rutgers, augustus 2021
Tekst en eindredactie: Milleke de Neef, Manouk Vermeulen en Ineke van der Vlugt.
Afbeeldingen: afkomstig uit diverse bronnen, de bron/ontwerper wordt bij de afbeelding vermeld.

De handleiding Wijzer in de Liefde is ontwikkeld in het kader van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders. Dit programma is eind 2016 tot juni 2018 uitgevoerd onder regie van Pharos, in samenwerking met GGD GHOR Nederland en VNG OTAV (Ondersteuningsteam Asielzoekers en Vergunninghouders).

Eén van de thema's binnen het Kennisdelingsprogramma is seksuele gezondheid. Rutgers is hiervan projectleider en heeft de actualisatie van de handleiding Wijzer in de Liefde onder haar hoede genomen. Ze heeft hierin nauw samengewerkt met Pharos, GGD GHOR Nederland en GGD-professionals. Op het thema seksuele diversiteit heeft Movisie input geleverd, op het thema meisjesbesnijdenis (VGV) Pharos en op het thema Soa en Hiv, Soa Aids Nederland.

De handleiding Wijzer in de Liefde is beschikbaar via:
- Webshop van Rutgers: https://shop.rutgers.nl/
- Voor professionals GGD GHOR: www.ggdghorkennisnet.nl

Disclaimer:
Deze versie is vastgesteld en alleen te gebruiken voor educatieve doeleinden. Professionals, voorlichters en sleutelpersonen kunnen de handleiding, (online) teksten en (online) afbeeldingen (ook afzonderlijk) gebruiken in de seksuele voorlichting of vorming aan nieuwkomers. Op de tekst en afbeeldingen is copyright van toepassing. Het is niet toegestaan teksten en/of afbeeldingen te kopiëren of te gebruiken voor andere doeleinden dan hierboven vermeld of zonder voorafgaande toestemming van Rutgers. Vragen of opmerkingen over de inhoud van Wijzer in de Liefde kunnen doorgegeven worden aan Rutgers (office@rutgers.nl).

Voorwoord

Vanwege uiteenlopende bedreigende en onveilige omstandigheden zoeken (nieuwe) groepen vluchtelingen hun toevlucht in Nederland. De overtocht naar Nederland en het verblijf hier, kent veel uitdagingen. Ook op het gebied van seksuele gezondheid. De verschillen in toegang tot informatie, seksuele voorlichting en zorg tussen het land van herkomst en Nederland kunnen groot zijn. Zo zijn veel nieuwkomers minder vertrouwd met de seksuele vrijheden en rechten in Nederland, missen soms basale kennis, of zijn niet goed op de hoogte van bepaalde voorzieningen. Investeren in preventie en bevordering van een seksuele gezonde leefstijl loont. Dit draagt ook bij aan de integratie en participatie van nieuwkomers in onze samenleving.

Met de komst van nieuwe groepen vluchtelingen is er behoefte aan een herziening en update van het draaiboek *Wijzer in de Liefde.* De eerste editie dateert inmiddels uit 2005. Met extra middelen vanuit het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders van Pharos en GGD GHOR Nederland, kon dit draaiboek worden herzien en geactualiseerd.

Met *Wijzer in de liefde* slaan we een brug tussen verschillende culturen en sluiten we beter aan bij de leefwereld en behoeften van nieuwkomers. Seksuele voorlichting aan nieuwkomers vraagt vooral maatwerk, sterke affiniteit met de doelgroep en sensitiviteit op het onderwerp. Voor Nederlanders is praten over relaties en seksualiteit redelijk gewoon maar voor nieuwkomers allesbehalve vanzelfsprekend. Hun positie maakt hen soms extra kwetsbaar voor onbedoelde zwangerschap, seksuele dwang of uitbuiting, seksueel geweld, soa hiv of genitale verminking. Zij verdienen extra ondersteuning.

Het draaiboek is vooral een handreiking voor professionals om voorlichting op maat te kunnen bieden. Tevens proberen we zoveel mogelijk recht te doen aan diversiteit in de groepen en inclusief te werken. Met een klankbordgroep van professionals is een zorgvuldige keuze gemaakt uit relevante thema's en aandachtspunten en er is rekening gehouden met de beperkte tijd die beschikbaar is voor voorlichting.

Wijzer in de Liefde is uitdrukkelijk bedoeld voor seksuele voorlichting aan nieuwkomers. De focus ligt vooral op jongeren en jong volwassen nieuwkomers tot 30 jaar die recent zijn gearriveerd en nog weinig seksuele voorlichting hebben gehad via het reguliere onderwijs. Per thema is er achtergrondinformatie en tips en handvatten voor de voorlichtingsbijeenkomsten. Bij elke voorlichting staan de behoeften, ervaring en levensfase van de nieuwkomers zoveel mogelijk centraal.

Wijzer in de Liefde kent ook enkele beperkingen. Vanwege de diversiteit in taal, cultuur, kennis en ervaring is het niet mogelijk om alle relevante thema's in seksuele vorming uitgebreid te behandelen. Hiertoe is een selectie gemaakt. Per thema is er ook de mogelijkheid tot verdieping. In de handleiding staan handvatten voor een participatieve en interactieve aanpak. De komende jaren zal Rutgers nieuwe thema's toevoegen en deze samen met professionals, verrijken met ervaringen uit de praktijk.

Het draaiboek *Wijzer in de Liefde* is doorontwikkeld in nauwe samenwerking met Gezondheidsbevorderaars en professionals werkzaam in de Publieke Gezondheidszorg Asielzoekers (PGA). Ze zijn een onmisbare bron, omdat zij in direct contact staan met de profijtgroep en weten wat het beste werkt.. Wij willen hen in het bijzonder bedanken voor alle tips, suggesties en bijdragen.

We hopen dat *Wijzer in de Liefde* niet alleen door veel professionals gebruikt en gewaardeerd wordt maar ook dat nieuwkomers zich ondersteund voelen bij hun seksuele gezondheid en welzijn.

Ineke van der Vlugt
Programma manager anticonceptie & abortus
Projectleider vluchtelingen en seksuele gezondheid
Rutgers

Overzicht bijeenkomsten

Thema's		Minimale sub-thema's	Tijdsduur (minuten)	Optionele sub-thema's	Tijdsduur (minuten)
1.	Seksuele ontwikkeling	• Lichaam van (jonge) mannen en vrouwen • Puberteit	45 45	• Menstruatie • Zaadlozing • Masturbatie • Maagdelijkheid	20 20 20 20
2.	Vriendschap, relaties en de toekomst	• Vriendschap, verliefdheid en relatie • Samenlevingsvormen • Verschil tussen vriendschap en een intieme relatie • Relaties	25 15 15 25	• Jouw toekomst	20
3.	Geboorteregeling	• Hoe wordt een vrouw zwanger? • Veilige/betrouwbare anticonceptie • Vragen en hulp rondom anticonceptie en seksualiteit	30 45 15	• Zou je kinderen willen? • Wat te doen als je onveilige seks hebt gehad?	30 60
4.	Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa)	• Wat is een soa? • Overdragen van soa • Kun je aan iemand zien of hij/zij een soa of hiv heeft? • Waarom wel of geen condoom gebruiken? • Condoomdemonstratie • Waar kun je met vragen naartoe?	20 20 10 15 20 15	• Grabbelzak • Praten over soa met een partner of zorgverlener	15 15
5.	(Seksuele) weerbaarheid	• Jouw grenzen in een relatie • Grenzenspel • Oké of niet oké? • Kaartjesspel 'Your choice'	20 25 25 30	• Waar mogen anderen jou aanraken? • Vrienden online • Advies over ongewenste situaties online • Wat kun je doen tegen loverboys?	15 20 15 20
6.	Seksuele en genderdiversiteit	• Man of vrouw? • Wetten en rechten in Nederland • Sociale kaart	25 20 15	• Iedereen is anders • Ontmoeting met een LHBT	30 30
7.	Meisjesbesnijdenis	• Meisjesbesnijdenis	160	• Jongensbesnijdenis	45

Noot 1: Afhankelijk van behoeften en vragen uit de doelgroep, kan een selectie gemaakt worden. Ook zijn combinaties mogelijk met andere bijeenkomsten.
Bij weinig basiskennis of beperkte tijd is het wenselijk vooral te kiezen voor de opzet met minimale doelen.

Noot 2: De introducerende sub-thema's (veiligheidsregels en de opzet en doel van de bijeenkomst) evenals de afronding en evaluatie zijn niet in dit schema opgenomen. Deze komen terug in iedere bijeenkomst.

Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist

Asielzoekers en statushouders zijn soms opgevoed met andere waarden en normen, hebben mogelijk gebrekkige of onjuiste kennis over het lichaam, seksualiteit, voortplanting, meisjesbesnijdenis zwangerschap, anticonceptie en soa of missen bepaalde kennis en tools om seksueel gezonde keuzen te maken. Praten over seksualiteit is niet altijd vanzelfsprekend en zeker niet in gemengde groepen. Nieuwkomers lopen daarnaast meer seksuele risico's.

Wat betekent dit voor de rol van voorlichter en wat vraagt dit van professionals? Hoe krijg je bijvoorbeeld zicht op wat er bij nieuwkomers speelt, hoe sluit je in de voorlichting zo goed mogelijk aan bij hun leefwereld en behoeften en hoe houd je rekening met cultuurgevoelige onderwerpen? Hieronder een aantal tips voor professionals.

Cultuursensitief werken:

Tips voor professionals

- Wees je bewust van de eigen normen en waarden, de eigen aannames en gevoelige thema's bij de ander.
- Wees je bewust van eigen communicatie- en sociale codes en die van de ander. Zowel non-verbaal als verbaal.
- Heb begrip voor de sociaal culturele context waarin profijtgroepen zijn opgevoed en opgegroeid.
- Bekritiseer hun sociaal culturele context (waarden en normen) niet, blijf geïnteresseerd.
- Houd er rekening mee dat praten over seksualiteit niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Breek het ijs zo mogelijk met een eigen voorbeeld.
- Kies voor een veilige opbouw qua thema's en onderwerpen.
- Houd er rekening mee dat afbeeldingen voor nieuwkomers soms schokkend kunnen zijn of een andere betekenis kunnen hebben.
- Kies in eerste instantie voor sekse-homogene groepen en scheiding van gehuwde en ongehuwde deelnemers en besteed veel aandacht aan het creëren van randvoorwaarden voor een veilige gespreksomgeving.
- Bied de informatie en afbeeldingen gedoseerd aan en stel niet te hoge doelen. Sluit aan bij het kennisniveau, de levensfase, de leefstijl en behoeften en wensen van degene(n) die u voor u hebt
- Zet in op uitwisselen van informatie en probeer vooral bruggen te slaan tussen land van herkomst en Nederland.
- Bied ruimte voor dialoog en discussie, gebruik zo mogelijk participatieve thema's en bied gelegenheid om vragen te stellen. Voorkom eenrichtingsverkeer.
- Wees alert op bepaalde mispercepties of aannames over de Nederlandse samenleving en hardnekkige mythen of denkbeelden over seksuele thema's en man-vrouwverhoudingen.
- Zet liefst bij voorlichting aan vrouwengroepen een vrouwelijke professional in en bij mannengroepen een mannelijke professional, wissel beide af als hiervoor een voldoende veilige sfeer is.
- Zet indien mogelijk tolken en/of opgeleide sleutelpersonen in.

Specifieke aandachtspunten bij seksuele voorlichting aan nieuwkomers

In bijeenkomsten met nieuwkomers kan het zijn dat het thema seksualiteit en het praten daarover lang niet voor iedereen vanzelfsprekend is en gewoon. Culturele of religieuze redenen kunnen daaraan ten grondslag liggen.

- Draag zorg voor veilige thema's en maak het niet te persoonlijk.
- Licht toe waarom het belangrijk is om over seksualiteit te spreken en waarom seksuele voorlichting van belang is. Bijvoorbeeld:
  - Het stimuleren van een goede gezondheid.
  - Makkelijker kunnen aansluiten bij de Nederlandse samenleving.
  - Beter begrijpen van (seksuele) omgangsvormen, waarden en normen.
  - Problemen of klachten kunnen voorkomen (soa, ongewenste zwangerschap, seksueel geweld, etc.).
  - Bijdragen aan prettige en veilige seksuele contacten die gelijkwaardig en gewenst zijn.
  - Weten waar je in Nederland bepaalde hulp of informatie kunt vinden.

Groepssamenstelling en maatwerk leveren
Er zijn grote verschillen tussen nieuwkomers als we denken aan herkomstland, opleidingsachtergrond, stad of platteland, religie, sekse, kennis en ervaring. Ook binnen een groep uit één land of van één bepaalde cultuur kunnen er verschillen zijn in opvattingen en kennis. Om in de seksuele voorlichting goed aan te sluiten bij de ervaring, kenmerken en niveau van de deelnemers, kan het gebruik van een checklist behulpzaam zijn. Check deze punten zo mogelijk voorafgaand aan de bijeenkomst bij de deelnemers, een eventuele opdrachtgever, bij de sleutelpersonen of bij de tolk. De voorlichter kan op basis hiervan bepalen wat wel of niet aan bod kan komen en welke groepssamenstelling de voorkeur verdient.

Praten over seksualiteit
Houd er rekening mee dat het voor jongeren ongemakkelijk of ongepast kan zijn om over seksualiteit te praten met wat oudere mensen of mensen die getrouwd zijn. Het kan andersom ook voor ouderen onaangenaam zijn om over onderwerpen rond seksualiteit te praten met jongeren. Bijvoorbeeld omdat er vanuit wordt gegaan dat jongeren daar nog niet aan toe zijn of zich daar niet mee bezig horen te houden.

Ook kan het in een samengestelde groep met gehuwden en ongehuwden beschamend zijn om over seksualiteit te (moeten) praten. Opvattingen, gedragingen, verwachtingen of belangen over en weer kunnen hierbij een rol spelen. Denk bijvoorbeeld aan opvattingen en gedrag rondom seks voor het huwelijk, vruchtbaarheid en anticonceptie of rollen van mannen en vrouwen.

Start niet direct met het onderwerp seksualiteit maar begin met een neutraler thema zoals bijvoorbeeld gezondheid of relaties. Praat niet te direct over seksualiteit of leg tenminste uit waarom praten over dit thema belangrijk is. Ook voor Nederlanders is het lang niet vanzelfsprekend geweest om over onderwerpen als seksualiteit te praten. In sommige groepen is dit nog steeds taboe.
Het kan helpen om in de bijeenkomsten uitleg te geven over de seksuele rechten van mannen en vrouwen, onder andere:
- Het recht op informatie over seksualiteit.
- Het recht op vrije partnerkeuze zonder huwelijksdwang of uithuwelijking.
- Het recht te kiezen of je wel of niet kinderen wilt, wanneer en hoeveel.

Daarnaast zijn alle vormen van dwang of geweld op het gebied van seksualiteit verboden en strafbaar. Dit geldt ook binnen het huwelijk.

Gender-opvattingen en man-vrouwverhoudingen
Onder nieuwkomers leven soms diepgewortelde opvattingen over man-vrouwrollen. In bepaalde culturen hebben mannen een dominante positie en zijn vrouwen meer ondergeschikt. Ook bij relatievorming, seksuele activiteit en gezinsplanning kunnen ongelijke man-vrouwverhoudingen naar voren komen. Wissel ook hier zo nodig informatie over uit. Wat hebben mannen en vrouwen hierover van thuis mee gekregen en wat zien ze nu hiervan terug in Nederland? Benoem ook de rechten van mannen en vrouwen in Europa en het belang van gelijkwaardigheid in man-vrouwrelaties. Het is een illusie dat je diepgewortelde opvattingen, waarden en normen in één of meer voorlichtingsbijeenkomsten kunt veranderen. Wel is het mogelijk aan de hand van verschillende opvattingen meerdere perspectieven te laten zien en duidelijk te maken dat hierin verschillende keuzen denkbaar zijn.

Inzet van tolk of sleutelpersonen
Er kunnen in groepen grote verschillen zijn in kennis over gezondheid, de anatomie en de werking van het lichaam, preventie van soa en zwangerschap. Ook kunnen taal en cultuur (https://www.seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken/cultuursensitief-werken) een belangrijke barrière vormen om gevoelige onderwerpen te bespreken. Zet eventueel een tolk in of kijk of er sleutelpersonen zijn die een rol kunnen spelen in de voorlichting met nieuwkomers. Sommige sleutelpersonen (https://www.pharos.nl/sleutelpersonen/) hebben hierin al wat meer bagage dan anderen. Ga vooraf goed te rade bij collega's. Bespreek de bijeenkomst vooraf goed door.

Achtergrondinformatie
Zie voor meer informatie (onderzoek, cijfers, signalen en factsheets):
- Rutgers.nl/wat-wij-doen/programmas-en-projecten/seksuele-gezondheid-vluchtelingen
- https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-preventie-en-zorg-seksuele-gezondheid-statushouders-wat-kan-uw-gemeente-doen/

Checklist bij inrichting van seksuele voorlichting aan nieuwkomers

Bij de keuze van de thema's en inrichting van de bijeenkomsten is het van belang rekening te houden met een aantal factoren zoals opleiding, kennisniveau, taalniveau, etc. Hieronder een checklijst als hulpmiddel. Een voorlichter kan dit vooraf peilen onder de doelgroep of via een locatie manager opvragen.

Kenmerken van de (potentiële) deelnemers:

1. Opleidingsniveau, aantal jaren school gevolgd
   - Over het algemeen laag → *Focus in de bijeenkomsten op de minimale doelen en werkvormen, sommige werkvormen zullen mogelijk meer tijd kosten*.
   - Over het algemeen gemiddeld/hoog.

2. Kennis over anatomie of andere onderwerpen
   - Nauwelijks tot geen kennis → *Overweeg om te starten met de bijeenkomst 'seksuele ontwikkeling' of relaties of laat deelnemers zelf eerst informatie bekijken op www.zanzu.nl.*
   - Voldoende basiskennis.

3. Nederlandse taalvaardigheid
   - Geen beheersing van de Nederlandse taal → *Zorg voor een goede tolk en bespreek vooraf de bijeenkomst met hem of haar door. Sla werkbladen met veel tekst over en behandel deze plenair of zet een daartoe opgeleide sleutelpersoon in uit dezelfde herkomstgroep.*
   - Nauwelijks beheersing van de Nederlandse taal → *Zorg voor een goede tolk en bespreek vooraf de bijeenkomst met hem of haar door. Sla werkbladen met veel tekst over en behandel deze plenair.*
   - Voldoende tot goede beheersing van de Nederlandse taal.

4. Verdeling mannen en vrouwen
   - Alleen maar mannen of alleen maar vrouwen.
   - Zowel mannen als vrouwen → *Bekijk per bijeenkomst of het handig is om de mannen en vrouwen te scheiden. Dit kan ook aan de groep zelf worden gevraagd. In een gemengde groep kan het voor mannen of vrouwen te onveilig zijn om over seksualiteit te praten.*

5. Genderopvattingen en man-vrouw verhoudingen
   - Er zijn conservatieve opvattingen over de taken en rollen van mannen en vrouwen → *Zorg dat er voldoende aandacht is voor de rechten van mannen en vrouwen op het gebied van seksualiteit en benoem belang van gelijkwaardige relaties in de Nederlandse samenleving.*
   - Er zijn progressieve opvattingen over de taken en rollen van mannen en vrouwen.

6. Verschillen in leeftijd
   - Iedereen heeft ongeveer dezelfde leeftijd.
   - Er zit maximaal 5 jaar verschil in de leeftijd tussen deelnemers.
   - Er zit minimaal 5 jaar verschil in leeftijd tussen de deelnemers → *Overweeg of het beter is voor het groepsproces om jongeren en ouderen apart de bijeenkomsten te laten volgen.*

7. Relatiestatus
   - De meeste deelnemers zijn gehuwd → *Sommige thema's als o.a. geboorteregeling krijgen een andere invulling voor mensen die gehuwd dan niet gehuwd zijn.*
   - De meeste deelnemers zijn niet gehuwd.

Bijeenkomst 1: Seksuele ontwikkeling

Tijd: Basisprogramma: 120 minuten, per optionele sub-thema's: 20 minuten.

Inleiding
Dit thema gaat over de seksuele ontwikkeling. Het accent ligt vooral op de ontwikkeling van puber naar volwassenheid (leeftijd 12-18 jaar). In deze periode ontwikkelen zich onder invloed van hormonen, bepaalde geslachtskenmerken en jongens en meisjes worden geslachtsrijp. Nieuwkomers hebben deze overgang zelf ook meegemaakt maar daar vaak nog weinig informatie over gekregen. Ook de omgeving reageert vaak anders als jongens en meisjes geslachtsrijp worden. In sommige culturen krijgen meisjes zodra ze in de puberteit komen, minder seksuele vrijheden dan jongens en wordt er met twee maten gemeten. Iedere jongere ontwikkelt zich op zijn of haar eigen wijze binnen een bepaalde sociaal maatschappelijke context. De meeste jongeren in Nederland worden in deze fase verliefd, gaan zoenen en strelen, krijgen verkering en worden nieuwsgierig naar seksualiteit. Vanaf 18 jaar heeft 50% van de jongeren in Nederland seksuele ervaring en de andere helft nog niet. In sommige culturen kunnen de normen zo strikt zijn dat de seksuele ontwikkeling minder ruimte krijgt en seksualiteit alleen voorbehouden is aan het huwelijk.

Tijdens deze bijeenkomst wordt ingegaan op de seksuele ontwikkeling van jongeren en de veranderingen in de puberteit. Ook komen gevoelige thema's aan bod als maagdelijkheid, masturbatie en zaadlozing.

Voor nieuwkomers kan het praten over het lichaam, zeker als het te maken heeft met seksualiteit niet altijd vanzelfsprekend zijn. Soms is het onderwerp taboe. Houd er ook rekening mee dat nieuwkomers mogelijk geen of beperkte seksuele voorlichting thuis en op school hebben gehad.

Schat vooraf in samenspraak met sleutelpersonen en/of de tolk in wat mogelijk is in de groep die u voor zich heeft. Het kan zijn dat er op basis van kennis en achtergrond minder tijd nodig is. Aan de andere kant kan het zijn, dat er meer tijd nodig is en/of dat het wenselijk is om aparte kennisniveau-groepen in te plannen. Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u ook besluiten de optionele en/of de aanvullende sub-thema's te behandelen.

Dit thema is in principe geschikt voor mannen en vrouwen zowel gehuwd als ongehuwd. Aan de hand van de samenstelling, religieuze en culturele achtergrond van de groep kan worden besloten of dit thema wordt behandeld in gescheiden dan wel gemengde groepen voor mannen en vrouwen. Hetzelfde geldt voor het al dan niet scheiden van ongehuwde en gehuwde deelnemers (zeker als het vrouwen betreft) en jongeren en ouderen.

In de meeste gevallen gaat de voorkeur uit naar sekse en leeftijd gescheiden bijeenkomsten rondom het thema seksuele ontwikkeling. Soms kan het afhankelijk van het doel van een bijeenkomst wel inzicht en winst opleveren om gemengde groepen te organiseren. Zo kunnen er bijvoorbeeld onbewuste man-vrouwrollen en verwachtingen en misverstanden en de gevolgen daarvan aan het licht komen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is te combineren met thema's zoals 'Geboorteregeling en seksualiteit' 'Vriendschap, relaties en de toekomst', 'SOA' 'Weerbaarheid' en 'Meisjesbesnijdenis' en 'Jongensbesnijdenis' .

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Benoemt de veiligheidsregels.
- Beschrijft de overgang van puber naar volwassen zijn.
- Beschrijft de zichtbare en onzichtbare geslachtsorganen van mannen en vrouwen.
- Benoemt de werking van de geslachtorganen.
- Realiseert zich dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Benoemt de lichamelijke en psychosociale veranderingen vanaf de puberteit van een meisje tot vrouw en een jongen tot man.
- Benoemt welke informatie van belang kan zijn bij de seksuele opvoeding van pubers.
- Benoemt waar hij/zij terecht kan met vragen veranderingen in de puberteit.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Beschrijft hoe de menstruatiecyclus van een vrouw werkt.
- Kan uitleggen wat een zaadlozing is.
- Is zich ervan bewust dat masturbatie een normale, niet schadelijke seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.
- Benoemt wat maagdelijkheid inhoudt en dat er verschillende opvattingen en denkbeelden zijn over maagdelijkheid.
- Heeft nagedacht over de dubbele seksuele moraal rondom maagdelijkheid.

Programma
1.1 Veiligheidsregels
1.2 Opzet en doel van de bijeenkomst
1.3 Lichaam van (jonge) mannen en vrouwen
1.4 Puberteit
1.5 Afronding en evaluatie
1.6 Optioneel: Menstruatie
1.7 Optioneel: Zaadlozing
1.8 Optioneel: Masturbatie
1.9 Optioneel: Maagdelijkheid

Benodigde materialen
- Computer/laptop, beamer en geluid.
- Meerdere laptops/computers of eigen mobieltjes waar de deelnemers in kleine groepjes zelf informatie kunnen opzoeken.
- Flap-over en/of schoolbord.
- Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect vertrouwen en privacy.
- Abeeldingen 1.1a. en 1.1b. contouren lichaam vrouw – contouren lichaam man.
- Afbeeldingen 1.2a en 1.2b. vrouwelijke geslachtsorganen inwendig – mannelijke geslachtsorganen inwendig.
- Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus.
- Afbeelding 1.4. Drie vormen van het ‘maagdenrandje’.

Websites:
- https://www.zanzu.nl/nl
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

1.1. Veiligheidsregels

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy.

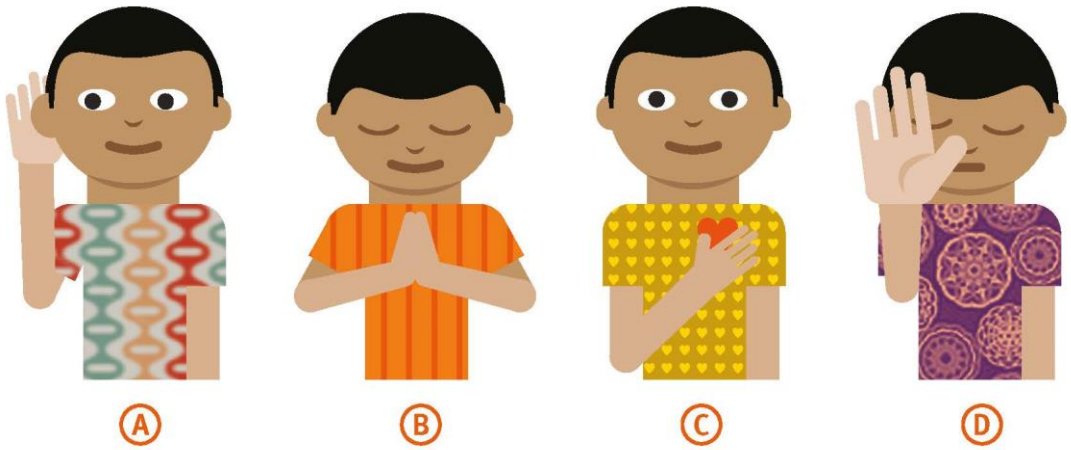
Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht genomen worden om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Groepsgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe. 'Er zijn algemene regels voor veiligheid van iedereen in de groep vastgesteld'. Noem ze op en leg uit. Hang Werkblad 1.1. zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:

- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Passen: Het kan voorkomen dat iets te moeilijk is voor je om erover te praten. Dan mag je een keer passen.

Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

1.2. Opzet en doel van de bijeenkomst

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.

Doel
De deelnemer kan omschrijven wat er in deze bijeenkomst besproken is.

Werkwijze
Groepsgesprek
Geef aan dat het onderwerp in de bijeenkomst 'seksuele ontwikkeling' is. Vertel dat jullie het in deze bijeenkomst gaan hebben over de periode dat je lichaam als jongen of meisje sterk verandert. Meestal vanaf 12e tot 18 jaar. Dit noemen we in Nederland de puberteit.

Plenair groepsgesprek
Ga het gesprek aan met de groep aan de hand van de volgende vragen:
- Is er een woord in je eigen taal voor de veranderingen in het lichaam van jongeren tussen de 12 en 18 jaar? Zo ja, welk woord was dat en kun je dat omschrijven?
- Wie wist wat er in je lichaam ging veranderen voordat je in de puberteit kwam?
- Wie heeft hier informatie over gekregen thuis of op school?
- Wat heb je hierover gehoord?
- Hoe was dat?
- Was het moeilijk, of juist makkelijk om over te praten?

De onderwerpen en opdrachten in deze bijeenkomst gaan over:
- Hoe het lichaam van (jonge) mannen en vrouwen er van binnen en buiten van jongs af aan uitziet.
- De werking van mannelijke en vrouwelijke lichaamsdelen.
- Overgang van jongen naar man en meisje naar vrouw (geslachtsrijpheid).
- De veranderingen in gevoel en gedrag in de puberteit.
- Hoe de omgeving (familie, vrienden, klasgenoten) op al deze veranderingen reageerde.
- Waar je terecht kunt voor betrouwbare informatie en hulp over veranderingen in de puberteit en over relaties en seksualiteit.

1.3. Lichaam van (jonge) mannen en vrouwen

Tijd	: 45 minuten.
Werkwijze	: Individueel of in tweetallen/groepsgesprek.
Benodigdheden	: Afbeelding 1.1a. Contouren lichaam vrouw. Afbeelding 1.1b. Contouren lichaam man. Afbeelding 1.2a. Vrouwelijke geslachtsorganen inwendig. Afbeelding 1.2b. Mannelijke geslachtsorganen inwendig. Meerdere laptops/computers of eigen mobieltjes waarmee de deelnemers in kleine groepjes zelf informatie kunnen opzoeken.

Optioneel:
- Online afbeelding vrouwenlichaam van buiten zichtbaar. Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote vrouw http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw
- Online afbeelding mannenlichaam van buiten zichtbaar. Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote man. http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

Doel
De deelnemer:
- Kan de zichtbare en onzichtbare geslachtsdelen van mannen en vrouwen beschrijven.
- Kan de werking van de geslachtsdelen benoemen.
- Realiseert zich dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.

Werkwijze
Individueel of in tweetallen/groepsgesprek
A Deel de afbeeldingen 1.1a. en 1.1b. met de contouren van het lichaam van een vrouw en het lichaam van de man uit.

Instructie
We gaan kijken naar verschillende afbeeldingen van het lichaam. Misschien heb je nog niet eerder een afbeelding gezien op deze manier en is het wat ongemakkelijk om er over te praten. Maar het is wel belangrijk hier meer over te weten en de juiste woorden te weten. Bijvoorbeeld als je naar de dokter moet.

Individueel of in tweetallen in tekenen zichtbaar van buiten man (1a) en vrouw (1b) - uitwendig
Vraag de deelnemers om in tweetallen te tekenen of met pijltjes aan te geven waaraan je van de buitenkant ziet dat iemand een man is of een volwassen vrouw:
- Wat zie je aan de buitenkant van een blote man.
- Wat zie je aan de buitenkant van een blote vrouw.
- Welke woorden horen daarbij in je eigen taal?
- En welke in het Nederlands?

Je hebt twee minuten per plaat. Fouten maken bestaat niet.
Geef aan wanneer de 2 minuten per plaatje om zijn.

Interactief groepsgesprek
Instructie
Vraag aan de deelnemers telkens één kenmerk te noemen van een blote man of vrouw. Gebruik het plaatje met de contouren van lichaam van de vrouw en de man van buiten en vul zo nodig aan:

Wijs aan, zet pijltjes en schrijf bij. Maak onderscheid tussen geslachtsorganen en andere lichaamsdelen die van buiten zichtbaar zijn.

Wees er alert op dat sommige vrouwen besneden zijn. Delen van de clitoris, de schaamlippen zijn dan geheel of gedeeltelijk verwijderd en/of de opening net groot genoeg gemaakt om menstruatiebloed en urine door te laten.

Op Zanzu.nl wordt hier informatie over gegeven. Vrouwen kunnen daar zelf informatie opzoeken. Geef aan dat meisjes besnijdenis, daartoe aanzetten of uitvoeren in Nederland en veel andere landen verboden is in de wet. Verwijs zo nodig naar passende hulpverlening. Er is binnen *Wijzer in de Liefde* een aparte bijeenkomst over meisjesbesnijdenis.
Sommige mannen zijn besneden. Zij hebben geen voorhuid meer of nog maar een deel ervan. Maak onderscheid tussen geslachtsorganen en andere van buiten zichtbare lichaamsdelen. In Nederland is er ook discussie over jongensbesnijdenis. De vereniging voor huisartsen vindt dat ook bij jongensbesnijdenis het recht op zelfbeschikking wordt aangetast. Jongensbesnijdenis wordt door hen ontraden op grond van niet-medische redenen zoals culturele en religieuze redenen.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u de online afbeelding van resp. een vrouwen- en een mannenlichaam zien – 'wat zie je bij een blote vrouw/man':

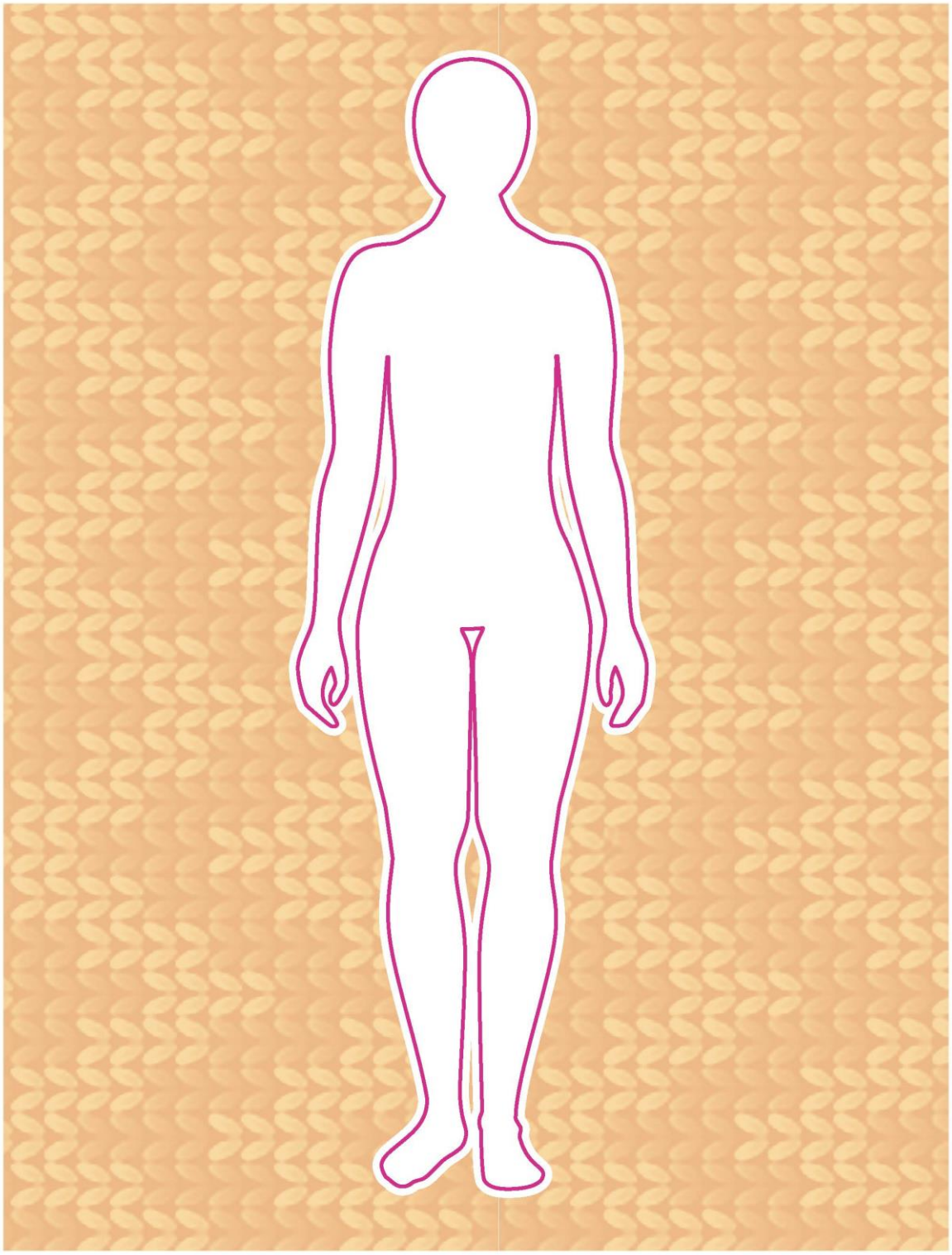
Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote vrouw
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw

Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote man
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

Interactief groepsgesprek Inwendige geslachtsorganen
B Deel afbeelding 1.2a. en 1.2b. uit (inwendige geslachtsorganen). Benoem de geslachtsorganen/ lichaamsdelen**.** Laat namen van de organen bij het bijbehorende nummer in de eigen taal en in het Nederlands schrijven en geef uitleg over de werking van deze organen.

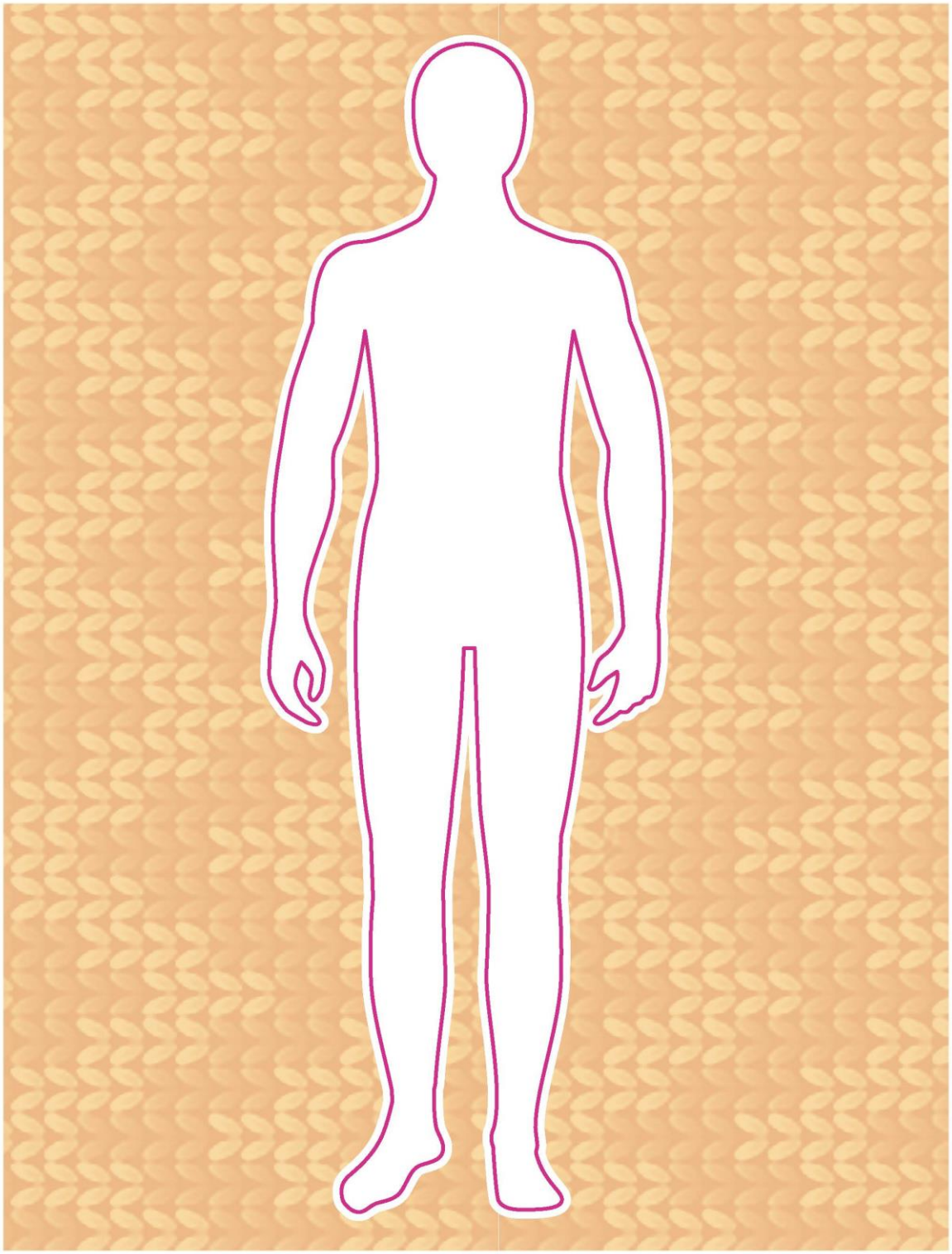
Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u er ook voor kiezen deze afbeeldingen door de deelnemers zelf op te laten zoeken:
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-vrouw
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-man

Afbeelding 1.1a. Contouren lichaam vrouw



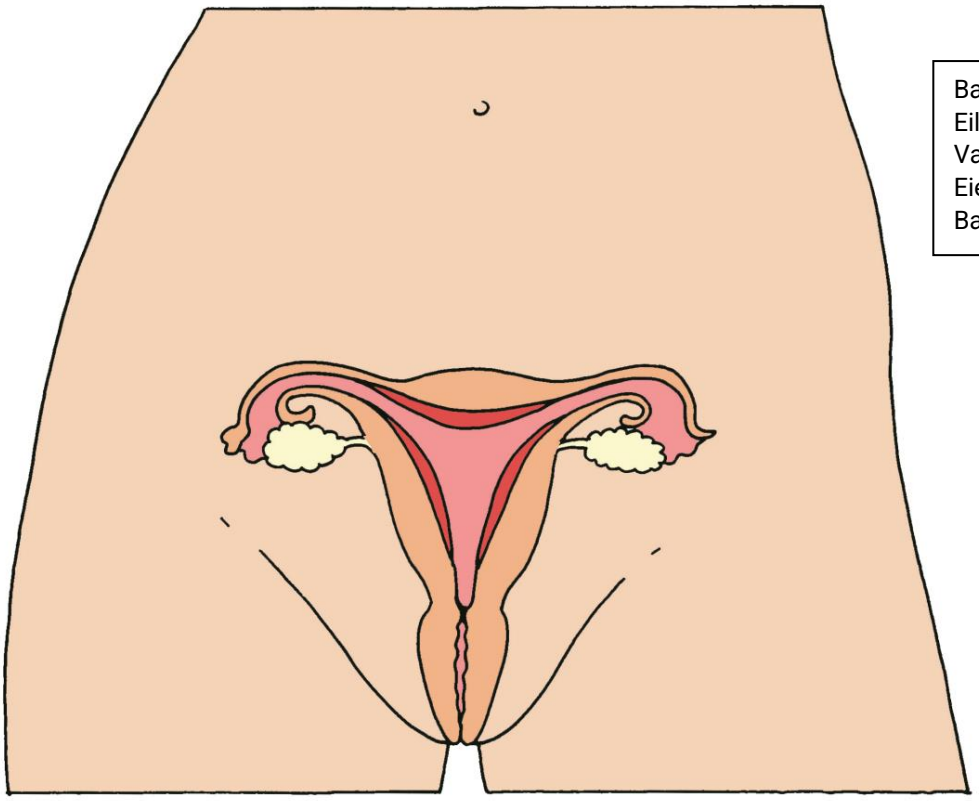
Bron: Welkom op school leerlingenboekje. Pharos, 2015.

Afbeelding 1.1b. Contouren lichaam man



Bron: Welkom op school leerlingenboekje. Pharos, 2015

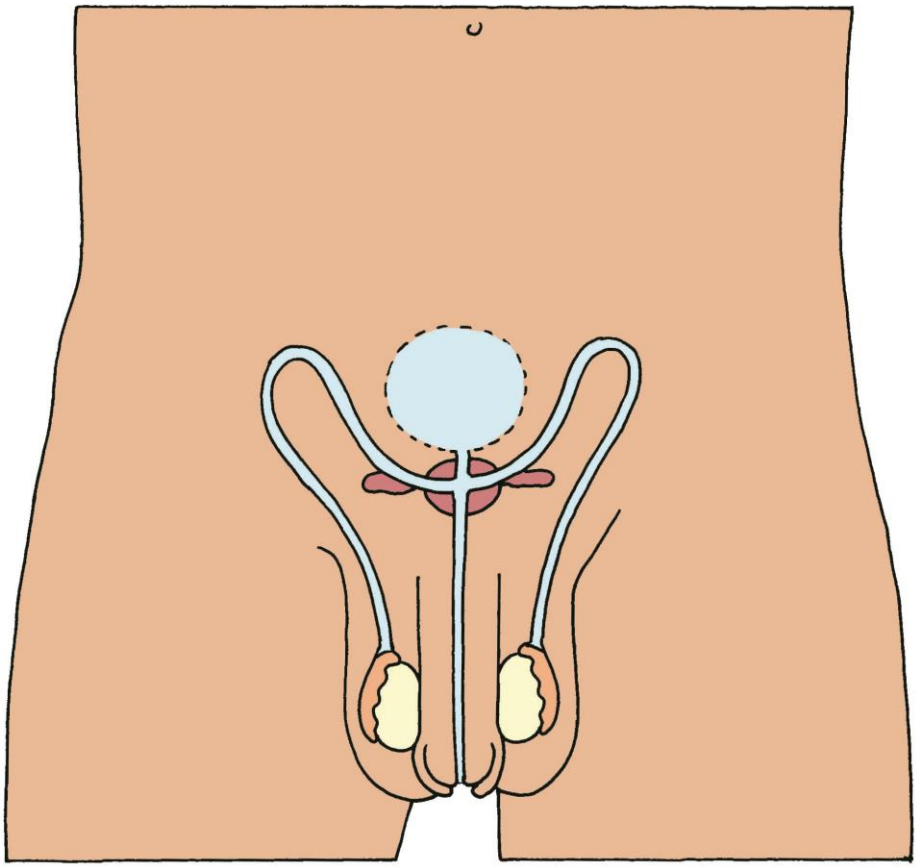
Afbeelding 1.2a. Vrouwelijke geslachtsorganen inwendig



Baarmoeder
Eileider
Vagina
Eierstok
Baarmoederhals

Bron: Marian Latour

Afbeelding 1.2b. Mannelijke geslachtsorganen inwendig



Prostaat
Zaadleider
Zaadbal
Penis
Balzak

Bron: Marian Latour

1.4. Puberteit

Tijd	: 45 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Schoolbord of een of meerdere flappen, beamer, digibord, computer. Deelnemers: telefoon, tablet met mogelijkheid om informatie op te zoeken. Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer benoemt beknopt:
- De lichamelijke ontwikkeling vanaf de puberteit van een meisje tot vrouw en van een jongen tot man.
- De emotionele ontwikkeling vanaf de puberteit van resp. een meisje tot vrouw en een jongen tot man (grenzen zoeken, verliefdheid, emotionele verwarring).
- Heeft nagedacht over belang van seksuele opvoeding/praten over seksualiteit van huis uit.
- Benoemt waar hij/zij terecht kan met vragen over de seksuele ontwikkeling van mannen en vrouwen.

Werkwijze
Interactief geroepsgesprek
Gebruik de achtergrondinformatie over puberteit. Ga een gesprek aan en wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende inleiding en vragen.

Inleiding
We hebben de zichtbare (uitwendige) en de onzichtbare (inwendige) en geslachtsorganen besproken. In de puberteit, zo tussen de 10 en het 18de jaar vinden zowel binnen als buiten het lichaam van jongens en meisjes veranderingen plaats. Je groeit van een meisje tot een vrouw en van een jongen tot een man. Hormonen in je lichaam zorgen daarvoor.

Maak twee vlakken op het bord/een flap-over blad om de veranderingen bij jongens en meiden in korte steekwoorden op te schrijven of te tekenen. Moedig aan de deelnemers in woord of schrift – of met een tekening input te geven.

1. Welke veranderingen vallen je op aan de buitenkant, aan het uiterlijk van het lichaam bij jongens en meiden tussen de 12 en 18 jaar?
   Wat kreeg je daarover te horen in je herkomstland?

2. Wat verandert er in het lijf bij jongens en meiden?
   Hierbij kan het helpen om een eigen voorbeeld te geven om het ijs te breken.

   Belangrijke veranderingen in de puberteit in het lichaam die te maken hebben met seksualiteit en kinderen krijgen zijn:
   - Start van de menstruatiecyclus bij meiden.
   - Eerste zaadlozing bij jongens.

   Vanaf de start van de menstruatiecyclus en de eerste zaadlozing ben je geslachtsrijp en kun je kinderen krijgen of iemand zwanger maken. In Nederland komen zwangerschappen onder tieners niet veel meer voor omdat ze zich goed beschermen als ze seksueel actief zijn. Of ze stellen seks uit tot een latere leeftijd.

Zet de pagina's over menstruatie en over zaadlozing klaar in uw browser.
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma

Schrijf de links op het bord of op een flap-over.

3. Naast de lichamelijke veranderingen binnen en buiten het lichaam zijn er ook veranderingen in hoe jongens en meisjes zich voelen en zich gedragen.
   - Welke veranderingen in het gevoel en het gedrag heb je zelf meegemaakt of vallen je op?
   - Ook de omgeving gaat soms anders reageren. Hoe heb je dit zelf meegemaakt?

4. Wat heb je zelf gemist aan informatie over deze periode, wat zou je, als je een dochter of zoon zou hebben, wel of niet vertellen over deze periode?
   - Een dochter? Wanneer en wat?
   - Een zoon? Wanneer en wat?

Laat Zanzu - menstruatie en Zanzu – sperma en zaadlozing zien.
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma

5. Vertel dat Zanzu.nl/nl een betrouwbare informatiebron is waar je in het Nederlands en meerdere andere talen terecht kunt. Je kunt Zanzu gebruiken om informatie over relaties en seksualiteit op te zoeken. Bijvoorbeeld over het lichaam, menstruatie, zaadlozing en seksuele rechten.
   Je kunt voor vragen en hulp over seksualiteit en relaties kun je terecht bij de huisarts. Jongeren kunnen met hun vragen terecht bij Sense.

Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aanvullend een of meerdere van de volgende thema's behandelen:
- Menstruatie.
- Zaadlozing.
- Masturbatie.
- Maagdelijkheid.

1.5. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over, drie vellen en stiften.

Doel
De deelnemers beschrijven wat ze van de les vonden.

Werkwijze
Groepsgesprek
De begeleider hangt drie grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.
1. Ik vond leuk...
2. Dit was nieuw voor mij…
3. Ik had meer tijd willen hebben voor...

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

Vraag tenslotte aan de groep
Waar zou je meer over willen leren?

1.6. Optioneel: Menstruatie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus, Wifi/digibord/computer. Optioneel: extra tablets, laptops, of mobieltjes zodat de deelnemers zelf informatie op kunnen zoeken. Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer:
- Beschrijft hoe de menstruatiecyclus van een vrouw werkt.
- Benoemt vanaf wanneer een jonge vrouw vruchtbaar is en waarom zij ongesteld wordt.

Werkwijze
Gebruik de informatie in de achtergrond informatie.

Groepsgesprek
Ga een gesprek aan en wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende inleiding en vragen:

Een belangrijke verandering in het lichaam van meiden is de menstruatie. Een ander woord daarvoor is ongesteld zijn.
- Wat is menstruatie?
- Was je hierop voorbereid?
- Hoe werd er door de omgeving op gereageerd?
- Ken je andere woorden voor menstruatie?
- Heb je informatie gekregen over wat er gebeurt bij een menstruatie?
- Wat, wanneer en van wie?
- Welke woorden werden er gebruikt in je eigen taal?

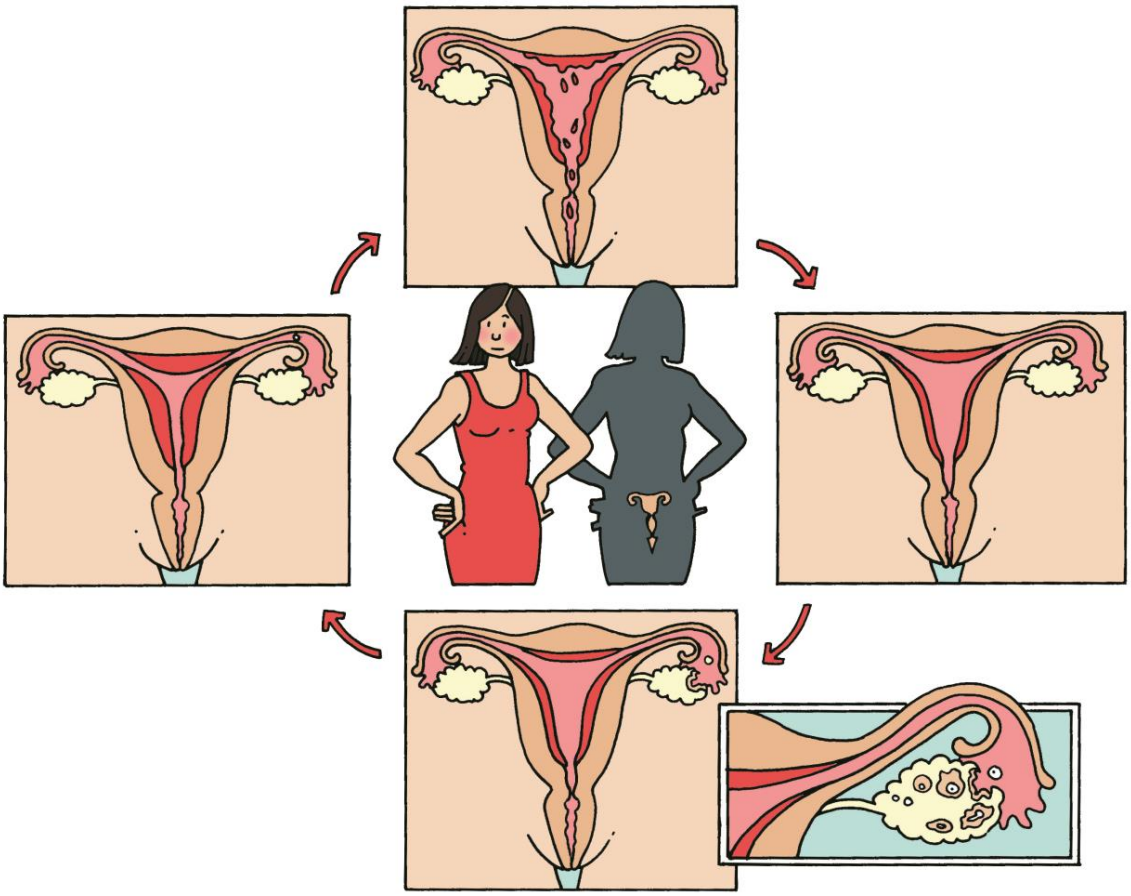
De volgende vragen alleen behandelen als je denkt dat ze niet te bedreigend zijn:
- Weet je nog hoe jouw eerste menstruatie ging? Weet je nog hoe oud je toen was?
- Hoe reageerde jouw omgeving?
- Hebben anderen er iets van gemerkt? Wie (bijv. moeder) en wat was de reactie?
- Als je (later) kinderen hebt, wat vertel je je dochter? Wanneer en hoe?
- Wat zou je (later) aan een zoon vertellen? Wanneer en hoe?

Deel afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus uit
Laat aan de hand van de afbeelding zien hoe de menstruatiecyclus verloopt. Laat de groep meedenken door vragen te stellen en geef zo nodig aanvullende informatie.
- Wat gebeurt er in het lichaam van een vrouw als ze ongesteld is?
- Wat is het begin van de menstruatiecyclus?
- Waar komt het eitje uit?
- Welke weg legt het eitje af na de eisprong?
- Hoe lang leeft een eitje als het niet bevrucht wordt?
- (Vanaf) wanneer is een meisje/vrouw vruchtbaar?
- Waar komt het bloed en slijm vandaan als een meisje/vrouw menstrueert?
- Wat kun je gebruiken als je ongesteld bent?

Ga in op hygiëne en reinheid. Laat desgewenst maandverband en tampons zien. Leg de wijze van gebruik uit en het belang van regelmatige verschoning. Vermeld dat een meisje/(jonge) vrouw zichzelf niet kan ontmaagden met een tampon.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u op Zanzu.nl/nl de menstruatiecyclus zien. U kunt er ook voor kiezen om de deelnemers op eigen mobieltjes of tablets deze pagina te laten opzoeken op Zanzu.nl/nl

Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus



Bron: Marian Latour

1.7. Optioneel: Zaadlozing

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: (Extra)tablets, laptops of computers om de deelnemers zelf informatie op te zoeken op Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer:
- Kan uitleggen wat een zaadlozing is.
- Is zich ervan bewust dat masturbatie een normale seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.

Werkwijze
Groepsgesprek
Maak duidelijk dat per cultuur/achtergrond en gezin er verschillend over zaadlozing gedacht kan worden.

Wissel over en weer informatie uit over zaadlozing a.d.h.v. de volgende vragen:
- Werd er in je herkomstland weleens over gepraat over zaadlozing?
- En hier in Nederland hoorde je er weleens wat over?
- Wat heb je gehoord over zaadlozing? Wanneer, van wie? Welke reactie had je toen?
- Is er een woord of zijn er meerdere woorden voor een zaadlozing in je eigen taal?
- Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je een zaadlozing krijgt?
- Waar komt het sperma vandaan?
- Wat is een natte droom?
- Kunnen sperma en urine door elkaar komen?

De volgende vragen alleen behandelen als u denkt dat ze niet te bedreigend zijn:
- Weet je nog hoe jouw eerste zaadlozing ging?
- Wat was je reactie?
- Hebben anderen er iets van gemerkt? Wie (bijv. moeder) en wat was hun reactie?
- Als je (later) kinderen hebt wat vertel je je zoon over zaadlozing? Wanneer en hoe?
- Wat zou je aan een dochter vertellen? Wanneer en hoe?

Ga in op vragen, misvattingen en onzekerheden.
Ga in op hygiëne en reinheid.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u op Zanzu – sperma en zaadlozing zien. U kunt er ook voor kiezen om de deelnemers op eigen mobieltjes of tablets deze pagina op te zoeken op Zanzu.nl/nl

1.8. Optioneel: Masturbatie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Deelnemers: telefoon, tablet met mogelijkheid zelf op zoeken van informatie.

Doel
De deelnemer is zich ervan bewust dat masturbatie een normale, gezonde en niet schadelijke seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.

Werkwijze
Groepsgesprek
De informatie en het gesprek kunnen anders verlopen aanhankelijk van de leeftijd, de sekse en of men gehuwd is of niet. Ook kunnen er culturele verschillen bestaan in hoe tegen masturbatie aangekeken wordt. Het heeft de voorkeur vrouwen te begeleiden door een vrouw en mannen door een man of een (niet te jonge) vrouw.

Leg uit wat masturbatie is. Dat het een zeer persoonlijk onderwerp is waar meestal niet over gepraat wordt. Het blijkt vaak een gevoelig onderwerp te zijn. Soms voelen mensen zich schuldig. Maar relaties en seksualiteit horen bij het leven. En daar hoort ook masturbatie bij. Er bestaan veel fabels en misverstanden over.

Wissel informatie uit aan de hand van de volgende vragen
- Hoorde je in het herkomstland wat over masturbatie of werd er eigenlijk nooit over gepraat? Waarom wel/waarom niet en op welke manier/van wie hoorde je erover?
- Is er een woord of zijn er meerdere woorden voor masturbatie in je eigen taal?
- In Nederland waren vroeger allerlei fabeltjes over masturbatie. Fabels zijn verhalen die niet waar zijn. Ze werden verteld om mensen van zelfbevrediging af te houden en door gebrek aan kennis. Voorbeeld: van masturbatie word je doof of blind.
- Kennen jullie ook fabeltjes over masturbatie?

Aandachtspunten
- Per herkomstland kan het verschillen hoe er tegen masturbatie aangekeken wordt.
- Masturbatie (zelfbevrediging) is iets natuurlijks. Door veel mensen wordt het als fijn ervaren.
- Door zelfbevrediging leert men het eigen lichaam goed kennen.
- Ook getrouwde mensen masturberen.
- Je kunt ook een ander lichamelijk verwennen/masturberen met vingers of mond.
- Masturbatie is niet iets om je schuldig over te voelen.
- Mannen/jongens worden niet impotent van masturberen.
- Een meisje kan zichzelf niet ontmaagden door te masturberen.
- Jongens masturberen meer dan meisjes.
- Masturberen door meisjes wordt niet altijd geaccepteerd.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u de deelnemers na afloop of in plaats van het gesprek op hun eigen mobiel, tablet de deelnemers informatie in hun eigen taal laten opzoeken over masturbatie. Schrijf de link op een bord of flap-over vel
https://www.zanzu.nl/nl/masturbatie

1.9. Optioneel: Maagdelijkheid

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Tweetallen/Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Kauwgum, Afbeelding van het maagdenrandje in de Folder feiten en fabels over maagdelijkheid en het maagdenvlies-Rutgers Afbeelding 1.4. Drie vormen van het maagdenrandje, Informatie over het maagdenvlies op https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies

Doel
De deelnemer:
- Kan benoemen wat maagdelijkheid inhoudt.
- Staat open voor verschillende opvattingen over maagdelijkheid.

Werkwijze
Tweetallen/groepsgesprek
Gebruik de achtergrondinformatie. Wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende vragen:
- Wanneer is iemand maagd?
- Kun je zien of merken wanneer iemand nog maagd is?

Vertel dat er verschillende opvattingen kunnen zijn over maagdelijkheid en maagdenvlies.

Tweetallen
Laat de volgende vragen in tweetallen bespreken en koppel plenair terug:
- Hoe kijkt men in het land van herkomst aan tegen maagdelijkheid?
- Is maagdelijkheid alleen iets voor meisjes of ook voor jongens?
- Is het voor een meisje belangrijk maagd te zijn tot ze trouwt? Waarom wel, waarom niet?
- Is het voor een jongen belangrijk maagd te zijn tot hij trouwt? Waarom wel, waarom niet
- Als een meisje bij de eerste keer seks niet bloedt, betekent dat dan dat zij geen maagd was?
- Wat gebeurt er als een vrouw niet bloedt tijdens de eerste huwelijksnacht?

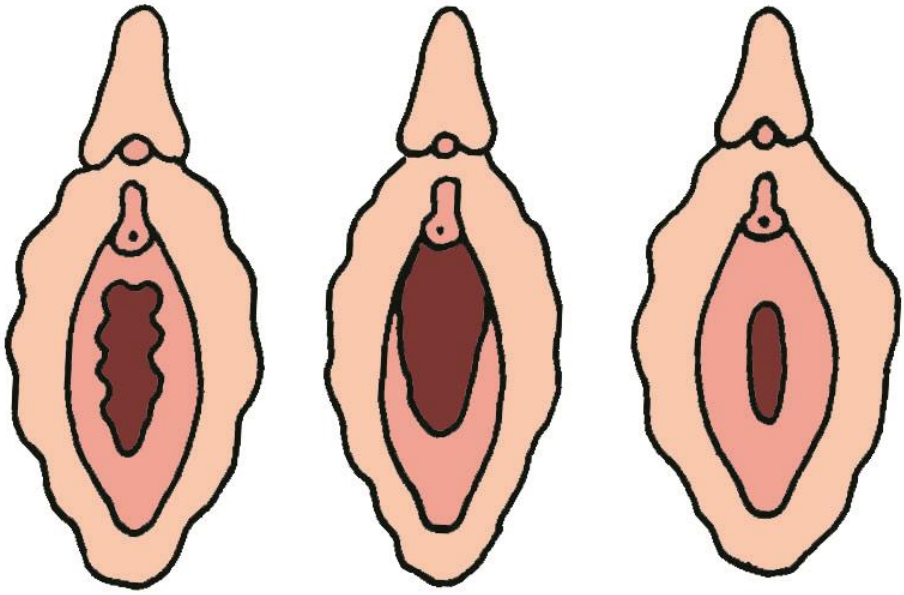
Leg uit dat het maagdenvlies niet bestaat, maar wel een maagdenrandje. U kunt dit Illustreren door:
1. Een O te maken met je wijsvinger en duim. Het gat stelt de vaginaopening. Voor het losse vel aan de basis van je duim het maagdenrandje.
2. Op een grote kauwgom (bubbelgum) te kauwen, deze uit je mond te halen en hem op te rekken. In het midden ontstaat een gat of meerdere gaten. Aan de rand is de kauwgom dikker. Op deze wijze kun je laten zien dat bij ieder meisje de vorm van het maagdenrandje anders kan zijn.
3. Laat het plaatje met het maagdenrandje zien in de folder Feiten en fabels over maagdelijkheid en het maagdenvlies. Dit is het meest voorkomende maagdenrandje maar niet alle maagdenrandjes zijn hetzelfde. Laat ook afbeelding 1.4. met nog meer maagdenrandjes zien.

Gebruik de achtergrondinformatie om misverstanden en mythes rondom maagdelijkheid en het maagdenvlies te ontkrachten.

Attendeer de deelnemers op Zanzu.nl/nl waar betrouwbare informatie staat over relaties en seksualiteit waaronder over het maagdenvlies.
Schrijf de link daar naar toe op het bord of op een flap-over.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunnen de deelnemers in tweetallen of alleen op hun eigen mobiel, tablet informatie in hun eigen taal opzoeken over het maagdenvlies. Geef de link aan naar https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies

Afbeelding 1.4. Drie vormen van ‘het maagdenrandje’



Bron: Marian Latour

Achtergrondinformatie seksuele ontwikkeling

Veel nieuwkomers in Nederland zijn van huis uit opgegroeid met andere seksuele normen en waarden dan in Nederland. Thuis en op school krijgen jonge nieuwkomers in de meeste gevallen weinig informatie over thema's rondom seksualiteit en relaties. Voor nieuwkomers roept de openlijke omgang tussen jongens en meiden/mannen en vrouwen, de qua sekse gemengde schoolklassen en seksuele vorming thuis en op school, soms verbazing en vragen op. Tegelijkertijd wordt ook de behoefte aan informatie en duiding geuit.

Doel van het bespreken van de seksuele ontwikkeling is laten zien dat iedereen zich seksueel ontwikkelt en bepaalde stadia doorloopt. Maar de uitingsvormen kunnen verschillen vanwege andere context of cultuur. Houd er rekening mee dat nieuwkomers vaak in een andere sociaal culturele context zijn opgevoed en opgegroeid. Wissel informatie uit over seksuele en relationele vorming en opvoeding, hetgeen in Nederland op school en thuis meer en meer gebruikelijk is. Uit onderzoek komt naar voren dat seksuele vorming niet aanzet tot een vroege start met seks. Integendeel!

- Seksuele en relationele vorming bereidt jongeren voor op veranderingen in de puberteit en maakt ze meer bewust van keuzen in relaties en seksualiteit en hoe ze dit op een verantwoorde manier kunnen doen.
- Goede informatie draagt bij aan een beter begrip van veranderingen in de puberteit.
- Toekomstige ouders en ouders van nu kunnen een belangrijke rol spelen in de seksuele opvoeding van kinderen.

Meer informatie:

- https://www.rutgers.nl/wat-wij-doen/zorg-en-informatie/projecten-zorg-en-informatie/seksuele-gezondheid-vluchtelingen
- https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-preventie-en-zorg-seksuele-gezondheid-statushouders-wat-kan-uw-gemeente-doen/
- Seksuele vorming - religie-cultuur en seks
- https://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-onderwijs/seksuele-ontwikkeling/de-seksuele-ontwikkeling-van-12-tot-15
- https://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-onderwijs/seksuele-ontwikkeling/seksuele-ontwikkeling-van-15-tot-19-jaar
- www.opvoeden.nl/puber/groei-en-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/puberteit/
- https://www.rutgers.nl/producten/seksuele-ontwikkeling-van-kinderen-0-18-jaar (ook in het Engels)

Het lichaam van jonge (jonge) vrouwen en mannen

Zichtbare geslachtsdelen – de buitenkant

Vrouw	Man
De schaamlippen De schaamlippen zijn twee paar zachte plooien: de grote of de buitenste, en de kleine of de binnenste schaamlippen. Zij beschermen de clitoris, het plasgaatje en de vagina.	**Penis** De penis wordt ook wel piemel, pik, lul of lid genoemd. De penis zit vooraan tussen de benen. De penis heeft 2 functies. Wanneer de penis slap is kan er urine uit de penis komen. Wanneer de penis stijf is (erectie) kan er sperma uit de penis komen. Sperma en urine kunnen niet tegelijkertijd uit de penis komen. Het topje van de penis wordt eikel genoemd. Wordt de eikel aangeraakt en gestreeld, dan krijgt de man een prettig, seksueel gevoel. De voorhuid is een stukje huid om de eikel heen. Soms wordt de voorhuid weggehaald. Dat noemen we besnijden. Ook dan is de eikel altijd bloot.
De clitoris De clitoris wordt ook wel kittelaar genoemd. De clitoris lijkt op een klein bobbeltje zo groot als erwt maar is in werkelijkheid veel groter. Het grootste deel van de clitoris zit aan de binnenkant van je lichaam en kun je niet zien. Maar wel voelen! Als de clitoris wordt gestreeld of gelikt, dan wordt deze groter. Er ontstaat een lekker gevoel en je kunt een orgasme krijgen (klaarkomen). Dit werkt alleen als je seksueel opgewonden bent.	**Balzak** De balzak (scrotum) hangt achter de penis. Het is een zacht zakje van rimpelig vel. Er zitten de twee zaadballen in. Een zaadbal is ongeveer zo groot als een pruim.
Opening vagina Tussen de binnenste schaamlippen ligt de opening van de vagina.	

Verzorging
Het is belangrijk om de penis elke dag goed te wassen met water en eventueel een beetje zeep.
Wanneer je niet besneden bent kun je de voorhuid over de eikel terugschuiven. Onder de voorhuid zit wit smeer, smegma. Dit moet je wegwassen, anders kan de huid gaan irriteren.
Wanneer je besneden bent is het niet mogelijk de voorhuid terug te schuiven.

Natte droom
Tijdens de puberteit merken jongens dat zij ‘s nachts vaak een stijve piemel krijgen. Soms komt er ook sperma uit. Dit noemen we een ‘natte droom’ en is heel normaal. (Zie verder bij zaadlozing).

Van buiten zichtbaar – maar geen geslachtsdelen

Vrouw	Man
De borsten: Borsten zijn geen geslachtsdelen, maar ze zijn belangrijk voor het seksueel plezier van een vrouw en voor het geven van borstvoeding. Het schaamhaar Het plasgaatje De anus of het poepgaatje	**Schaamhaar** **De anus** De anus zit tussen je billen. Dit noemen we ook wel poepgaatje.

Onzichtbare geslachtsdelen – de binnenkant

Vrouw	Man
De eierstokken De beide eierstokken, aan elke kant van de baarmoeder één, zijn ongeveer zo groot als een amandel. In de eierstokken zitten de eitjes.	**De zaadballen, ook wel teelballen genoemd** De twee zaadballen zijn zacht en veerkrachtig en zitten in de balzak. Meestal hangt een van de beide ballen wat lager dan de ander. Het formaat lijkt voor de puberteit op dat van een knikker. Daarna meer op dat van een walnoot.
De eileiders De beide eileiders zijn buisjes waardoorheen het eitje naar de baarmoeder reist. Elke eileider loopt van één eierstok naar de baarmoeder. Een eileider is zo'n 15 centimeterlang. Ze zijn ongeveer zo breed als een rietje.	**De zaadleiders** Elk van beide zaadleiders is zo'n halve meter lang. Het zijn smalle, buigzame buisjes die bij de (bij)bal beginnen en naar de urinebuis lopen. Zaadleiders zijn bijna net zo buigzaam als gekookte spaghettisliertjes.
De baarmoeder De baarmoeder is een holletje met een stevige spierwand. Als je jong bent lijkt het op een aardbei. Wanneer je groter wordt krijgt de baarmoeder de vorm van een peer. De baarmoeder staat in verbinding met de beide eileiders en met de vagina. Als een vrouw zwanger biedt de baarmoeder bescherming aan de baby en rekt mee tot de baby groot genoeg is om geboren te worden.	**De zaadblaasjes en de prostaat** De zaadcellen die door de zaadleider gaan komen onderweg in de zaadblaasjes en in de prostaat. Daar wordt vocht aan de zaadcellen toegevoegd. Samen heet dit sperma.
De baarmoederhals De baarmoederhals is een kleine opening onder in de baarmoeder, de overgang van de baarmoeder naar de vagina. Wanneer de zwangerschap afgelopen is, wordt het gaatje groter en kan de baby eruit komen.	**De urinebuis** De urinebuis of plasbuis loopt in de penis en is een lange, smalle afvoerpijp. De urine of plas, die in de blaas ligt opgeslagen, loopt via deze buis door de piemel naar buiten. De urinebuis vormt ook de doorgang voor het sperma.
De vagina De vagina, ook schede of kut genoemd, is de doorgang van de baarmoeder naar de buitenkant van het vrouwelijk lichaam.	

Een weetje
Mannelijke geslachtscellen worden in de zaadballen aangemaakt.
Een meisje heeft al geslachtscellen vanaf haar geboorte, een jongen krijgt die pas in de puberteit.
Bij een jongen begint de puberteit wanneer zijn lichaam in dat van een jongeman verandert en dat gebeurt tussen de tien en de vijftien jaar. Op dat moment begint de jongen dus geslachtscellen, ook wel zaadcellen genoemd, aan te maken. Zelfs als ze oud zijn, produceren mannen nog zaadcellen.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-vrouw
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-man
- https://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/36/puberteit-meisje/3
- https://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/37/puberteit-jongen/3

Puberteit

De seksuele ontwikkeling begint in de kindertijd en loopt het hele leven door. Ieder kind ontwikkelt zich in het eigen tempo. Tussen geboren worden en ouderdom zitten verschillende leeftijdsstadia, namelijk:
baby -> peuter -> kleuter -> bijna puber> **puber -> volwassene -> oudere**

In de prepuberteit (bijna puber) en in de puberteit ontwikkelen de geslachtshormonen zich. De puberteit is de periode waarin het lichaam volwassen wordt. Er vindt een aantal lichamelijke en emotionele veranderingen plaats.

Tot de puberteit hebben meisjes en jongens veel dezelfde lichaamskenmerken:
- Het lichaam heeft ongeveer dezelfde vorm.
- De stem heeft ongeveer dezelfde hoogte.

Veranderingen bij zowel jongens als meisjes zijn:
- Het lichaam gaat harder in de lengte groeien.
- De huid wordt vetter (puistjes en haar wordt snel vet).
- Meer zweten.
- Meer lichaamshaar (zoals schaamhaar, okselhaar, borsthaar, snor- en baardhaar).

De puberteit begint ongeveer tussen de leeftijd van 12 - 15 jaar. Meisjes komen wat eerder in de puberteit dan jongens.

Verzorging
Tijdens de puberteit is een goede verzorging belangrijk. Omdat er meer zweetkliertjes bijkomen gaan pubers meer zweten, vooral in de handen en voeten en onder de oksels. Er ontstaat een sterkere lichaamsgeur. Door de productie van meer talg, wordt de huid en het haar vetter. Sommigen krijgen puistjes. Het is belangrijk om regelmatig de handen en voeten te wassen. Elke dag een douchebeurt kan geen kwaad. Gebruik niet te warm water en niet teveel zeep, dit vergroot de talgproductie, waardoor de huid nog vetter wordt. Hygiëne tijdens de menstruatie en na een zaadlozing is extra belangrijk.
Tijdens de menstruatie is het belangrijk om regelmatig het maandverband of de tampon te verschonen. Een tampon kan beter niet langer dan 4 uur erin zitten. Als een tampon te lang in de vagina zit kan een infectie ontstaan. De vagina kan het beste gewassen worden met water. Gebruik geen zeep, dit veroorzaakt irritaties. Jongens die niet besneden zijn moeten bij het wassen de voorhuid terugtrekken en voorzichtig de huidsmeer, het smegma, wegwassen. Als ze dit niet doen kan de huid gaan irriteren.

Belangrijke veranderingen bij meisjes in de puberteit

Meisjes	Wat is de reden hiervan?
• Groei van de borsten (verschilt per meisje en soms per borst).	• De borsten groeien en krijgen meer melkklieren om later borstvoeding te kunnen geven.
• Groei van schaamhaar en okselhaar.	• Okselhaar en schaamhaar hebben de functie om lichaamsgeur vast te houden die van oorsprong seksueel aantrekkelijk bedoeld is. Met onze huidige cultuur van deodorant, zeep en andere geuren is deze functie sterk verminderd.
• De vorm van het lichaam wordt ronder (heupen en buik).	• De heupen worden breder zodat er een baby doorheen kan om geboren te worden.
• Start van menstruatiecyclus: er gaan eitjes rijpen en het meisje wordt ongesteld. Vanaf dat moment is een meisje ook vruchtbaar en kan zij kinderen krijgen. Eigenlijk is het meisje al vruchtbaar vóór de eerste menstruatie, namelijk wanneer het eerste rijpe eitje uit de eierstok springt. Dit gebeurt ongeveer twee weken voor de eerste menstruatie	• Het rijpen van eitjes zorgt ervoor dat een meisje vruchtbaar wordt, bevrucht zwanger kan worden en kinderen in de buik kunnen groeien.

Belangrijke veranderingen bij jongens in de puberteit

Jongens	Wat is de reden hiervan?
• Spieren worden harder, schouders breder.	• In de oudheid moesten de mannen hun vrouwen en kinderen beschermen, daarom zijn de spieren sterker ontwikkeld.
• Stem wordt lager (en slaat in het begin nog over).	• Biologisch gezien ligt het strottenhoofd van mannen lager dan dat van vrouwen, daardoor klinkt hun stem lager. Daarnaast duwen jongens hun strottenhoofd nog een beetje meer naar beneden, en meisjes duwen deze juist omhoog; om maar zo mannelijk, respectievelijk vrouwelijk mogelijk te klinken.
• Haargroei neemt toe (oksel, borst, schaamstreek, baard, snor)	• Idem als bij meisje. Borst en baardhaar heeft ook met aantrekkelijkheid te maken: vergelijk dit met geslachtrijpe mannelijke dieren. Mannetjes zijn vaak imposanter en trekken daarmee vrouwtjes aan. Aantrekkelijke mannen zorgen voor een beter nageslacht.
• De zaadballen komen meer naar buiten en worden groter.	• Zaadcellen doen het beter bij een lage temperatuur. Omdat de temperatuur buiten het lichaam lager is dan in het lichaam hangen de zaadballen buiten het lichaam. Een heel warm bad of een strakke warme broek is niet goed voor de vruchtbaarheid van een man.
• De penis wordt langer.	• Een lange penis kan dieper in de vagina van een vrouw zodat er meer kans is op een bevruchting.
• Productie zaadcellen start (eerste zaadlozing; natte droom).	• Er worden zaadcellen gemaakt zodat de jongen vruchtbaar wordt en kinderen kan verwekken.

Emotionele veranderingen tijdens de puberteit

Voor zowel jongens als meiden geldt dat er naast veel lichamelijke ook emotionele veranderingen plaatsvinden. Deze veranderingen worden veroorzaakt door hormonen.
Jongeren moeten wennen aan hun veranderende lichaam. Soms zijn jongeren in deze tijd onzeker of ontevreden over hun lichaam. Ze zijn geen kind meer, maar ook nog geen volwassene. Hun stemming kan wisselend zijn. Ze gaan zich steeds meer losmaken van hun ouders en willen zich niet meer zomaar aanpassen aan de wensen van hun ouders. Ze willen zelf ontdekken wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. Het op zoek gaan naar grenzen en conflicten met ouders komt vaak voor. Tegelijkertijd blijven ouders belangrijk voor ze. Aan de andere kant willen pubers graag onderdeel uitmaken van een groep en zijn ze gevoelig voor de mening van vrienden. In de puberteit maken jongeren perioden van verliefdheid mee en hebben ze soms verkering.

Zie ook:
- https://www.rutgers.nl/wat-wij-doen/zorg-en-informatie/projecten-zorg-en-informatie/seksuele-gezondheid-vluchtelingen
- https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-preventie-en-zorg-seksuele-gezondheid-statushouders-wat-kan-uw-gemeente-doen/
- https://www.seksuelevorming.nl/themas/cultuur-religie-en-seks
- https://www.opvoeden.nl/puber/groei-en-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/puberteit/
- https://www.opvoeden.nl/puber/opvoeding-en-gedrag/seksuele-opvoeding/seksuele-voorlichting/

Menstruatie

Cultuursensitieve aandachtspunten
Tussen en binnen (nieuwkomers) gemeenschappen kunnen er veel verschillende denkwijzen zijn met betrekking tot menstruatie.

Zo kan het voorkomen dat niet alle meiden informatie over menstruatie krijgen voor hun eerste menstruatie. De informatie kan het karakter van waarschuwingen en verboden hebben in verband met het behouden van de maagdelijkheid tot aan het huwelijk in het verlengde hiervan biedt het weinig steun bij onzekerheden, angsten en vragen over het maagdenrandje (maagdenvlies), gebruik van tampons, etc. Menstruatie wordt door sommigen soms als een onreine periode gezien.

Wat is menstruatie?
Menstruatie is het “schoonmaken” van de baarmoeder. Een groot deel van het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dit gaat gepaard met bloedverlies. Tijdens elke menstruatie verliest een meisje/vrouw, via de vagina, ongeveer een half kopje bloed. Het lichaam maakt zelf weer nieuw bloed aan.

Verzorging
Goede verzorging tijdens de menstruatie is belangrijk. Een of meerdere keren per dag een douche nemen zorgt ervoor dat je fris blijft en niet gaat ‘ruiken’.
Ook belangrijk is het regelmatig verwisselen van het maandverband of de tampon. Dit voorkomt doorlekken en infecties. Met name als een tampon langer in de vagina zit dan 4 uur kan een ziekte ontstaan.

De werking van de menstruatiecyclus
Bij de geboorte bevatten de eierstokken van een meisje enkele honderdduizenden eicellen. Daarvan sterven jaarlijks zo’n 10.000 af. In de puberteit zijn er nog zo’n 40.000 – 50.000 over. Vanaf dan beginnen de eicellen te rijpen. Ongeveer 1 keer per maand wordt een eicel rijp en springt uit de eierstok (dat kan de linker of de rechter eierstok zijn).Dit heet eisprong of ovulatie. Een meisje is vanaf haar eerste eisprong vruchtbaar.

De eicel komt terecht in de eileider en beweegt richting de baarmoeder. Als een eicel niet wordt bevrucht, sterft het 24 uur na de eisprong. Ongeveer veertien dagen na de eisprong wordt het meisje/de vrouw ongesteld: het slijmvlies uit de baarmoeder laat los en komt samen met bloed door de vagina naar buiten. Deze periode duurt meestal drie tot acht dagen.

Meestal beginnen meisjes te menstrueren tussen de leeftijd van 10 - 15 jaar, maar hier kunnen grote verschillen in zijn. De eerste paar jaar menstrueert een meisje vaak onregelmatig. Bij sommige meisjes/vrouwen blijft de cyclus onregelmatig. Als een vrouw 'in de overgang' is (ongeveer tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar) stoppen de eierstokken langzaam met het afgeven van eicellen. De menstruatie stopt dan geleidelijk. Als de menstruatie helemaal gestopt is, kan zij geen kinderen meer krijgen.

De menstruatiecyclus verschilt tussen vrouwen, maar ook bij de individuele vrouw kan er kan verschil in zitten. Over het algemeen duurt de menstruatiecyclus 25 en 35 dagen. Maar korter of langer komt ook voor. Ongeveer 14 dagen voor de start van de volgende menstruatie vindt de ovulatie plaats. Een vrouw is ongeveer vijf dagen voor en een dag na de eisprong vruchtbaar. De daaropvolgende dagen is zij onvruchtbaar, tot aan de dagen voor de volgende eisprong. Een eicel blijft maar een dag in leven, maar een zaadcel leeft tot wel vijf tot zeven dagen. Het kan dus zijn dat bij onbeschermde seks vier of vijf dagen voor de eisprong een zwangerschap ontstaat.

Het is onwaarschijnlijk dat een vrouw zwanger wordt tijdens de menstruatie maar niet geheel onmogelijk. Een vrouw is vruchtbaar op de dagen voor en rondom het tijdstip van de ovulatie. Bij een korte menstruatiecyclus en de levensduur van zaadcellen is het theoretisch mogelijk dat een vrouw die net na de menstruatie ovuleerde toch zwanger raakt door onbeschermde seks tijdens de menstruatie. Dit is belangrijk om te weten, omdat er soms vanuit wordt gegaan dat je als vrouw tijdens de menstruatie niet zwanger kunt worden. Bijvoorbeeld: bij cyclus van 3 weken en menstruatieduur van 1 week dan is het mogelijk om bij onbeschermde seks aan het einde van je menstruatie zwanger te geraken.

Vaginale afscheiding
Ongeveer vier dagen voor de ovulatie produceert een vrouw meer vaginaal slijm. Dit slijm verandert elke dag van samenstelling, zodanig dat het steeds rekbaarder en meer waterig wordt (je kunt er als het ware langere slierten van trekken). Na ongeveer vier dagen vindt er een verandering plaats. Het slijm wordt troebel en plakkerig. Dan weet je dat op de dag ervoor, namelijk de laatste dag dat het slijm er waterig uit zag, de ovulatie plaatsvond.

Temperatuur
Op de dag van de ovulatie stijgt de lichaamstemperatuur van de vrouw. Van de menstruatie tot de ovulatie is de temperatuur meestal iets onder de 37º C.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie

Zaadlozing

Cultuursensitieve aandachtspunten
Tussen de deelnemers onderling kunnen mogelijk (grote) verschillen bestaan over kennis en ervaring met betrekking tot (de eerste) zaadlozing. Zaadlozing is een onderwerp waar meestal niet over wordt gepraat. Jongens hebben soms onjuiste ideeën over zaadlozing. Sommigen zijn bijvoorbeeld bang dat 'het zaad opraakt'. Ook leeft bij sommigen de gedachte dat urine en zaad met elkaar worden vermengd.

Wanneer krijgen jongens hun eerste zaadlozing?
De meeste jongens krijgen hun eerste zaadlozing pakweg tussen hun 10e en 15e jaar. Bij sommige jongens gebeurt het in hun slaap. Dat wordt een natte droom genoemd. Bij anderen gebeurt het als ze over hun penis wrijven. Een zaadlozing wordt soms ook wel ejaculatie genoemd. Jongens kunnen vanaf hun eerste zaadlozing kinderen verwekken.

Wat gebeurt er?
In de puberteit verandert er van alles in het lichaam van een jongen. De penis, de zaadballen en de balzak (het zakje waar de ballen in zitten) gaan groeien. In de ballen van de balzak worden zaadcellen gemaakt. Dat gebeurt elke dag opnieuw weer. En het maakt niet uit of er een zaadlozing heeft plaatsgevonden of niet. Het zaad kan niet 'opraken'. Per dag worden zo'n vijftigduizend zaadcellen per minuut, dus circa zeventig miljoen, aangemaakt. De productie van zaadcellen gaat door tot op hoge leeftijd. De zaadcellen worden bewaard in de bijballen. Dat zijn wat kleinere zakjes boven op de ballen. De zaadcellen groeien daar verder.

De zaadcellen worden via kleine buisjes (de zaadleiders) naar de prostaat gebracht. De prostaat ligt net onder de blaas. In de prostaat worden ze vermengd met zaadvloeistof. Via de plasbuis (een buis in de penis waardoor ook de plas naar buiten komt) komen ze uit de penis. Plassen en tegelijkertijd een zaadlozing hebben kan niet. Tijdens een zaadlozing sluit een klepje de blaas even af. De eerste zaadlozing verrast veel jongens in hun slaap. Het vocht dat uit de penis komt ziet er wittig uit en voelt wat kleverig. Dit is sperma. Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Er zijn jongens die zich afvragen waar het zaad blijft als er geen zaadlozing is geweest. Sommige jongens zijn bang dat teveel zaadcellen hun ballen kan 'laten knappen'. Dit kan niet gebeuren! Het teveel aan zaadcellen wordt vanzelf afgevoerd.

Hoe voelt het?
Het lichaam reageert soms anders dan voor de puberteit. Jongens kunnen bijvoorbeeld plotseling een stijve penis krijgen. Dit kan te maken hebben met een seksueel prettig gevoel, maar dat hoeft niet. Het kan ook zijn dat de druk op de blaas te groot wordt. Dit gebeurt meestal 's ochtends bij het wakker worden. 'Ochtendstijfheid' wordt dat ook wel genoemd. Sommige jongens weten niet goed hoe ze met de nieuwe gevoelens en de reacties van het lichaam moeten omgaan. Er is echter geen reden tot bezorgdheid: deze verwarrende periode gaat voorbij, ook al is het misschien wat wennen.

Is regelmatig wassen nodig?
Het is heel belangrijk de penis elke dag goed te wassen met water en zeep. Jongens die niet besneden zijn schuiven daarvoor de voorhuid (het stukje huid over de eikel) over de eikel heen helemaal naar achteren. Het kan zijn dat er wat witte schilfers of smeer zit. Dit wordt smegma genoemd. Het is gemakkelijk weg te wassen met water. Dit moet regelmatig gebeuren om geen last te krijgen van jeuk en van een ontsteking. Wanneer de voorhuid niet makkelijk terug te schuiven is kan het zijn dat deze te nauw is. Dit is met een eenvoudige ingreep op te lossen! Bespreek het met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige of met de huisarts. Niet iedere jongen heeft een voorhuid. Sommige jongens zijn namelijk besneden. Dat betekent dat de voorhuid is weggehaald. Ook jongens die wel besneden zijn moeten zich iedere dag wassen, alleen hoeven zij daarvoor geen voorhuid weg te schuiven.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma
- https://www.zanzu.nl/nl/besnijdenis

Masturbatie

Anno 2017 beginnen jongeren in Nederland relatief laat met seks. Op 18-jarige leeftijd heeft de helft van de jongeren ervaring met geslachtsgemeenschap. In 2012 was dit nog 17,0. Ook heeft anno 2017 een kleiner deel van de 12 tot 17-jarigen ervaringen met alle vormen van seks waaronder masturbatie, dan in 2012. Qua leeftijd religie, sekse, opleiding en migratieachtergrond kunnen daarin verschillen zijn. Zo hebben islamitische en christelijke meiden relatief weinig ervaring met alle vormen van seks, waaronder masturbatie. Ook islamitische jongens hebben relatief weinig ervaring met masturbatie. Jongens masturberen vaker dan meiden. Onder de 12- tot 14-jarigen heeft 35 % van de jongens weleens gemasturbeerd tegenover 6% van de meisjes. Met het vorderen van de leeftijd groeien jongens en meiden qua leeftijd naar elkaar toe maar het verschil blijft significant tussen hen. Van de ervaren jongeren voelt een klein deel zich schuldig na het masturberen. Mogelijk is masturbatie voor nieuwkomers een taboe onderwerp, maar ook voor veel Nederlanders is het een privé-onderwerp waar je niet in het openbaar over praat en bestaan er nog steeds fabels over.

Meer informatie over seksuele gezondheid
- https://www.rutgers.nl/seks-onder-je-25e-2017
- https://www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/seksuele-gezondheid-en-gedrag/seksuele-gezondheid-nederland-2017

Cultuur sensitieve aandachtpunten
Mogelijk kan masturbatie voor islamitische nieuwkomers meiden een beladen onderwerp zijn. Soms denkt men dat het maagdenvlies kapot kan gaan door te ‘vingeren’. Dit is een fabel. Het maagdenvlies is namelijk geen vlies maar een randje en kan niet scheuren. De maagdelijkheid van een meisje kan niet worden

aangetoond door bloeden op de eerste huwelijksnacht of bij seks. Veel islamitische jongens zijn besneden. Bij jongens heerst soms de gedachte dat bij besneden jongens masturbatie pijnlijk zou zijn. Ook dit is een fabeltje. Net als dat masturbatie ongezond voor je is en dat je er onvruchtbaar van raakt.
Zie ook: https://www.zanzu.nl/nl/masturbatie

Wat is masturbatie en hoe normaal is dit?
Met jezelf vrijen wordt masturberen genoemd. Een ander woord voor masturbatie is zelfbevrediging. Veel mensen hebben seks met zichzelf, maar toch hoor je er weinig over. Bijna iedereen doet aan masturbatie. Niet alleen jongeren, maar ook volwassen mannen en vrouwen van alle leeftijden. Ook mensen die een relatie hebben of getrouwd zijn. Partners kunnen ook elkaar masturberen. Door masturbatie leer je je eigen lichaam kennen en ermee omgaan.

Vrouwen
(Jonge) vrouwen masturberen door zich in de buurt van hun vagina te strelen. Zij wrijven of strelen zich bijvoorbeeld over de buitenlippen van de vagina en over de gevoelige clitoris. Soms is het puntje van de clitoris zo gevoelig dat dat bijna niet aangeraakt kan worden. Met een vinger wordt dan de omgeving gestreeld. Zo brengt een meisje zich tot een orgasme/een hoogtepunt. Zij komt klaar. Vrouwen kunnen soms meerdere orgasmen snel achter elkaar krijgen. Ook kun je masturberen met een vibrator of dildo.

Mannen
(Jonge) mannen masturberen door hun penis te masseren. Met de hand bewegen ze de huid van de stijve penis heen en weer. Dit wordt ook wel zelfbevrediging, (af)trekken of (af)rukken genoemd. De eikel is het gevoelig plekje van de penis. Soms te gevoelig om direct aan te raken. Op het hoogtepunt komt de jongen klaar en spuit hij sperma (ejaculatie). Kort na het klaarkomen wordt de penis weer slap.

Maagdelijkheid

Cultuursensitieve aandachtspunten
Er bestaan nogal wat verschillende normen en waarden als het gaat om maagdelijkheid. In Nederland zijn er verschillende samenlevingsvormen mogelijk. Het is tegenwoordig niet vanzelfsprekend om voor de wet te trouwen. Sommige jongeren kiezen er voor wel te trouwen én voor het huwelijk geen geslachtsgemeenschap te hebben, bijvoorbeeld op grond van godsdienstige overwegingen. In islamitische landen, zoals bijvoorbeeld Marokko, Turkije, Syrië, en Somalië is seks buiten het huwelijk niet toegestaan. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. In de praktijk is er voor (jonge) mannen meer ruimte voor het opdoen van seksuele ervaring dan voor vrouwen en meiden en is sprake van een dubbele seksuele moraal. Zeker in het verleden werden meisjes geacht te bloeden tijdens deze nacht. Nog steeds kan er een grote druk liggen op de eerste huwelijksnacht door de noodzaak te bloeden. Misverstanden en aannames over het maagdenvlies en maagdelijkheid brengt vooral een deel van de meiden waarbij veel waarde wordt gehecht aan maagdelijkheid tot aan het huwelijk in de problemen.

Niet alle vrouwen bloeden tijdens de eerste geslachtsgemeenschap. Al dan niet bloeden kan dus niet gelden als bewijs voor of tegen maagdelijkheid. Ook als niet-maagd kun je bloeden bij geslachtsgemeenschap. Dit gebeurt vooral als het meisje/vrouw gespannen is of als zij te droog is. Door de grote nadruk op maagdelijkheid, het behouden van het maagdenrandje tot aan het huwelijk en de noodzaak te bloeden kan er voor zowel islamitische meisjes als jongens een grote druk te liggen op de eerste huwelijksnacht. Bij veel nieuwkomers is de kennis over het maagdenrandje gering. Het kan voor islamitische (jonge) vrouwen en (jonge mannen schokkend zijn om te horen dat het maagdenvlies niet bestaat.

Het onderwerp kan veel losmaken. Bijvoorbeeld: ‘Hoe maak ik mijn moeder duidelijk dat het maagdenvlies niet bestaat?’ en ‘Hoe zit ik nu met het bloed op de huwelijksnacht?’ Wat vertel ik mijn kinderen over het maagdenvlies?

Sommige families willen een maagdelijkheidsverklaring. Een arts kan feitelijk niet zien dat een meisje nog maagd is. Artsen schijven soms wel een verklaring om een meisje te beschermen tegen haar (aanstaande) familie. In de verklaring staat dat ‘niet kan worden aangetoond’ dat het meisje geen maagd is’.

Sommige meiden willen een ‘hersteloperatie’. Deze naam klopt niet omdat er niets te herstellen valt. Bij een ‘hersteloperatie’ wordt het randje weefsel aan het begin van de vagina wat strakker gemaakt. Maar zeker is het niet dat er bloed vloeit. Uit onderzoek blijkt dat de kans op bloedverlies heel klein is.

Soms passen jongeren anale seks of een half techniek toe wanneer zij bang zijn om het maagdenrandje van het meisje te beschadigen. Met de half techniek wordt bedoeld dat een jongen of man de penis maar voor een klein deel in de vagina steekt. De half techniek is niet betrouwbaar tegen zwangerschap. Anaal contact zonder condoom verhoogt het risico van overdracht van soa of hiv.

Bij meisjes die besneden zijn kan dit onderwerp gevoelig liggen. Zie het thema meisjesbesnijdenis voor sub-thema’s en achtergrond.

De feiten rondom maagdelijkheid

- Iemand die nooit geslachtsgemeenschap heeft gehad (penis in de vagina) is maagd. Iedereen, zowel jongens/mannen als meiden/vrouwen worden als maagd geboren.

- Het woord maagdenvlies suggereert een afgesloten vlies, maar feitelijk is er zelden sprake van een gesloten maagdenvlies. Meestal is er sprake van een randje. In zeer uitzonderlijke gevallen is dit maagdenrandje zo dik en stug dat dit de vagina afsluit. Dit is een aangeboren medisch probleem, dat klachten met zich meebrengt omdat het menstruatiebloed er niet uit kan. dit is eenvoudig op te lossen met een kleine chirurgische ingreep.

- Het maagdenvlies is een soepel randje weefsel bij de ingang van de vagina en net zo rekbaar als de mouw van een gebreide trui. Meestal is het geribbeld en er zitten vaak scheurtjes en barstjes in, ook al is

er niets mee gebeurd. Aan de vorm en de grootte is bij een meisje niet te zien of te voelen of er een penis in de vagina is geweest. Ook een dokter kan bij een jong meisje niet zien of een meisje maagd is of niet.

- Uit onderzoek komt naar voren dat meer dan 40% van de vrouwen niet bloedt en een derde geen pijn voelt tijdens de eerste keer geslachtsgemeenschap. Een vrouw of meisje kan bloeden als ze gespannen is, niet opgewonden en niet vochtig genoeg is of dat de geslachtsgemeenschap niet voorzichtig genoeg is gebeurd. Ook kan het zijn dat omdat ze een wat stugger maandenrandje heeft en de penis er tegenaanstoot. Dan kan het randje gaan bloeden, maar dat kan altijd als ze seks heeft. Maagdelijkheid en het maagdenvlies hebben niets met elkaar te maken. Het maagdenvlies is namelijk geen vlies maar een randje en kan niet scheuren. De maagdelijkheid van een meisje kan niet worden aangetoond door bloeden op de eerste huwelijksnacht of bij seks.

- Vanaf het moment dat een jongen/man of meisje/jongen geslachtsgemeenschap heeft gehad is hij/zij maagd af. De enigen die dat weten zijn zijzelf. Het maagdenvlies kan niet aantonen dat een meisje maagd is of niet.

Vragen
Voor vragen en hulp bij problemen en onzekerheden kan men terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige, sense of bij de huisarts.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/wat-maagdelijkheid
- https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies
- http://www.hexspoorwms.nl/library/34/uploads/files/Printversie%20brochure%20maagdenvlies-%20augustus2017.pdf
- https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele-en-reproductieve-rechten

Bijeenkomst 2: Vriendschap, relaties en de toekomst

Tijd : Basisprogramma: 110 minuten, optioneel sub-thema: 20 minuten.

Inleiding
Deze bijeenkomst gaat over vriendschap, relaties en de toekomst. Vriendschappen en relaties zijn voor iedereen belangrijk. Voor nieuwkomers kan het lastig zijn om nieuwe vriendschappen op te bouwen in Nederland of een relatie aan te gaan. Er kunnen cultuurverschillen zijn. Soms gaan mensen op een andere manier met elkaar om dan ze gewend waren in hun geboorteland. Daarnaast hebben sommige nieuwkomers misschien waardevolle vriendschappen verloren uit hun geboorteland. Deze bijeenkomst kan deelnemers helpen om meer inzicht te krijgen hoe men in Nederland aankijkt tegen verschillende soorten relaties en hoe relaties worden gevormd. Ook gaan de deelnemers voor zichzelf na wat ze belangrijk vinden in een vriendschap of een relatie en welke wensen zij hebben voor de toekomst. Sommige deelnemers zullen hierbij denken aan een huis of een leuke baan, anderen misschien aan een gezin.

Mensen kijken in Nederland op verschillende manieren aan tegen relaties. Sommige mensen vinden het belangrijk om te trouwen, terwijl dit voor andere mensen niet hoeft. Daarnaast zijn er mensen met losse contacten die zich niet willen binden en anderen willen het liefst een lange relatie. Niet in alle culturen hebben mensen de vrijheid om een eigen partner te kiezen. In sommige landen kiezen de ouders een partner voor hun kinderen (bijvoorbeeld bij gearrangeerde huwelijken) of worden kinderen al op jonge leeftijd uitgehuwelijkt. In Nederland heeft iedereen het recht om een eigen partner te kiezen. De relaties tussen mannen een vrouwen horen gelijkwaardig te zijn, zonder machtsmisbruik of uitbuiting.
Aan de hand van de samenstelling en culturele achtergrond van de groep kan worden besloten of dit thema wordt behandeld in gescheiden groepen voor mannen en vrouwen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst kan voorafgaan aan een bijeenkomst over (seksuele) weerbaarheid, geboorteregeling of seksuele- en genderdiversiteit.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.
- Benoemt minimaal twee verschillen tussen een vriendschap en een liefdesrelatie.
- Benoemt minimaal twee verschillen tussen verliefdheid en een liefdesrelatie.
- Benoemt voorbeelden van gevoelens en uitingen van verliefdheid.
- Heeft nagedacht over wat voor hem/haar belangrijke voorwaarden zijn voor een vriendschap.
- Benoemt eigen opvattingen over relaties en (vrije) partnerkeuze.
- Benoemt verschillende vormen van relaties en samenwonen.
- Herkent het onderscheid in de communicatie bij vriendschap en intieme relaties.
- Gaat voor zichzelf na wanneer een relatie goed voelt.
- Benoemt waar je terecht kunt als een relatie niet meer goed voelt.
- Benoemt dat er verschillende rolverwachtingen kunnen zijn ten aanzien van mannen en vrouwen rondom relaties.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Herkent de opvattingen over relaties van anderen.
- Benoemt dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Onderkent het belang van het zelf aangeven van wensen en grenzen.
- Benoemt dat hij/zij niet-prettige vriendschappen of relaties kan beëindigen en hoe dat kan.
- Heeft nagedacht over de eigen toekomstdromen en wensen in het leven.

Programma
2.1. Veiligheidsregels
2.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst
2.3. Vriendschap, verliefdheid en relatie
2.4. Samenlevingsvormen
2.5. Verschil tussen vriendschap en een intieme relatie
2.6. Relaties
2.7. Evaluatie
2.8. Optioneel: Jouw toekomst

Benodigde materialen
- Computer/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Post-its.
- Plakband/tape.
- Brievenbus.
- Werkblad 2.1. Veiligheidsregels.
- Werkblad 2.2. Belangrijk in een vriendschap.
- Werkblad 2.3. Wat voor eigenschappen moet jouw partner hebben?
- Werkblad 2.4. Jouw toekomst.

2.1. Veiligheidsregels

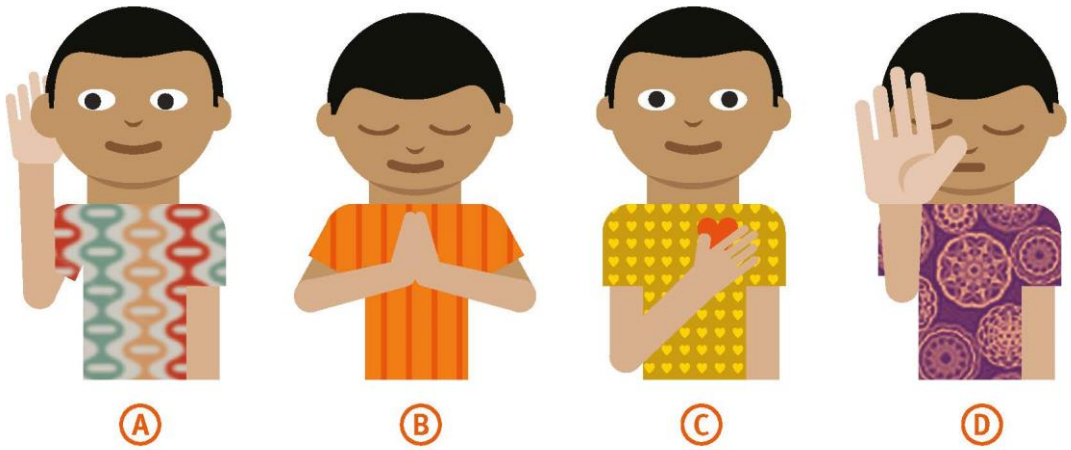
Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Werkblad 2.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy of flap en stiften.

Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht genomen worden om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Groepsgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe aan de hand van de afbeelding op Werkblad 2.1. Hang ze zichtbaar op. Vraag ook input van de groep:
- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar om ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Je hoeft niet te antwoorden als je het niet wilt.

Werkblad 2.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

2.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer weet wat er deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze
Groepsgesprek
Geef aan dat het onderwerp voor vandaag 'vriendschap, relaties en de toekomst' is. Misschien zijn er vandaag mensen die waardevolle vriendschappen zijn verloren door naar Nederland te komen of door een oorlog. Anderen hebben misschien al nieuwe vriendschappen gesloten in Nederland. Het kan zijn dat mensen hier op een andere manier met elkaar omgaan dan je gewend bent. Dit kan zijn door de verschillende culturen of gebruiken.

We gaan het vandaag hebben over hoe men in Nederland denkt over verschillende soorten relaties. Ook hebben we het erover hoe relaties worden gevormd. We gaan straks eerst bespreken waar jij aan denkt bij vriendschap, verliefdheid en relaties. Ook gaan we het hebben over wat jij zelf belangrijk vindt bij vriendschappen en in (toekomstige) liefdesrelaties.

Vraag aan de groep:
- Wie heeft er al nieuwe vriendschappen gemaakt in Nederland?
- Was dit lastig, of ging dit gemakkelijk?

2.3. Vriendschap, verliefdheid en relatie

Tijd	: 25 minuten (waarvan 10 minuten optioneel).
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over en stiften. Werkblad 2.2. Belangrijk in een vriendschap. Werkblad 2.3. Wat voor eigenschappen moet jouw (toekomstige) partner hebben? (meerdere exemplaren van beide).

Doel
De deelnemer:
- Benoemt minimaal twee verschillen tussen vriendschap en een liefdesrelatie.
- Benoemt minimaal twee verschillen tussen verliefdheid en een liefdesrelatie.
- Geeft voorbeelden van gevoelens en uitingen van verliefdheid.
- Is zich ervan bewust wat voor hem/haar belangrijke voorwaarden zijn voor een vriendschap.
- Benoemt eigen opvattingen over relaties en (vrije) partnerkeuze.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Herkent de opvattingen over relaties van anderen.
- Benoemt dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.

Werkwijze
Groepsgesprek
- Bespreek met de deelnemers het woord **vriendschap**. Misschien hebben de deelnemers vriendschappen verloren door de oorlog of vlucht naar Nederland. Het kan zijn dat er al nieuwe vrienden zijn gemaakt, soms is dit niet gemakkelijk.
- Vraag of de deelnemers Werkblad 2.2. willen invullen. Zij gaan hierbij aankruisen wat zij zelf belangrijke eigenschappen van een vriend of vriendin vinden. Dit onderdeel kan ook in de groep worden behandeld als het te lastig is om het in te vullen.
- Stel vervolgens onderstaande vragen in de groep. Schrijf hierbij steekwoorden op een flap-over.
  - Wanneer noem je iemand een vriend of vriendin?
  - Kun je als vrouw bevriend zijn met een man, of andersom?

Scheur het papier van de flap-over en hang deze aan de muur
- Bespreek met de deelnemers vervolgens het woord **verliefdheid**. Op een bepaalde leeftijd kun je gevoelens van verliefdheid ervaren. Het is heel fijn als de ander ook verliefd is op jou. Helaas is dit niet altijd het geval. Je kunt in stilte verliefd zijn op iemand maar weten dat het nooit iets zal worden. Het kan ook zijn dat je door iemand wordt afgewezen. Dat kan vervelend zijn.
- Stel vervolgens onderstaande vragen in de groep. Schrijf hierbij steekwoorden op een flap-over.
  - Hoe weet je dat je verliefd bent?
  - Hoe maak je aan de ander duidelijk dat je verliefd bent?
- Hang het vel naast het papier over vriendschap. Op die manier maak je de verschillen en overeenkomsten visueel.
- Laat de deelnemers vertellen wat zij verstaan onder **een relatie**.
- Schrijf de steekwoorden op de flap-over naast de steekwoorden van vriendschap en verliefdheid. Hierover kunnen de meningen verdeeld zijn. Dit is echter normaal.
- Ook hier geldt dat men respect voor elkaars mening moet hebben. Vragen die gesteld kunnen worden:
  - Wat voor soorten relaties zijn er? (familie-, werk-, liefdes- vriendschappelijke relaties).
  - Wanneer heb je een liefdesrelatie?
  - Wat vind jij belangrijk in een liefdesrelatie?
  - Mag je aan je omgeving laten zien dat je een liefdesrelatie hebt?
  - Mag je zelf kiezen met wie je een liefdesrelatie aangaat?
  - Wat zou je omgeving ervan vinden als je een relatie zou krijgen met iemand hier in Nederland?
  - Mag je samenwonen met iemand met wie je een liefdesrelatie hebt?

Vraag de deelnemers:
- Wat voor eigenschappen moet jouw (toekomstige) partner hebben?

Laat de deelnemers vervolgens Werkblad 2.3. invullen.
Licht toe: *In Nederland spreken we van een relatie als je je meer gaat binden aan iemand en meer intimiteit gaat delen. Er bestaan verschillende soorten liefdesrelaties: een vaste relatie, een latrelatie, huwelijk, samenwonend, etc. Maar je kunt ook vrijgezel zijn. In Nederland mag dit allemaal. Trouwen mag pas als je volwassen bent*.

Bespreek tenslotte de verschillen tussen vriendschap, verliefdheid en een relatie. Licht toe dat je het recht hebt om zelf je partner te kiezen: of je trouwt of samen gaat wonen, of je kinderen wil, hoeveel kinderen etc. Meer informatie kunnen deelnemers lezen op: https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele en-reproductieve-rechten.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende vragen stellen:
- *Denken jullie dat mensen in Nederland hetzelfde denken over vriendschappen, verliefdheid en relaties als jullie? Zo nee, wat zijn de verschillen en wat zijn de overeenkomsten?*
- *Zitten er tussen de mensen in Nederland ook verschillen? Waar hangt dit mee samen? (benoem: opvoeding, cultuur, geloof).*
- *Denken jullie dat mannen en vrouwen hetzelfde denken over vriendschappen, verliefdheid en relaties? Zo nee, wat zijn de verschillen?*

Werkblad 2.2. Belangrijk in een vriendschap

Wat vind je belangrijk in een vriendschap? Kruis aan.

Ik wil graag een vriend of vriendin die:

- ○ dezelfde dingen leuk vindt
- ○ even oud is
- ○ grappig is
- ○ dezelfde cultuur heeft
- ○ dezelfde religie heeft
- ○ rustig is
- ○ veel te vertellen heeft
- ○ man is
- ○ vrouw is
- ○ leuk is om mee te praten
- ○ gezellig is
- ○ knap is
- ○ samen wil sporten
- ○ ……
- ○ ……
- ○ ……

Werkblad 2.3. Wat voor eigenschappen moet jouw (toekomstige) partner hebben?

Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

2.4. Samenlevingsvormen

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Eventueel een flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer benoemt verschillende vormen van relaties en samenwonen.

Werkwijze
Groepsgesprek
Voordat je met de deelnemers de verschillende relatievormen in Nederland gaat bespreken, kun je ze eerst vragen naar de vormen van samenleven in hun eigen land:
- Met wie leefde je samen in een huis voordat je naar Nederland kwam?
- Hoe woonden andere mensen samen?
- Mag je zelf beslissen met wie je wil trouwen?
- Vanaf welke leeftijd mocht je in jouw land trouwen?

Leg uit dat er in Nederland verschillende opvattingen bestaan over hoe je met elkaar samenleeft. Trouwen mag in Nederland pas als beide personen 18 jaar of ouder zijn.

Er zijn veel mogelijkheden, die ook in de wet zijn vastgelegd. Bijvoorbeeld:
- Een man en een vrouw kunnen samen trouwen.
- Twee mannen kunnen samen trouwen.
- Twee vrouwen kunnen samen trouwen.
- Twee mensen kunnen samenwonen zonder getrouwd te zijn, eventueel met een samenlevingscontract, en ook samen kinderen hebben.
- Mannen en vrouwen kunnen gescheiden zijn en met een nieuwe partner samenwonen en kinderen krijgen.
- Polygamie is in Nederland verboden (dit betekent dat trouwen met meerdere partners niet mogelijk is, samenwonen is echter niet verboden).

Leg uit dat er ook meerdere, geaccepteerde manieren bestaan om kinderen krijgen: *het is voor zowel getrouwde als ongetrouwde stellen geaccepteerd om kinderen te krijgen:*
- Een lesbisch stel kan kinderen krijgen via een zaaddonor.
- Een homostel kan zaaddonor zijn en ouder worden van het kind.
- Alle stellen kunnen een kind adopteren, dus ook homostellen.
- Een alleenstaande vrouw kan met behulp van een zaaddonor een kind krijgen.
- Een vrouw kan een kind dragen voor een ander (draagmoederschap).

Vraag de deelnemers of dit ook in hun land mogelijk was. Zijn er veel verschillen met Nederland?

2.5. Verschil tussen vriendschap en een intieme relatie

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepjes van drie personen/groepsgesprek.
Benodigdheden	: Eventueel een flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer herkent het onderscheid in de communicatie bij vriendschap en intieme relaties.

Werkwijze
Groepjes
Deel de groep op in groepjes van drie personen.
Ieder groepje oefent hoe je zonder te praten (aan je lichaamshouding) kunt laten zien dat je vrienden bent.
Hoe verschilt dit van de lichaamshouding ten opzichte van een kennis of een vreemde?
Geef de deelnemers 5 minuten om zich voor te bereiden.

Uitbeelden
Een voorbeeld kan zijn:
- Laat zien hoe je een vriend groet op straat.
- Laat zien hoe je een kennis groet op straat.
- laat zien hoe je een vreemde groet op straat.
- Laat zien hoe je een familielid groet op straat.

Groepsdiscussie
De groep reageert door te vertellen wat zij zien. Zijn er duidelijke verschillen te zien tussen de situaties? Zitten er ook nog verschillen tussen de groepjes? Zien de deelnemers ook verschillen tussen verschillende culturen (bijvoorbeeld andere personen in Nederland)?

2.6. Relaties

Tijd	: 25 minuten (+10 minuten).
Werkwijze	: Stellingenspel/groepsgesprek.
Benodigdheden	: Computer en beamer, optioneel: post-its en flap-over.

Doel
De deelnemer:
- Gaat voor zichzelf na wanneer een relatie goed voelt.
- Benoemt waar hij/zij terecht kan als een relatie niet meer goed voelt.
- Benoemt dat er verschillende rolverwachtingen kunnen zijn ten aanzien van mannen en vrouwen rondom relaties.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Onderkent het belang van het zelf aangeven van wensen en grenzen.
- Benoemt dat hij niet-prettige vriendschappen of relaties kan beëindigen en hoe dat kan.

Werkwijze
Stellingen
In dit thema gaan de deelnemers reageren op verschillende stellingen. Verdeel de ruimte in twee delen. Als een deelnemer aan de linkerkant van de ruimte gaat staan is hij/zij het eens met de stelling. De rechterkant betekent oneens met de stelling. Vraag aan de deelnemers waarom ze die kant hebben gekozen.

Noem de volgende stellingen op en vraag deelnemers een kant te kiezen:
- Als twee mensen van elkaar houden, doen ze bijna alles samen.
- Een relatie hebben is altijd leuk. (Vraag door: kunnen jullie voordelen en nadelen noemen?).
- Het is goed als een man een relatie heeft met een vrouw die een paar jaar jonger is.
- Het is goed als een vrouw een relatie heeft met een man die een paar jaar jonger is.
- Het is niet erg als je binnen een relatie af en toe ruzie hebt. (Vraag door: is het niet erg als er tijdens een ruzie geslagen wordt?).
- Het is normaal om jaloers te zijn in een relatie. (Vraag door: wanneer is dit niet normaal meer? Bijvoorbeeld iemand die jou de hele dag controleert, die jou verbiedt met anderen om te gaan, die zelf veel meer uitgaat en vrijheid heeft).
- Het is erg als een man vreemdgaat.
- Het is erg als een vrouw vreemdgaat.
- Het is in een relatie belangrijk om veel met elkaar te praten.

Bespreek met de deelnemers of er veel verschillen in de groep waren. Mensen kunnen verschillend denken over relaties. Het is belangrijk dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn. In Nederland hebben mannen en vrouwen dezelfde rechten.

Groepsgesprek
Bekijk samen de pagina over ‘partnergeweld’ op https://www.zanzu.nl/nl/partnergeweld. Op deze pagina staan ook instanties waar je terecht kunt als je hiermee te maken krijgt. Bekijk tenslotte ook de pagina over ‘seksuele en reproductieve rechten’: https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele-en reproductieve-rechten.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende vraag stellen:

- ***Wanneer is een relatie niet meer leuk of niet meer veilig?***

Laat de deelnemers woorden schrijven op post-its. Plak ze op een groot vel. Bespreek de antwoorden. Vat samen: het is belangrijk dat de ander niet over jouw grenzen heen gaat. Vertel de ander dus ook wat jouw wensen en grenzen zijn. Als de persoon toch over je grenzen heen gaat, is het belangrijk om hulp te zoeken of de relatie te beëindigen.

Stel de volgende vraag:

- ***Hoe kun je een vervelende relatie beëindigen?***

Vat de antwoorden samen en vul aan. Een voorbeelden kunnen zijn: het uitmaken, het bespreken met je partner (als dit veilig is), bij iemand die je vertrouwt hulp zoeken of hulp zoeken bij instanties.

2.7. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over, drie vellen en stiften.

Doel
De deelnemers beschrijven wat ze van de les vonden.

Werkwijze
Groepsgesprek
De begeleider hangt drie grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.

4. Ik vond leuk...
5. Dit was nieuw voor mij…
6. Ik had meer tijd willen hebben voor...

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

Vraag tenslotte aan de groep
Waar zou je meer over willen leren?

2.9. Optioneel: Jouw toekomst

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Werkblad 2.4. Jouw toekomst (meerdere exemplaren).

Doel
De deelnemer:
- Heeft nagedacht over de eigen toekomstdromen en wensen in het leven.

Introductie
Vertel de groep dat jullie gaan nadenken over dromen voor de toekomst. Laat Werkblad 2.4. zien aan de groep.

Vraag aan de groep per onderdeel:

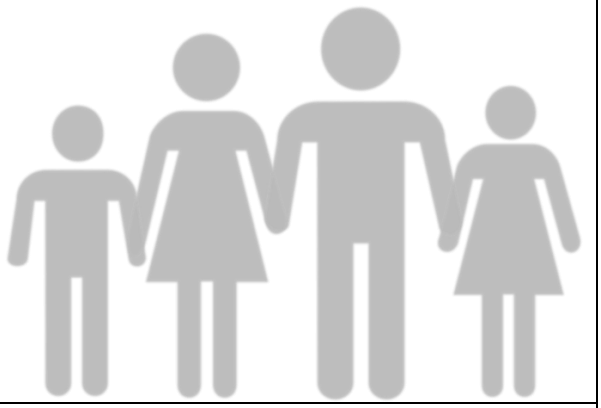
Werk
- Heb je hiervoor al eens gewerkt?
- Wat voor droom heb je over je werk? Zou jij willen werken, je partner of jullie beiden?

Gezin
- Heb je al een gezin? Wil je later een gezin?
- Wil je kinderen, of heb je deze? Hoeveel kinderen zou je graag willen?

Huis
- Wil je graag een eigen huis, of wil je liever met anderen wonen?

Nabespreken
- Wat vindt jouw familie belangrijk?
- Zijn er verschillen met wat jij belangrijk vindt?
- Zijn er dingen die het lastig maken (bijvoorbeeld mensen die andere dromen voor jou hebben)?
- Wat kun je hieraan doen?

Werkblad 2.4. Jouw toekomst

Werk	Gezin
	
Huis	

Bron: Pixabay

Achtergrondinformatie bij vriendschap en relaties

Huwelijken
Er komen wereldwijd nog veel kindhuwelijken voor. Er is een kans dat dit ook geldt voor een deel van de statushouders en asielzoekers uit de herkomstlanden. Kindhuwelijken zorgen voor een groter risico op: vroegtijdige schoolverlating, zwangerschap en seksueel of huiselijk geweld.
Meer informatie:
- https://www.fier.nl/mediadepot/1577a707f527/GirlsNotBridesFolderWeb(2).pdf

In sommige culturen is uithuwelijking of een 'gearrangeerd huwelijk' een gangbaar fenomeen. Hierbij bepaalt de familie met wie de zoon of dochter moet trouwen. Een gedwongen huwelijk is strafbaar. Daar waar er momenteel in Nederland veel vrijheid is met betrekking tot het aangaan van relaties, is dit niet altijd zo geweest. 50 jaar geleden mochten er vanuit veel gezinnen Protestanten niet met Katholieken trouwen. Ook kwamen gemengde huwelijken nog weinig voor. Daarnaast konden 20 jaar geleden homoseksuelen ook nog niet met elkaar trouwen.

Meer informatie
- https://www.zanzu.nl/nl/een-partner-kiezen
- https://www.movisie.nl/publicatie/factsheet-huwelijksdwang

Materialen

Naast de sub-thema's uit Wijzer in de liefde kunnen er ook andere ondersteunende materialen ingezet worden om aan de slag te gaan met het thema Vriendschap, relaties en de toekomst. Hieronder worden voorbeelden genoemd:
https://www.pharos.nl/kennisbank/basisgezondheidsvoorlichting-aan-vluchtelingen-in-azcs-en-nieuwkomers-in-de-gemeente-voor-professionals-in-de-gezondheidszorg-module-4/ (Pharos, GGD Hollands Midden en GGD regio Utrecht).
Dit is een handleiding voor professionals in de gezondheidszorg. Module 4 gaat over relaties.

https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=38622&m=1517242414&action=file.download (GGD Gelderland-Zuid)
Landen in de liefde: Handleiding voor seksuele voorlichting aan nieuwkomers. De handleiding bevat ingrediënten waarmee de voorlichter lastige onderwerpen bespreekbaar kan maken.

www.ikbenvanmij.nl (Movisie)
Een website van de methode 'Ik ben van mij'. De methode maakt jongeren bewust van seksuele wensen en grenzen en leert hen over verantwoord seksueel gedrag. De voorloper van de methode was WE CAN YOUNG. Voorafgaand moet je een e-learning volgen.

Prezi-presentatie: Seksuele gezondheid (GGD Noord- en Oost-Gelderland):
https://prezi.com/anqjvny9djcb/?token=0e0a1677f648f3f20ffa106a5d9c0dc37d0c185d9f122563092541004a23c62d&utm_campaign=share&utm_medium=copy. Deze prezi-presentatie is gemaakt door GGD Noord- en Oost-Gelderland en is een eerste les van een reeks van 3 lessen over seksuele gezondheid voor ISK's. Deze les gaat in op: puberteit, verliefdheid, relaties en lichaamstaal.

Bijeenkomst 3: Geboorteregeling

Tijd : Basisprogramma: 135 minuten, optionele sub-thema's respectievelijk 30 en 60 minuten.

Inleiding
Dit thema gaat over geboorteregeling. Hierbij worden er sub-thema's aangereikt over conceptie en anticonceptie: hoe word je zwanger en hoe zorg je dat je dit niet gebeurt als je er nog niet aan toe bent? Wat is de rol van mannen en vrouwen in het voorkomen van een onbedoelde zwangerschap? Verder komt aan bod wat je kunt doen als er iets is misgegaan met anticonceptie en waar je terecht kunt voor hulp.

Houd er rekening mee dat asielzoekers en statushouders vaak zijn opgevoed met andere waarden en normen over de omgang met seksualiteit en relaties. Rondom geboorteregeling is er mogelijk sprake van gebrekkige of onjuiste kennis over het (eigen) lichaam, seksualiteit, voortplanting, zwangerschap en anticonceptie. Toegang tot anticonceptie en informatie over anticonceptie was soms in het herkomstland zeer beperkt. Eenmaal in Nederland is de zorgstructuur rondom anticonceptie, zwangerschap en abortus hen vreemd en kunnen ze daar niet altijd de weg in vinden.

Een deel van de nieuwkomers heeft ervaring met seksueel misbruik of verkrachting. Dit kan zijn gebeurd in het herkomstland, tijdens de reis naar Nederland of in Nederland.
Een deel van de asielzoekende vrouwen blijkt kort na aankomst in Nederland zwanger. Het percentage tienerzwangerschappen onder asielzoeksters is vele malen hoger dan het Nederlandse gemiddelde. Ook blijkt het aantal abortussen in de asielfase anderhalf keer zo hoog als het Nederlandse gemiddelde, vooral bij recent in Nederland verblijvende vrouwen.

Praten over seksualiteit, voortplanting en geboorteregeling is van huis uit lang niet altijd vanzelfsprekend en soms een taboe onderwerp. Belangrijk in gesprekken over geboorteregeling is een veilige sfeer waarin ruimte is voor dialoog en discussie en over en weer vragen te stellen. Kies daarbij voor een veilige opbouw van thema's en onderwerpen.

De bijeenkomst neemt bij elkaar meer tijd in beslag dan past in een standaard bijeenkomst van 120 minuten. Schat vooraf in samenspraak met sleutelpersonen en/of de tolk in wat mogelijk is in de groep die u voor u heeft. Op basis van kennis en achtergrond van degenen die u voor u heeft kan er bijvoorbeeld minder of juist meer tijd nodig zijn. Bekijk afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst of het wenselijk is de aanvullende sub-thema's te behandelen of achterwege te laten.
Dit thema is in principe geschikt voor mannen en vrouwen in de vruchtbare leeftijd, zowel gehuwd als ongehuwd. Besluit afhankelijk van de samenstelling en religieuze en culturele achtergrond van de groep of dit thema geschikt is voor behandeling in gescheiden dan wel gemengde groepen voor mannen en vrouwen. Hetzelfde geldt voor het al dan niet scheiden van ongehuwde en gehuwde deelnemers (zeker als het vrouwen betreft) en jongeren en ouderen.
In de meeste gevallen gaat de voorkeur uit naar sekse en leeftijd gescheiden bijeenkomsten rondom het thema seksualiteit en geboorteregeling. Ook is het aan te bevelen gehuwden en ongehuwden te scheiden. Dit geldt met name voor vrouwen. Zet, als dit niet mogelijk is, de kennis van de kennis van de gehuwde vrouwen in. Soms kan het afhankelijk van het doel van een bijeenkomst inzicht en winst opleveren om gemengde groepen te organiseren. Zo kunnen er bijvoorbeeld onbewuste man- vrouwrollen en verwachtingen rond anticonceptie en de misverstanden en de gevolgen daarvan aan het licht komen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is te combineren met thema's zoals vriendschap, relaties en de toekomst, SOA en weerbaarheid.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Benoemt de veiligheidsregels.
- Benoemt hoe zwangerschap ontstaat – en hoe niet.
- Benoemt minimaal 2 zeer betrouwbare anticonceptiemethoden en hoe je er aan komt.
- Benoemt minimaal 2 niet betrouwbare anticonceptiemethoden.
- Beschrijft de betekenis van Double Dutch.

- Heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen in het voorkomen van een onbedoelde zwangerschap.
- Benoemt waar je terecht kan voor hulp en vragen over anticonceptie en over seksualiteit.

Aanvullende doelen
De deelnemer:
- Beschrijft de eigen toekomst in relatie tot leren, werken en kinderen krijgen.
- Benoemt wat je kunt doen als je onveilige seks hebt gehad en je een onbedoelde zwangerschap wilt tegen gaan:
  - tot aan 5 dagen na de onveilige seks.
  - vanaf 5 dagen na de onveilige seks.

Programma
3.1. Veiligheidsregels
3.2. Opzet en doel van de bijeenkomst
3.3. Hoe wordt een vrouw zwanger?
3.4. Veilige (betrouwbare) anticonceptie en onveilige anticonceptie
3.5. Waar kun je terecht voor vragen en hulp over anticonceptie en seksualiteit?
3.6. Afronding en evaluatie
3.7. Optioneel: Zou je kinderen willen?
3.8. Optioneel: Wat te doen als je onveilige seks hebt gehad?

Benodigde materialen
- Computer/laptop, beamer en geluid.
- Meerdere laptops/computers of eigen mobieltjes waar de deelnemers in kleine groepjes zelf informatie kunnen opzoeken
- Flap-over en/of schoolbord
- Werkblad 3.1. Veiligheidsregels.
- Afbeelding 3.1. Een eicel wordt bevrucht door een zaadcel.
- Afbeelding 3.2. Stappen van de bevruchting in het menselijk lichaam.
- Afbeelding 3.3. Baarmoeder.
- Abeelding 3.4. Baarmoeder in het vrouwelijk lichaam.
- Afbeelding 3.5. Geslachtsorganen man.
- Afbeelding 3.6. Menstruatiecyclus1.
- Afbeelding 3.7. Menstruatiecyclus2.
- Filmpje https://weethetsnel.nl/instructie/1130-Hoe-werkt-je-eisprong-menstruatiecyclus-en-een-bevruchting
- Afbeelding 3.8. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (1).
- Afbeelding 3.9. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (2).
- Afbeelding 3.10. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt - foto's.
- Afbeelding 3.11. Onveilige anticonceptiemethoden.
- Werkblad 3.2. Mijn toekomstige levenslijn.

Om uit te delen
- Anticonceptiefolder vertaald uit het Nederlands in 11 talen https://www.seksindepraktijk.nl/producten/brochures-anticonceptie-meerdere-talen

Extra om uit te delen
- Folder over soa vertaald uit het Nederlands en 11 talen
- Folder over condoomgebruik vertaald uit het Nederlands in 11 talen https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond

Website
- www.Zanzu.nl

Optioneel:
Werkblad: Mijn toekomstige levenslijn

3.1. Veiligheidsregels

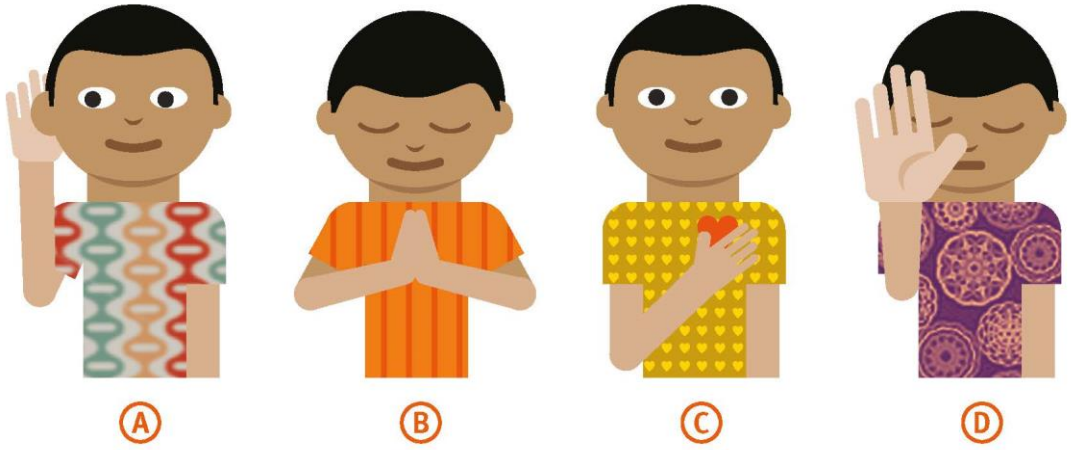
Tijd	: 10 minuten**.**
Werkwijze	: Groepsgesprek
Groep	: Zowel gemengd als apart mogelijk.
Benodigdheden	: Werkblad 3.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren; respect, vertrouwen, privacy,

Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Groepsgesprek.
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe. 'Er zijn algemene regels voor veiligheid van iedereen in de groep vastgesteld'. Noem ze op en leg uit. Hang Werkblad 3.1. zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:

- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?
- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Passen: Het kan voorkomen dat iets te moeilijk is voor je om erover te praten. Dan mag je een keer passen.

Werkblad 3.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

3.2. Opzet en doel van de bijeenkomst

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek/tweetallen

Doel
De deelnemer omschrijft:
- Wat er in deze bijeenkomst besproken wordt.
- De betekenis van het woord geboorteregeling.

De deelnemer heeft nagedacht over:
- Verschillende opvattingen ten aanzien van het moment van gezinsvorming.
- Wanneer anticonceptie wordt gebruikt en wanneer niet.

Plenair groepsgesprek

Uitleg
- Gebruik de achtergrond informatie.
- Geef aan dat het onderwerp voor vandaag geboorteregeling is.

Groepsgesprek en in tweetallen bespreken:
Vraag: "Wie weet wat geboorteregeling betekent?"
Laat de deelnemers dat met de buurvrouw/buurman bespreken en samen bepalen wie dat in de groep mag zeggen.

Ga plenair het gesprek aan met de groep:
- Betrek de inbreng van de tweetallen.
- Vul aan met juiste informatie en nodig de groep uit benamingen in hun eigen taal daarvoor in te brengen.

Het is niet overal vanzelfsprekend om het over kinderwens of geboorteregeling te hebben als je nog niet getrouwd bent.
- Wat betekent het om wel of geen kinderen te hebben als je wel of niet getrouwd bent. Zijn er daarin verschillen per land/cultuur/godsdienst?
- En wat betekent het voor het gebruik van anticonceptie?

Optioneel: afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u dit thema uitbreiden met het sub-thema 'Zou je kinderen willen?'

Leg de term geboorteregeling uit. Bij de term geboorteregeling gaat het over de mogelijkheden die er zijn om zwangerschap te plannen.

Vertel welke thema's in deze bijeenkomst aan bod komen, namelijk:
- Hoe wordt een vrouw zwanger?
- Wat kun je doen om een zwangerschap te voorkomen of een kinderwens uit te stellen?
- Welke anticonceptiemethoden beschermen minder goed als je niet zwanger wilt worden?
- Wie is er verantwoordelijk voor het gebruik van anticonceptie?
- Waar kun je met vragen terecht?

Geef aan dat het een leuk en interessant onderwerp is. Maar het kan ook een moeilijk onderwerp zijn. Daarom is het belangrijk ons aan de afspraken rondom veiligheid te houden.

3.3. Hoe wordt een vrouw zwanger?

Tijd	:	30 minuten (+ 5 minuten extra per optionele uitbreiding).
Werkwijze	:	Groepsgesprek/tweetallen.
Benodigdheden	:	Flap-overs of bord om de contouren van het vrouwelijk en mannelijk lichaam te tekenen. Maak vooraf voor elke deelnemer kopieën van: - Afbeelding 3.1 Een eicel wordt bevrucht door een zaadcel - Afbeelding 3.2 De stappen van de bevruchting in het menselijk lichaam. - *Optioneel* Afbeelding 3.3.Baarmoeder - *Optioneel* Afbeelding 3.4 Baarmoeder in het vrouwelijk lichaam - *Optioneel:* Afbeelding 3.5 Inwendige geslachtsdelen man - Afbeelding 3.6.Menstruatiecyclus 1 - *Optioneel*: Afbeelding 3.7. Menstruatiecyclus 2 Afbeelding 3.3. van de baarmoeder van tevoren op ware grootte uitknippen (*Optioneel*: plastificeren). *Optioneel*: Wifi/Digibord/computer/filmpje.

Doel
De deelnemer benoemt hoe een meisje/vrouw zwanger wordt.

Werkwijze
Gebruik de bijgevoegde achtergrondinformatie en de informatie en plaatjes op www.Zanzu.nl
- https://www.zanzu.nl/nl/themas/lichaam-van-de-vrouw
- https://www.zanzu.nl/nl/themas/lichaam-van-de-man

Plenair groepsgesprek
Stel de vraag: “wie weet hoe een vrouw zwanger wordt?”
Inventariseer, vul aan, ontkracht eventuele misverstanden en leg uit hoe een meisje zwanger wordt.
Maak bij het aanvullen en ontkrachten van eventuele misverstanden gebruik van afbeelding 3.1 Een eicel wordt bevrucht door een zaadcel: alleen dit moet (kunnen) gebeuren wil je zwanger worden.

Maak een tekening van de contouren van het vrouwelijk lichaam.
Vraag de deelnemers om input te geven over waar de baarmoeder, eierstokken en eileiders zich, onzichtbaar van buiten, in het lichaam bevinden en vraag hoe groot een baarmoeder ongeveer is.
Teken deze onderdelen met input van de deelnemers op de juiste plek in de contouren van het vrouwelijk lichaam in. Laat zien: de locatie van de baarmoeder op ware grootte voor het vrouwelijk lichaam.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u optioneel afbeelding 3.3 Baarmoeder en afbeelding 3.4 baarmoeder in het vrouwelijk lichaam naast de tekening ophangen. De deelnemers kunnen hier desgewenst een foto van maken.

Maak een tekening van de contouren van het mannelijk lichaam en vraag aan de groep welke lichaamsdelen een rol spelen bij de bevruchting van een vrouw. Teken deze onderdelen met input van de deelnemers op de juiste plek in de contouren van het mannelijk lichaam in.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u optioneel afbeelding 3.5 Inwendige geslachtsorganen man in het mannelijk lichaam naast de tekening ophangen. De deelnemers kunnen hier desgewenst een foto van maken.

Optioneel: Filmpje: https://weethetsnel.nl/instructie/1130-Hoe-werkt-je-eisprong-menstruatiecyclus-en-een-bevruchting

Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u (ook) een filmpje over eisprong, bevruchting en menstruatie laten zien. Dit filmpje kunt u zonder geluid afspelen, af en toe stopzetten en de deelnemers hierbij (gezamenlijk) commentaar bij te laten geven. Vul zo nodig aan of geef (correcte) toelichting op wat er te zien is.
Momenten stopzetten:
- *Eisprong: er komt een eicel vrij.*
- *Menstruatie: er is geen eicel bevrucht.*
- *Bevruchting.*
- *Innesteling: een bevruchte eicel nestelt zich in de baarmoeder: begin groeiproces/zwangerschap.*

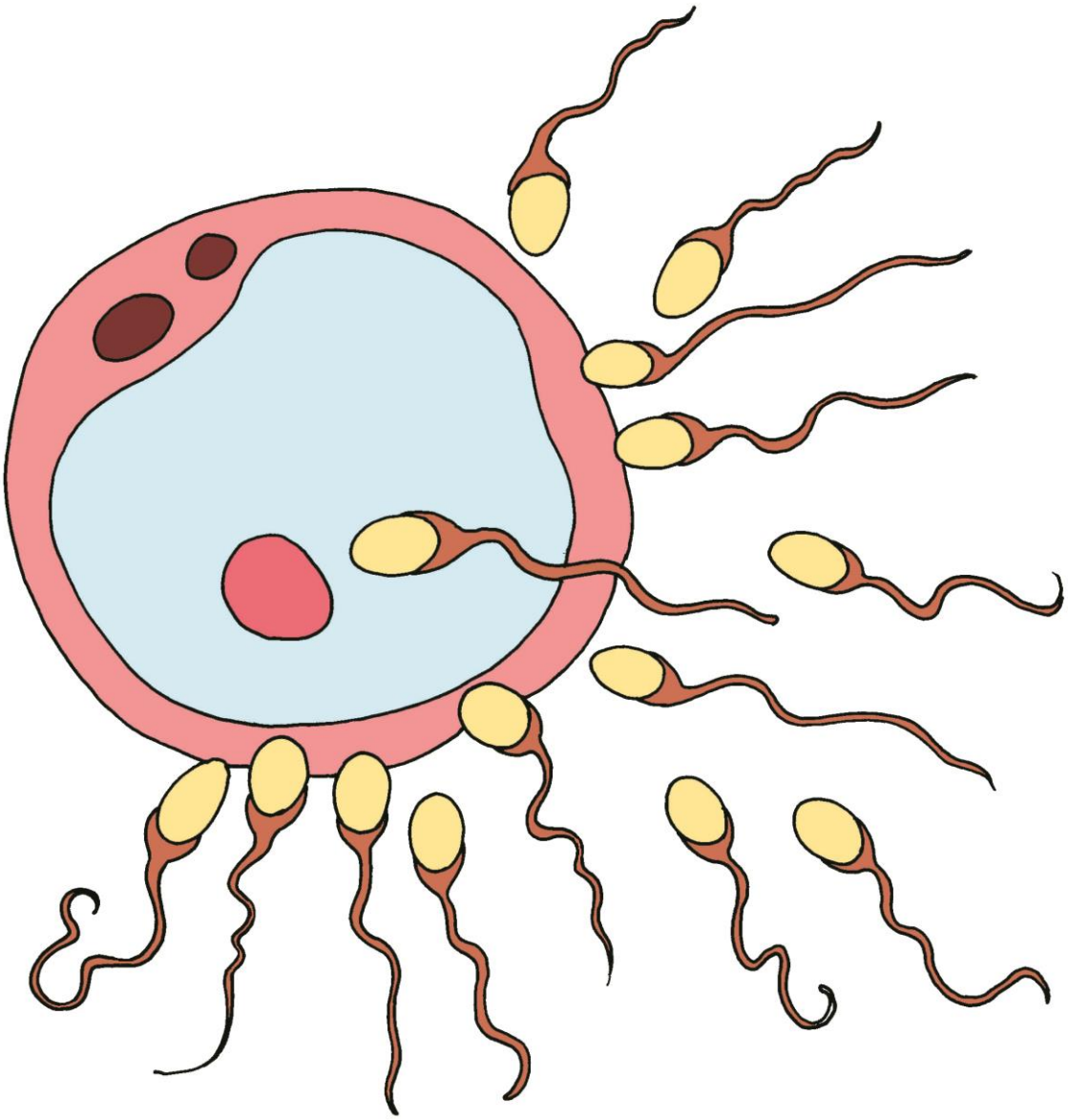
Interactieve uitleg
Geef iedereen een exemplaar van de afbeelding 3.2 (3 plaatjes met het proces van de bevruchting). Laat aan de hand van de 3 plaatjes met input van de deelnemers zien hoe de bevruchting in het menselijk lichaam plaatsvindt.
Leg uit dat er iedere maand een rijp eitje vrijkomt (eisprong/ovulatie) dat bevrucht kan worden. Dat kan als je seks met elkaar hebt en er zaadjes in de baarmoeder komen op het moment dat daar ook een eitje is.

Stel de vraag: “Wat gebeurt er als het eitje niet bevrucht is?”
Leg de menstruatiecyclus beknopt uit. Gebruik hiervoor de afbeelding 3.6 Menstruatie cyclus 1.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kan ook afbeelding 3.7 Menstruatiecyclus 2 laten zien.

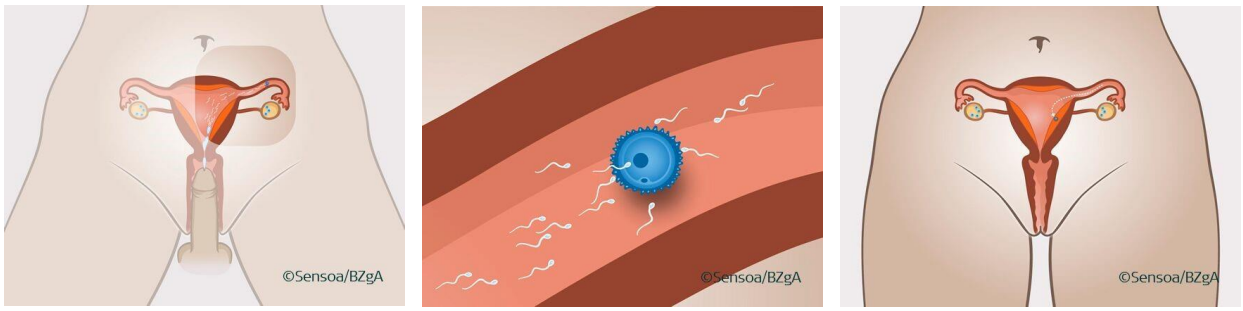
Aandachtspunten:
- Zaadcellen kunnen 3-5 dagen in leven blijven in de baarmoeder.
- Een vrouw kan dus ook zwanger worden van een zaadcel die een paar dagen voor de eisprong het lichaam binnen is gekomen.
- Je wordt zwanger als je:
  - Seks hebt waarbij er sperma in de vagina komt; ook bij het terugtrekken is er een kans op zwangerschap.
  - Seks hebt zonder bescherming van veilige/betrouwbare anticonceptie.

Afbeelding 3.1. Een eicel wordt bevrucht door een zaadcel



Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.2. Stappen van de bevruchting in het menselijk lichaam

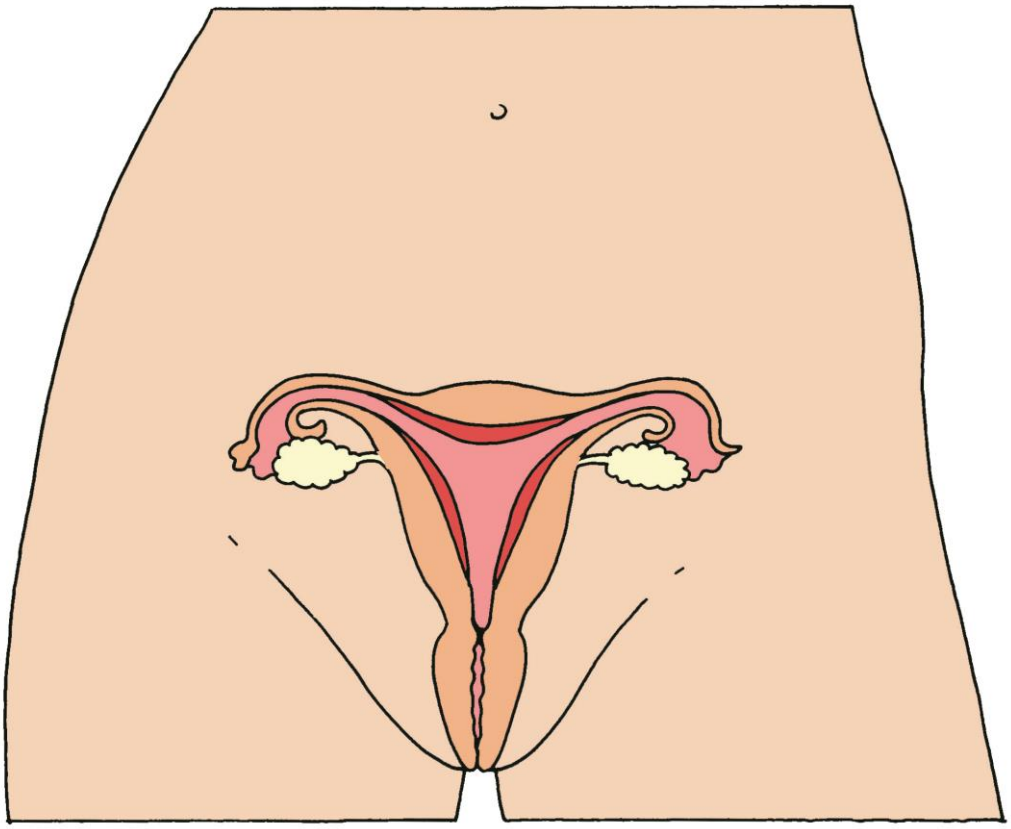


Bron: www.zanzu.nl/nl

Bevruchting van een eicel
Je wordt zwanger als een zaadje van de man een eitje van de vrouw bevrucht. Dit gebeurt meestal door seks waarbij de penis van de man in de vagina van de vrouw komt (geslachtsgemeenschap). Als een man een zaadlozing heeft, komen er zaadcellen in de vagina.

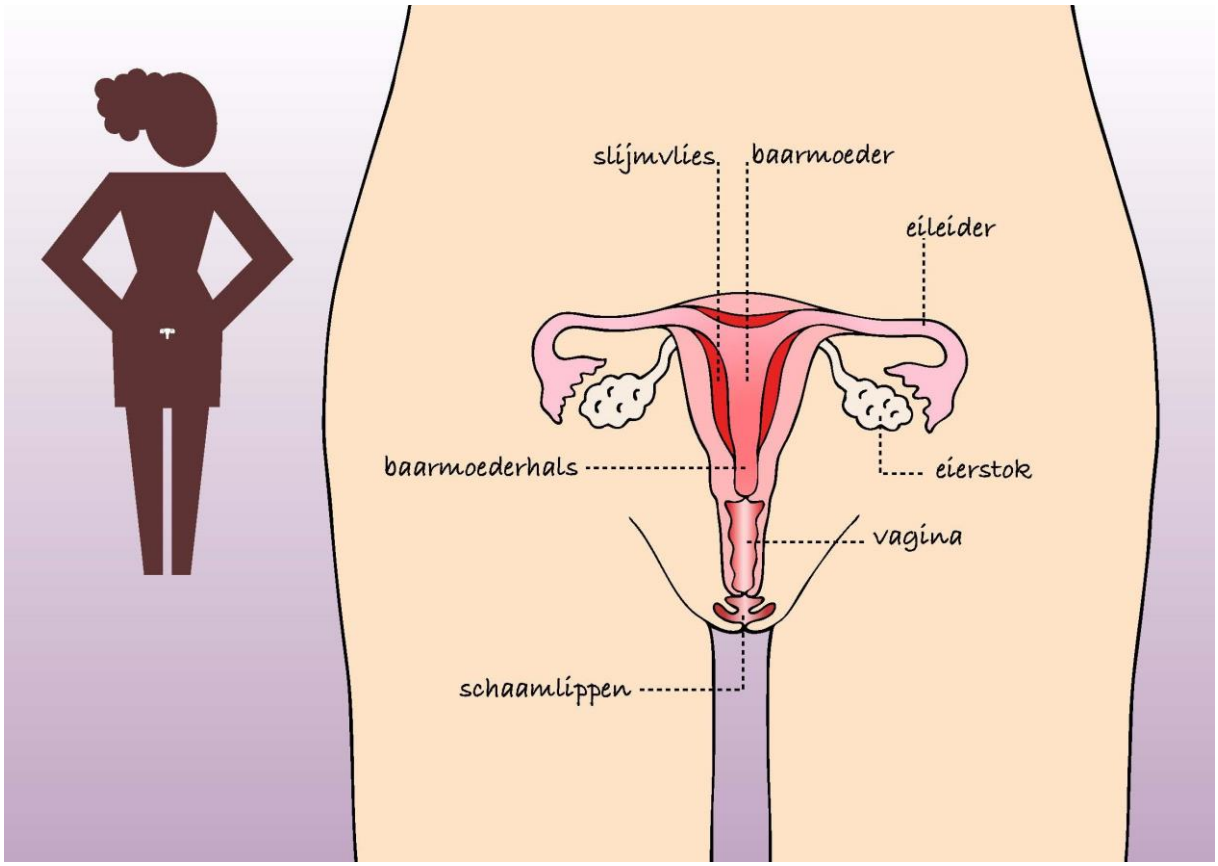
Je wordt zwanger als:
1. Een zaadje een eitje binnenkomt.
2. Het bevruchte eitje zich kan innestelen in de baarmoeder.
3. En daar gaat groeien.

Afbeelding 3.3. Baarmoeder



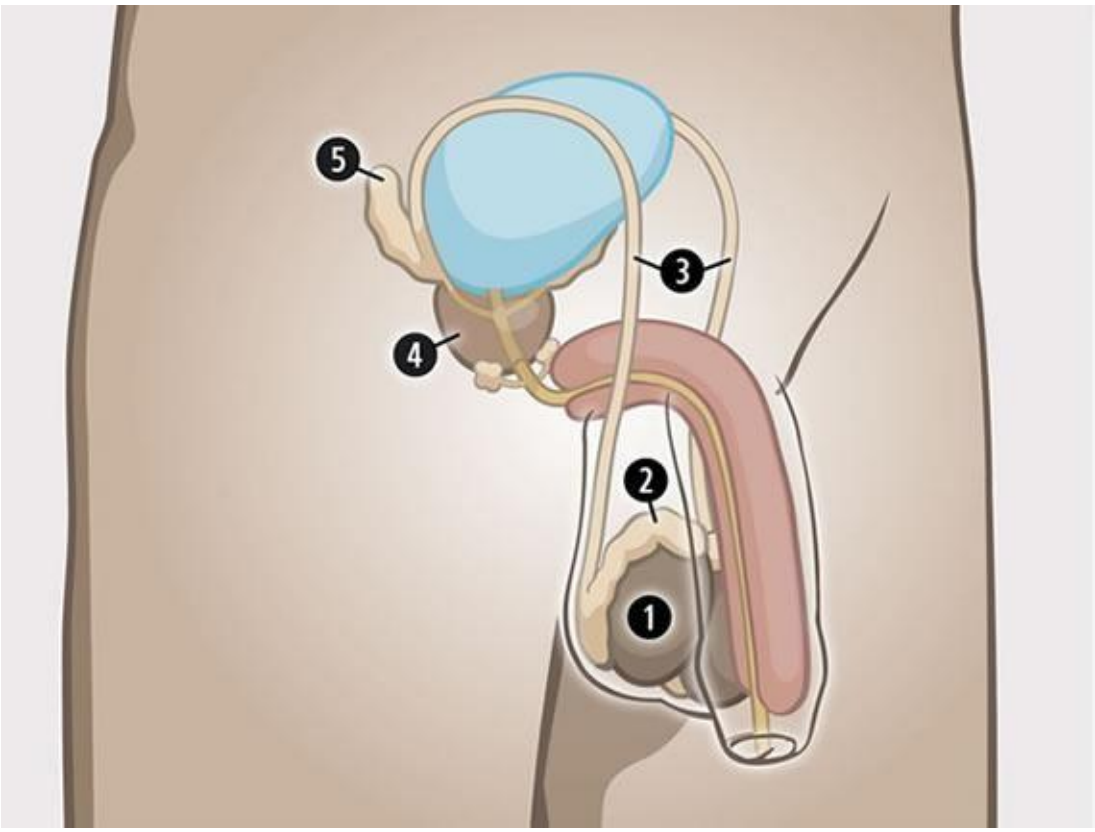
Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.4. Baarmoeder in het vrouwelijk lichaam



Bron: Handleiding bij de anticonceptiekoffer, Rutgers 2015

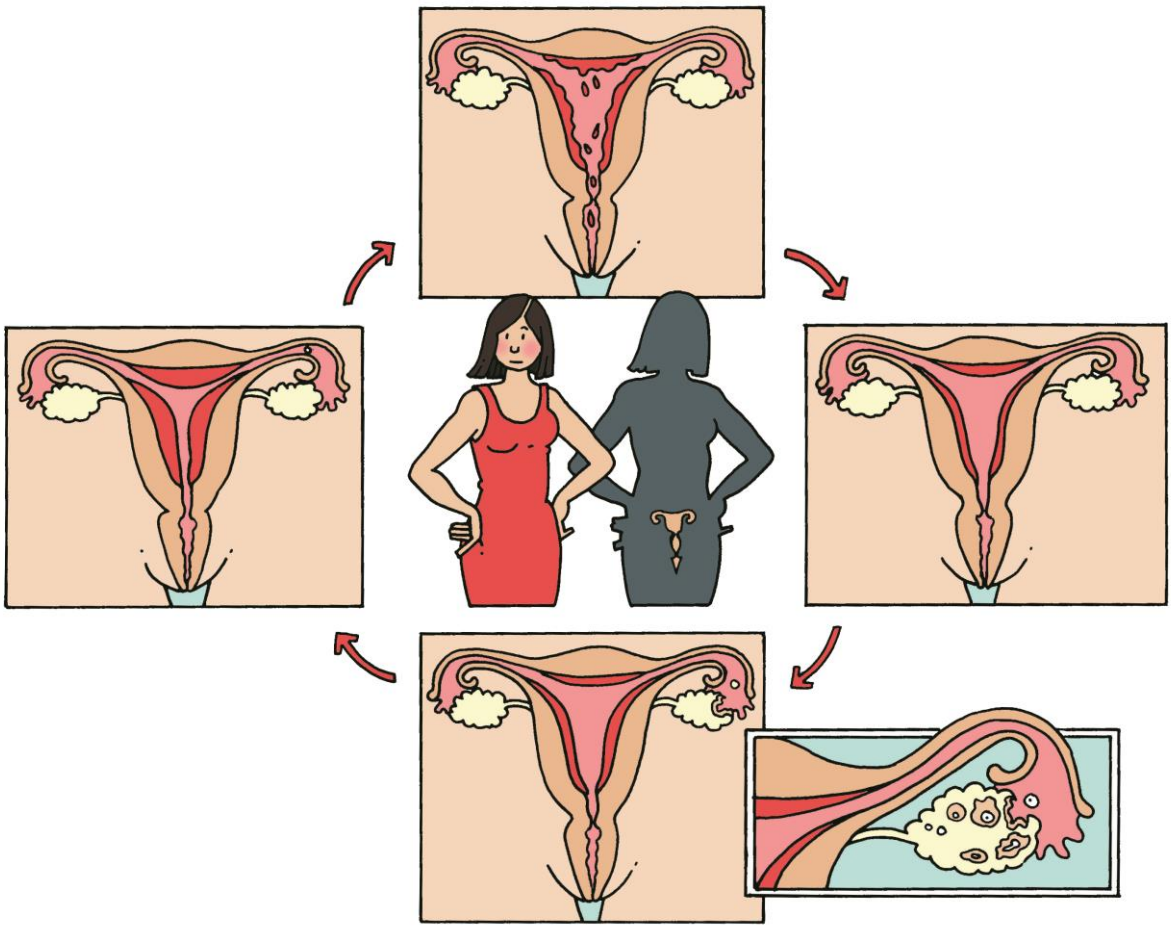
Afbeelding 3.5. Geslachtsorganen van de man



Bron: Zanzu.nl

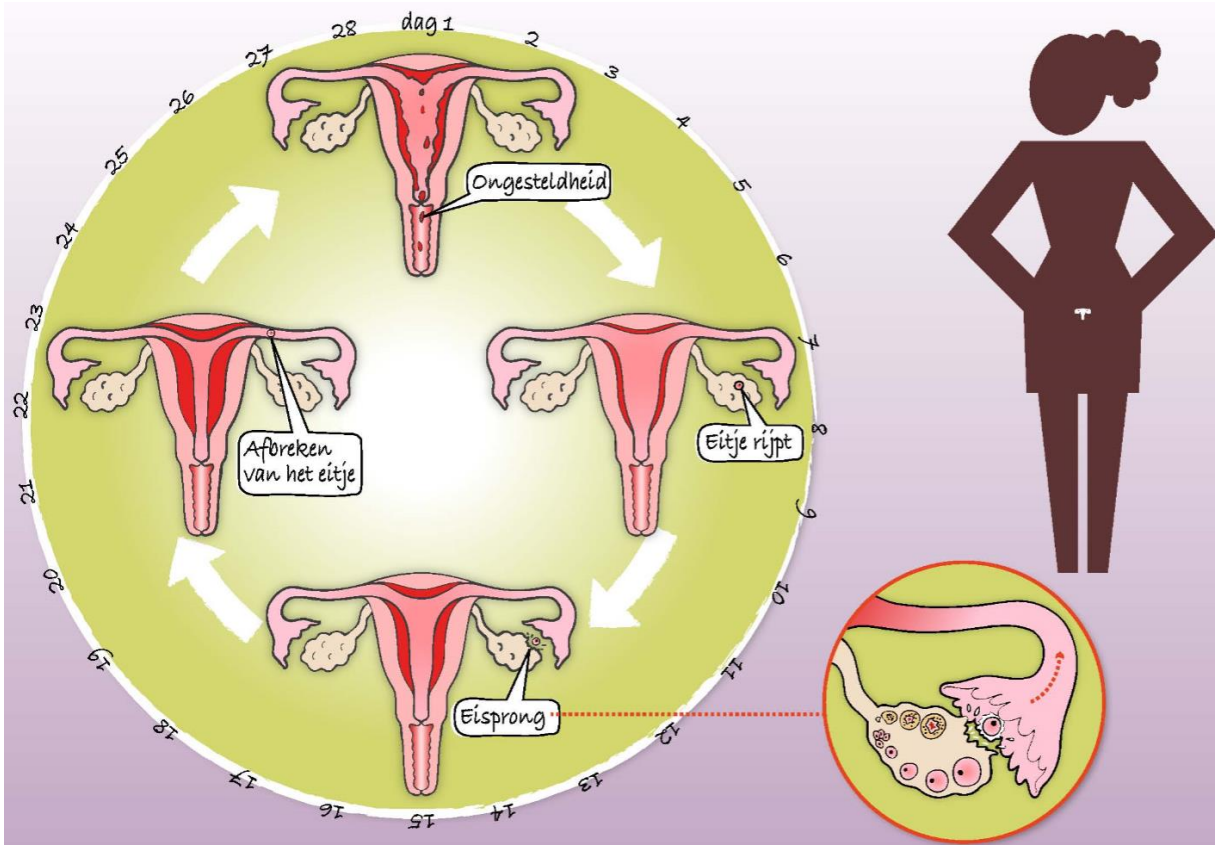
1. Teelballen
2. Bijballen
3. Zaadleiders
4. Prostaat,
5. Zaadblaasjes

Afbeelding 3.6. Menstruatiecyclus (1)



Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.7. Menstruatiecyclus (2)



Bron: Handleiding bij anticonceptiekoffer, Rutgers 2015

3.4. Veilige/betrouwbare anticonceptie

Tijd	:	45 minuten (+ 5 extra minuten per optionele uitbreiding).
Werkwijze	:	Groepsgesprek/tweetallen.
Benodigdheden	:	Anticonceptiekoffer. Afbeelding 3.8. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (1) Afbeelding 3.9. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (2)- *Optioneel* Afbeelding 3.10. Anticonceptie zorgt er voor dat je niet zwanger wordt - foto's Afbeelding 3.11 Onveilige anticonceptie. Folder anticonceptie (in de taal van de deelnemers).

Doel
De deelnemer:
- Benoemt minstens 2 betrouwbare anticonceptiemethoden.
- Benoemt minstens 2 niet-of minder betrouwbare anticonceptie.
- Legt de betekenis van Double Dutch uit.
- Heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen in het voorkomen van een onbedoelde zwangerschap.

Werkwijze
Stap 1:
Deel afbeelding 3.8 Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt uit.

Optioneel:
Deel afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst ook afbeelding 3.9. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (2) uit.

Groepsgesprek
Vraag aan de deelnemers wat zij op de plaat/platen zien, welke manieren zij kennen om je te beschermen tegen zwangerschap. Welke zijn nieuw voor hen? En hoe worden ze gebruikt?
Wat is hun mening over de verschillende vormen van anticonceptie?
Noem de verschillende middelen en methoden die te zien zijn op het plaatje/de plaatjes.

Bij de getoonde anticonceptie is het belangrijk om ze op de juiste manier te gebruiken. Gaat het condoom steeds kapot, of vergeet je het steeds te gebruiken? Dan is het misschien beter om andere anticonceptie te kiezen. Maak onderscheid tussen hormoon houdende middelen, barrièremiddelen, langdurende anticonceptie (waar je er niet aan hoeft te denken of er geen fouten mee kunt maken) en definitieve anticonceptie.

Stap 2:
Geef iedereen een kopie van afbeelding 3.10 met foto's van anticonceptie om te laten zien hoe de verschillende anticonceptiemethoden er in het echt uit zien.

Stap 3:
Laat ook voorbeelden van real life anticonceptie uit de anticonceptiekoffer zien en laat deze rond gaan.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, beschikbare tijd en doel kunt u een selectie van een aantal anticonceptiemiddelen uit de koffer laten zien.

Stap 4:
Deel kopieën van afbeelding 3.11 over onveilige anticonceptie uit.

Ga aan de hand van het plaatje in op onveilige methoden van anticonceptie.
Daarnaast is onjuist gebruik van betrouwbare anticonceptie ook onveilig. Bijvoorbeeld: als je de pil steeds vergeet.

Leg uit dat het belangrijk is om anticonceptie te kiezen die bij je past. Maak hierbij de koppeling met het onderdeel 'Hoe word je zwanger', waarin de situatie/levensfase waar mannen en vrouwen zich bevinden (kort) aan bod kwam.

Mogelijke situaties van vrouwen en hun partner die de anticonceptie kunnen beïnvloeden:
- Ben je nog niet toe aan een kind en kun je niet elke dag, elke week of iedere maand aan anticonceptie denken maar wil je nu niet zwanger worden?
- Heb je een kind, wil je graag nog een of meer kinderen maar liever niet elk jaar?
- Wil je je anticonceptie geheimhouden?
- Hebben jij en je man besloten dat jullie blij zijn met het aantal kinderen dat jullie hebben en kiezen jullie ervoor geen kinderen meer te krijgen?

Tweetallen
Stap 5:
Laat de deelnemers in tweetallen met elkaar bespreken welke anticonceptie ze interessant vinden in welke levensfase en waarom. Welke anticonceptie zou je zelf willen uitproberen als je nog geen kinderen wilt? of welke zou je je vriendin aanraden? Vraag daarna plenair wie daar iets over wil zeggen.

Stap 6:
Vraag aan de deelnemers of zij de betekenis kennen van 'Double Dutch' en waarom dat belangrijk is. Vraag ook wat er wordt verstaan onder 'veilige seks'. Laat de deelnemers input geven en met elkaar in gesprek gaan. Weerleg mythes, vul aan.

Veilige seks wil zeggen:
- Bescherming tegen zwangerschap als je niet zwanger wilt worden.
- Bescherming tegen soa (seksueel overdraagbare aandoeningen.
- In een veilige sfeer (d.w.z. er gebeurt niets tegen de zin van een van beiden).

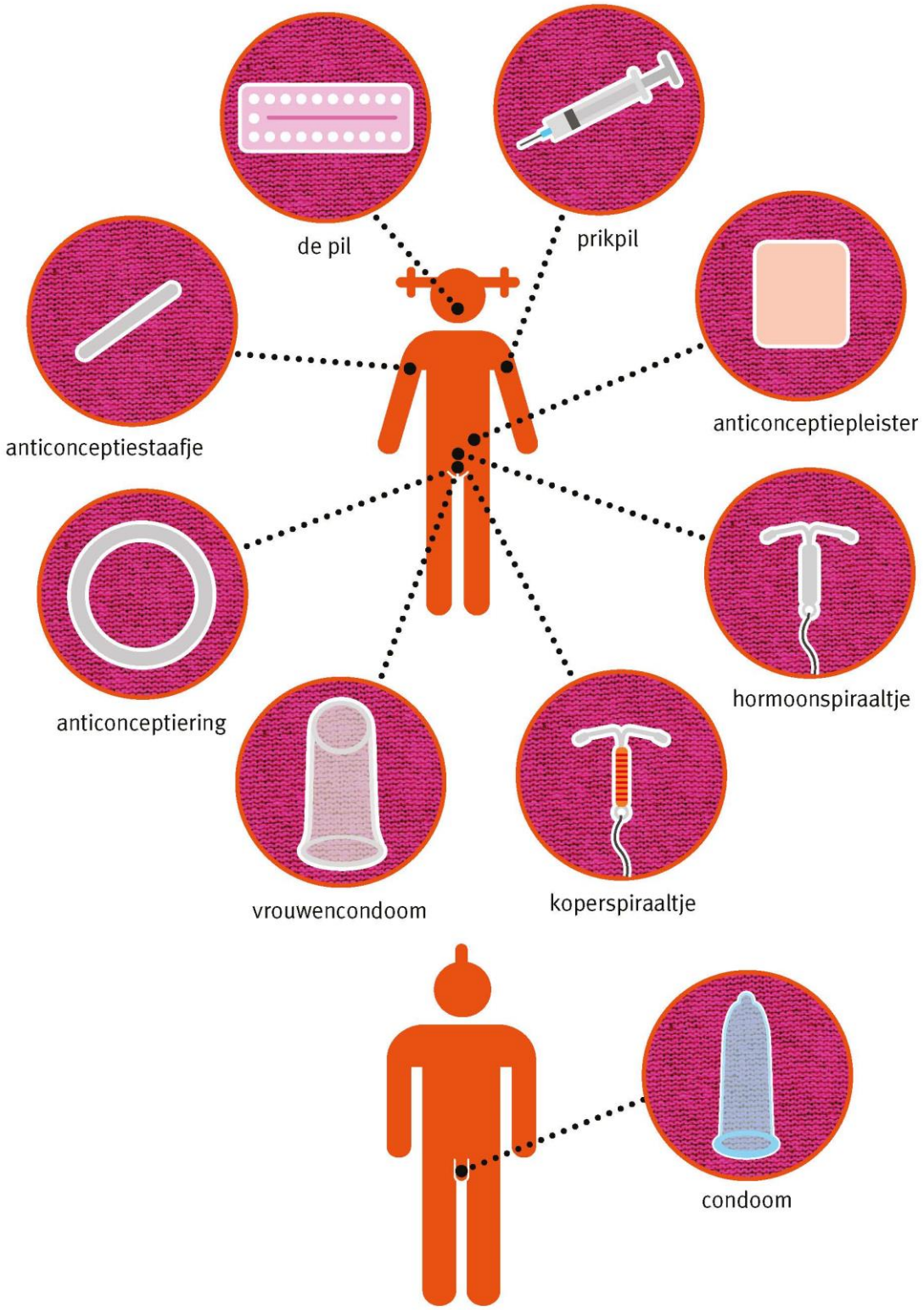
Stap 7:
Laat de deelnemers in tweetallen praten over de rol van mannen en vrouwen m.b.t. anticonceptie. Breng het gesprek op gang door het stellen van de volgende vragen:
- Wie is er verantwoordelijk om condooms mee te nemen?
- Wie moet weten hoe je een condoom omdoet? Welke redenen gebruiken mensen om geen condooms te gebruiken?
- Wie moet weten hoe een vrouw anticonceptiemiddelen moet toepassen?

Bespreek plenair. Ga in op eventuele verschillende opvattingen en waar deze vandaan komen. Welke opvattingen hoort men en ziet men in het gedrag hierover in Nederland? En wat vindt men daarvan?

Stap 8:
Deel kopie de folder over anticonceptie in de taal van de deelnemers uit.

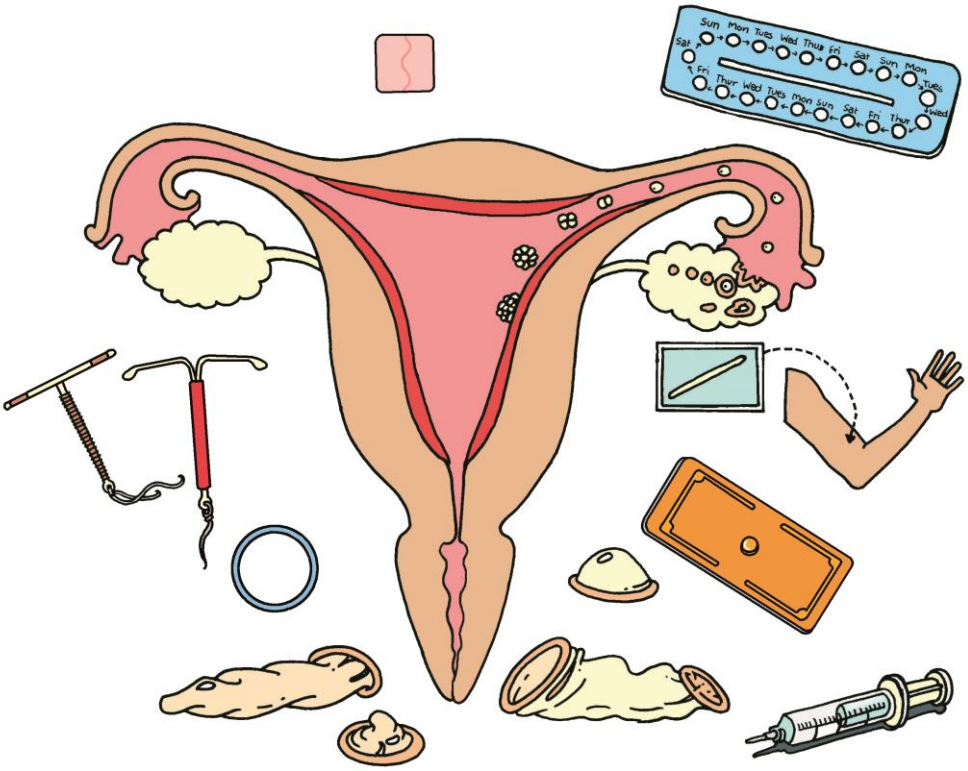
Optioneel:
Deel ook de folder over soa en condoomgebruik uit.

Afbeelding 3.8. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (1)



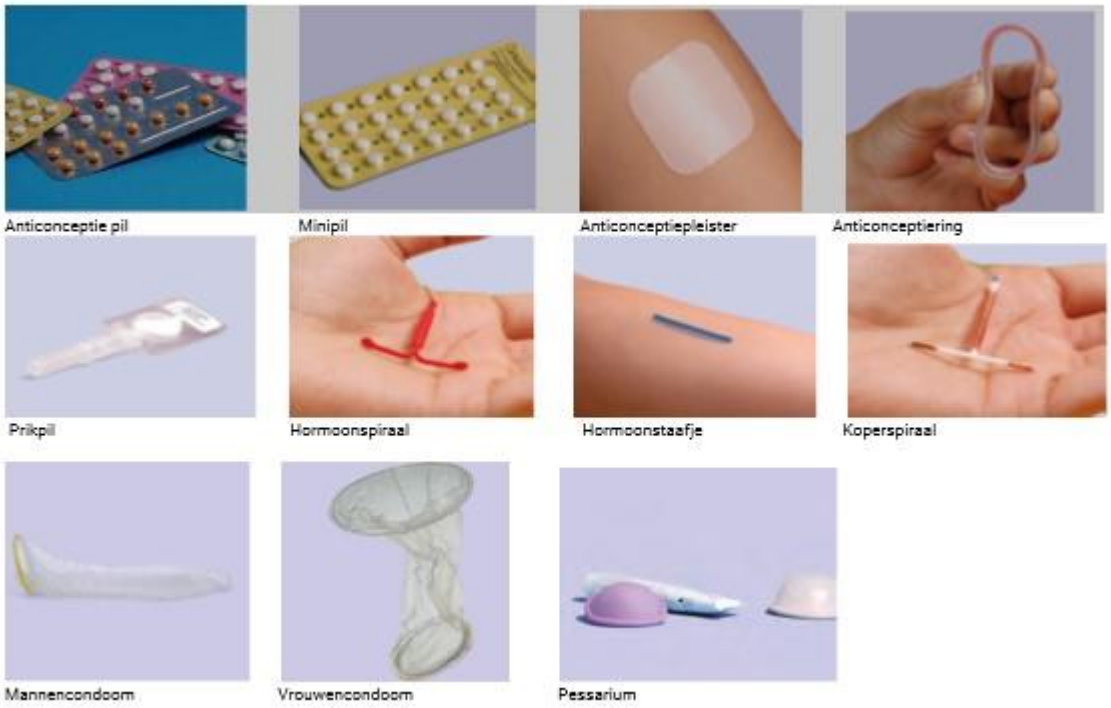
Bron: Welkom Op School, 2015 Pharos, 2015

Afbeelding 3.9. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt (2)



Bron: Marian Latour

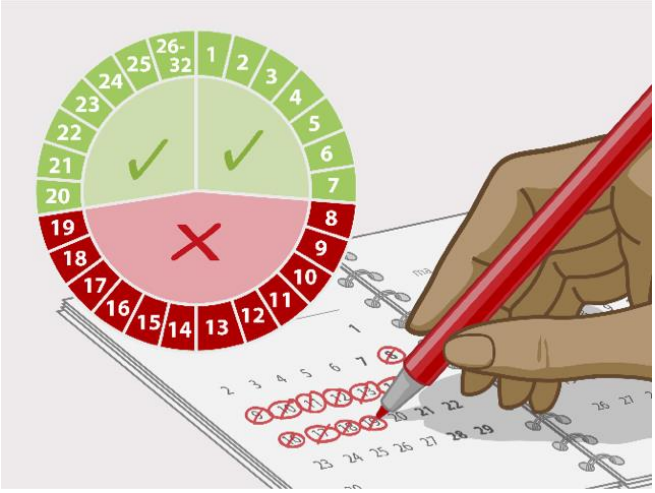
Afbeelding 3.10. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt-foto's



Bron: Rutgers

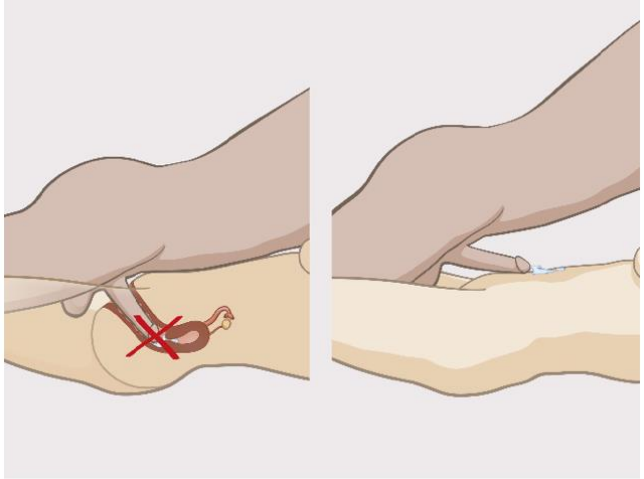
Afbeelding 3.11. Onveilige anticonceptiemethoden

Kalendermethode



Bron: Sensoa/BGZA

De penis terugtrekken voordat de man een zaadlozing krijgt



Bron: Sensoa/BGZA

Borstvoeding

Bron: Sensoa/BGZA

3.5. Vragen en hulp rondom anticonceptie en seksualiteit

Tijd	:	15 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek.
Benodigdheden	:	Beamer; digibord; computer. Deelnemers: telefoon, tablet met mogelijkheid opzoeken informatie.

Doel
De deelnemer:
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp en advies rondom anticonceptie en seksualiteitsvragen.
- Heeft zelf relevante betrouwbare online sites over anticonceptie gevonden en bekeken.

Werkwijze
Vraag plenair om input over waar je in je herkomstland heen ging voor hulp of vragen over anticonceptie of seksualiteit.

Groepsgesprek
Vat samen en vraag om input waar je in Nederland naar toe gaat voor hulp of vragen rond anticonceptie of seksualiteit. Ga in op vragen en maak duidelijk dat het heel gewoon is om naar de huisarts te gaan voor vragen, problemen en informatie over anticonceptie of seksualiteit.
Ook zijn er websites met betrouwbare informatie rondom seksuele gezondheid, waaronder ook over anticonceptie en seksualiteit.

Website bekijken
Laat op www.Zanzu.nl anticonceptiehulp zien: Zanzu.nl is een betrouwbare informatiebron waar je in het Nederlands en andere talen terecht kunt voor informatie over relaties en seksualiteit. Ook over anticonceptie en waar je naar toe kunt voor hulp.
Je kunt Zanzu.nl zelf gebruiken om informatie en hulp op te zoeken. Ook als je bij een dokter bent kunnen je dokter en jij er gebruik van maken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van het woordenboek en de readspeaker.

Laat deelnemers zelf op hun telefoon www.Zanzu.nl opzoeken.
Laat de deelnemers zelf op hun telefoons opzoeken waar ze terecht kunnen met vragen over anticonceptie.

Voorbeeldvraag:
- *Bij welke zorgverleners kun je terecht voor vragen over het spiraal/de pil?*

3.6. Afronding en evaluatie

Tijd	:	10 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek.

Doel
De deelnemer kan aangeven:
- Wat hij/zij deze bijeenkomst heeft geleerd. Wat was nieuw?
- Wat was fijn om te weten of te doen in deze bijeenkomst?
- Waar had hij/zij meer tijd voor willen hebben?
- Wat hij/zij nog zou willen leren.

Werkwijze
Groepsgesprek
- Vraag wie kan vertellen wat er in de bijeenkomst is besproken. Laat de groep aanvullen en vul zo nodig zelf aan.
- Vraag wat men nog meer zou willen leren. Schrijf dat op de flap en geef informatie over vervolg bijeenkomsten.

Bedank de deelnemers voor hun input.

3.7. Optioneel: Zou je kinderen willen?

Tijd	:	30 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek
Benodigdheden	:	Werkblad 3.2. Leeg werkblad Mijn toekomstige levenslijn.

Doel
De deelnemer is zich bewust van:
- De eigen kinderwens.

De deelnemer heeft nagedacht over:
- De eigen toekomst in relatie tot leren, werken en kinderen krijgen.
- De rol van anticonceptie daarin.

Werkwijze
Groepsgesprek
Om het thema geboorteregeling wat uitgebreider in te leiden kunt u aan de hand van onderstaande vragen een gesprek met de deelnemers voeren. Wanneer er iemand in de groep zit die al een kind heeft, betrek deze deelnemer dan door hem/haar te laten vertellen over eigen ervaringen. Houdt er rekening mee dat de zwangerschap onbedoeld of ongewenst kan zijn, of zelfs onder dwang of geweld tot stand is gekomen.

Plenair groepsgesprek
1. Waarom willen de meeste mensen graag kinderen hebben?
2. Moet je iets bereikt hebben voordat je een kind krijgt? Denk aan opleiding, werk en leefomstandigheden.
3. Zou je zelf kinderen willen hebben?
4. Hoeveel kinderen zou je dan graag willen hebben?
5. Wat zijn de voor- en nadelen van jong kinderen krijgen?
6. Wat zijn de voor- en nadelen van kinderen als je ouder bent?
7. Op welke leeftijd kregen je vader en moeder kinderen?
8. Wat vind je een goede leeftijd voor om als vrouw/man, moeder/vader te worden?
9. Hoe oud wil je zelf zijn als je je 1e kind krijgt?
10. Hoe kun je ervoor zorgen dat je (nu nog) geen kind krijgt?

Werkwijze
Tekenen levenslijn
Deel een leeg werkblad uit en vraag de deelnemers hun eigen levenslijn in **de toekomst** te tekenen. Daarop kunnen ze hun leeftijd, en de activiteiten die daar volgens hen bij passen weergeven. Bijvoorbeeld school, beroep, opleiding; werken en sparen; leuke dingen doen; trouwen/samenwonen; eerste kind, tweede kind etc.

Plenair groepsgesprek
Vraag of iedereen een eigen levenslijn voor de toekomst heeft kunnen tekenen. Wil iemand er iets over vertellen? Wat ga je doen om je doelen te bereiken?

Werkblad 3.2. Mijn toekomstige levenslijn

3.8. Wat te doen als je onveilige seks hebt gehad

Tijd	:	60 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek.
Groep	:	Gemengde groepen of (jonge) mannen/(jonge) vrouwen apart.
Benodigdheden	:	Computer en beamer en/of digibord Extra desktop. Telefoon, tablet van de deelnemers.

Doel
De deelnemer kan:
- Minimaal één methode benoemen om na onveilige seks, een zwangerschap te voorkomen.
- Minimaal één methode benoemen om een ongewenste zwangerschap af te breken.
- Heeft nagedacht over de verschillende opvattingen over overtijdbehandeling en abortus.

Werkwijze
Groepsgesprek
Laat Zanzu.nl zien en vertel dat daar informatie te vinden is over bijna alle dingen die te maken hebben met seksualiteit en geboorteregeling.
Je vindt daar ook waar je voor meer informatie en hulp terecht kunt en wat je kunt doen als je onveilige seks hebt gehad.
Daar gaat deze bijeenkomst over. Ik ga 2 verhalen vertellen over situaties die hierover gaan. Jullie mogen daar in tweetallen over praten en de vragen beantwoorden. De groep die de vragen het beste heeft beantwoord is de winnaar! Jullie kunnen gebruik maken van zanzu.nl. Jullie hebben 10 minuten.

Tweetallen Casus
Schets situatie 1
John en Marina hebben een relatie. Ze hebben samen seks gehad, maar het condoom is tijdens de seks gescheurd. John en Marina zijn allebei bang. Marina is bang dat ze zwanger is. En John dat hij zijn vriendin zwanger heeft gemaakt.

Wat adviseer je John en Marina?
- Wat moeten ze doen?
- Naar wie kunnen ze toe gaan?
- Wat kunnen ze nu nog doen om te voorkomen dat Marina zwanger wordt?

Plenaire terugkoppeling
Gebruik de achtergrondinformatie over noodmiddelen bij het bespreken van deze situatie. Benadruk: morning-afterpillen zijn geen anticonceptie.
Geef aan hoe je aan morning-aftermiddelen komt of laat het opzoeken op Zanzu.nl. Het is belangrijk om daarna goede anticonceptie, die bij je past, te gebruiken. Ook informatie over anticonceptie kun je vinden op Zanzu.nl.
Lees ook altijd de gebruiksaanwijzing of vraag aan de dokter waar je op moet letten als je een morning-afterpil gebruikt. Ook als je daarna anticonceptie gaat gebruiken. Zo wordt geadviseerd om ook dan aanvullende anticonceptie te gebruiken tot de volgende menstruatie.
Het koperspiraal is heel effectief voor het voorkomen van een zwangerschap binnen 5 dagen na de onveilige seks. Voordeel is ook dat het dan langere tijd blijft zitten en je er geen fouten mee kunt maken.
Kies een winnaar voor dit onderdeel.

Tweetallen Casus
Schets situatie 2
Een vriendin komt naar je toe. Ze is erg verdrietig. Ze is deze maand niet ongesteld geworden en heeft gisteren een zwangerschapstest gedaan. Ze is zwanger, maar wil nu nog geen kind.
- Wat doe je?
- Waar kan je vriendin naar toe gaan voor vragen en hulp?
- Welke methoden zijn er om de zwangerschap af te breken?
- Welke keuzes kan je vriendin nog meer maken?

Plenaire terugkoppeling
Gebruik de achtergrondinformatie over een onbedoelde zwangerschap.

Groepsgesprek

Benadruk:
- Hulp en steun zoeken is belangrijk. Bespreek de mogelijkheden om hulp en steun te vinden bij een onbedoelde zwangerschap.
- Het meteen starten met een betrouwbaar anticonceptiemiddel na een abortus belangrijk is.
- Ook een overtijdbehandeling en abortus zijn noodoplossingen en geen anticonceptiemethoden.
- Over abortus bestaan verschillende meningen
- In niet ieder land is abortus toegestaan of is er abortushulpverlening.

Voer een gesprek over:
- Hoe denkt men in jouw land over abortus of afbreken van een zwangerschap?
- Wat vind je er zelf van?
- Welke opvattingen hoor je in Nederland?

Achtergrondinformatie geboorteregeling

Asielzoekers en statushouders zijn soms opgevoed met andere waarden en normen en hebben veelal onvoldoende of onjuiste kennis m.b.t. geboorteregeling.
In veel landen van herkomst is er geen toegang tot betrouwbare informatie, hulp en zorg. Over seks praten is veelal taboe en seks is voorbehouden aan gehuwden. Dit betekent dat praten of hulp zoeken over seksualiteit en anticonceptie buiten het huwelijk vaak gevoelig ligt. Maar ook bij gehuwden kan dit moeilijk liggen. Bijvoorbeeld vanwege het belang van het kunnen aantonen van de vruchtbaarheid en/of omdat anticonceptie vanuit religieuze redenen verboden is. Verder is abortus in veel herkomstlanden niet toegestaan tenzij het leven van de moeder in gevaar is.
Deze omstandigheden brengen met zich mee dat nieuwkomers zeer beperkte mogelijkheid hebben gehad om zelf keuzen te maken over het aantal kinderen, de timing en de tijd tussen zwangerschappen en over hoe om te gaan met een onbedoelde of ongewenste zwangerschap.

Ook bestaan er mythes en angsten rondom betrouwbare anticonceptie. Daarnaast is jong ouderschap in sommige herkomstlanden heel gewoon en bestaat er een geidealiseerd beeld over moederschap. Onderweg naar Nederland of hier net aangekomen is een deel van de asielzoekende vrouwen zwanger geraakt. Het percentage tienerzwangerschappen onder asielzoeksters ligt vele malen hoger dan het Nederlandse gemiddelde. Ook blijkt het aantal abortussen in de asielfase anderhalf keer zo hoog als het Nederlandse gemiddelde, vooral bij recent in Nederland verblijvende vrouwen.

Eenmaal in Nederland aangekomen worden nieuwkomers geconfronteerd met een heel andere werkelijkheid rondom de omgang met seksualiteit en relaties. Zo krijgen jongeren op school seksuele vorming en zijn er cursussen en websites die ouders helpen om een gesprek aan te gaan over plezierige en veilige seksualiteit en relatievorming. Jongeren beginnen daardoor niet vroeger met seks maar juist later. Hetzelfde geldt ook voor de leeftijd waarop jonge vrouwen hun eerste kind krijgen. Ze willen vaak eerst hun opleiding af maken en een duurzame partnerrelatie en een stabiel inkomen hebben. Sinds begin jaren 60 is het gebruik van anticonceptie heel gewoon geworden. Abortus is vanaf midden jaren tachtig mede onder invloed van de tweede feministische golf tot en met 23 weken legaal.
Het aanbod van diverse anticonceptiemethoden in Nederland groot en het anticonceptiegebruik hoog. Het aantal tienerzwangerschappen in Nederland is relatief laag evenals het abortuscijfer. Met name het aantal tienermoeders met een niet-westerse migratie achtergrond is relatief hoog. Abortus komt relatief vaker voor bij vrouwen met een niet-westerse herkomst.

Voor nieuwkomers kan deze omgang met seksualiteit en reproductie verwarrend zijn en vragen oproepen. Heb begrip voor de sociaal culturele context waarin profijtgroepen zijn opgevoed en opgegroeid. Zet in het gesprek in op het over en weer uitwisselen van informatie en het bruggen slaan. Wees daarbij alert op mogelijke misvattingen en mythen op het gebied van seksualiteit en geboorteregeling.

Zie ook:
- www.Pharos.nl
- www.Rutgers.nl
- www.Fiom.nl

Bevruchting
Bevruchting wil zeggen dat een zaadcel en een eicel samensmelten. Als dit gebeurt, gebeurt het in de eileider. Een bevruchte eicel gaat verder naar de baarmoeder en nestelt zich in het slijmvlies. Daar groeit de eicel uit tot een baby, die ongeveer 9 maanden later geboren wordt.

Een eicel leeft maar 1 dag (24 uur) daarna sterft ze af. Een (jonge) vrouw is dus maar heel even vruchtbaar. Zaadcellen kunnen tot 5 dagen in leven blijven in het lichaam van een vrouw.

Sperma (zaadcellen en vocht) kan op verschillende manieren in de vagina van de vrouw komen. Meestal gebeurt het als de man klaarkomt (een zaadlozing heeft) in de vagina van de vrouw. Maar het kan ook via vingers waar sperma op zit of voorvocht. Voorvocht is vocht dat uit de penis komt voor de zaadlozing. In

voorvocht zitten ook zaadcellen. Daarom is 'voor-het-zingen-de-kerk-uit' geen veilige manier om een zwangerschap te voorkomen. Zie Zanzu.nl.

Anticonceptie

Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt als je dat (nog) niet wilt.
Er zijn verschillende anticonceptiemethoden:

Barrière middelen
Deze zorgen ervoor dat een zaadcel niet bij een eicel kan komen: *mannen- en vrouwencondoom, pessarium*. Deze methoden zijn minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Een mannen- en vrouwencondoom zijn de enige anticonceptiemiddelen die ook bescherming bieden tegen soa. Gebruik altijd een condoom bij seksueel contact met wisselende seksuele contacten. Condooms zijn zonder recept te koop bij de drogist en de apotheek. Een pessarium kan zonder recept worden gekocht bij de apotheek.

Anticonceptie met hormonen
Hormonen zorgen ervoor dat je niet zwanger wordt: *De anticonceptiepil, de minipil, de anticonceptiepleister, de anticonceptiering, de prikpil, het hormoonstaafje en het hormoonspiraaltje.*
Voor deze middelen moet je een recept halen bij de dokter.

Anticonceptie met hormonen zijn over het algemeen zeer betrouwbaar bij goed gebruik. Bij anticonceptie waar je zelf aan moet denken om ze op tijd en goed te gebruiken (pil, pleister, ring) gaat dit in de praktijk lang niet altijd goed.
Voor de prikpil moet je elke 3 maanden bij de dokter. Vergeet je dit niet dan is dit een zeer betrouwbare methode.
Anticonceptie waar je zelf geen invloed op uit kan oefenen en die langdurend zijn, zijn het meest betrouwbaar: hormoonspiraal en het hormoonstaafje.
Anticonceptie met hormonen beschermt niet tegen soa/hiv. Gebruik naast deze anticonceptie ook een condoom om geen soa te krijgen (Double Dutch).

Er is naast het hormoonspiraaltje een koperspiraaltje
In dit spiraal zitten geen hormonen. Het koper zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Ook het koperspiraal is zeer betrouwbaar omdat je er als vrouw zelf niet aan hoeft te denken en het een langer durende werking heeft.

Definitieve anticonceptie: sterilisatie van de man of de vrouw
Sterilisatie van de man betekent dat er geen zaadcellen meer in het sperma kunnen komen. Bij sterilisatie bij de vrouw komt er wel een eitje vrij maar de weg door de eileider is afgesloten. Sterilisatie is zeer betrouwbaar als je niet zwanger wilt worden. Voor sterilisatie moet je voor een korte operatie naar het ziekenhuis.

Onveilige/niet-betrouwbare anticonceptie: natuurlijke anticonceptiemethoden

Er wordt door veel mensen gebruik gemaakt van natuurlijke anticonceptiemethoden. Het is lang niet altijd bekend dat deze methoden niet betrouwbaar zijn als je niet zwanger wilt worden. Ook is betrouwbare anticonceptie lang niet in alle herkomstlanden van nieuwkomers in Nederland beschikbaar. Hierbij speelt ook mee dat seksualiteit in de herkomstlanden soms voorbehouden is aan gehuwden en het gebruik van anticonceptie voor het huwelijk niet sociaal geaccepteerd is.
De meest bekende natuurlijke anticonceptiemethoden zijn: penis terugtrekken voordat de man klaarkomt, geen seks hebben tijdens de vruchtbare dagen van de vrouw en borstvoeding.

Natuurlijke anticonceptiemethoden zijn onveilig als je niet zwanger wilt worden
Natuurlijke anticonceptiemethoden vergen structureel veel samenwerking, zelfbeheersing en kennis van de werking van het eigen lichaam van beide partners. Dit blijkt niet altijd het geval.

Coïtus interruptus (voor het zingen de kerk uit) of terugtrekken voor de zaadlozing
Niet betrouwbaar:
- Je weet nooit helemaal zeker of het terugtrekken op tijd is gebeurd.
- In het voorvocht zitten mogelijk zaadcellen.

Periodieke onthouding (kalendermethode)
Niet betrouwbaar:
- Niet iedereen heeft een regelmatige, voorspelbare cyclus. 'Je lichaam is geen computer'. Vruchtbare dagen zijn niet te voorspellen, regelmaat is makkelijk verstoord.

Borstvoeding
Niet betrouwbaar:
- Het zuigen van de baby aan de borst is nodig om een eisprong te voorkomen, waardoor je niet zwanger wordt. De baby krijgt uitsluitend, volledige borstvoeding en er mag maximaal zes uur tussen twee borstvoedingen zitten. Ook moet de baby jonger zijn dan 6 maanden en de vrouw geen bloedverlies hebben. De methode werkt niet bij alle vrouwen. Het kan de kans op zwangerschap als het goed is uitgevoerd gedurende de eerste 6 maanden na de bevalling verminderen, maar niet volledig uitsluiten.

Andere natuurlijke methoden

Een variant van coitus interruptus is de half-methode.
- Daarbij wordt de penis van de man maar voor een gedeelte in de vagina gebracht.
- Deze methode wordt vooral gebruikt door islamitische meisjes die ondanks seksueel contact hun maagdenvlies in tact willen houden. Niet alleen is deze methode erg onbetrouwbaar om zwangerschap te voorkomen, het veronderstelt ook het bestaan van een maagdenvlies dat doorboord wordt op de huwelijksnacht en zo de maagdelijkheid van de bruid zou bewijzen. Echter: het maagdenvlies is geen vlies maar een randje. Van de vrouwen die seks (penis in de vagina) hebben gehad bloedt bijna de helft niet. Bloeden heeft veelal niet te maken met een vlies maar met het al dan niet ontspannen en opgewonden zijn.

Billingsmethode (cervixslijmmethode) en de temperatuurmethode
- Aan de hand van observatie van het slijm uit de vagina, en het meten van haar temperatuur bepaalt een vrouw of ze al dan niet vruchtbaar is.
- Ook deze methoden of een combinatie daarvan vragen om discipline en uitgebreide kennis van het lichaam. Je moet er elke dag aan denken en er kunnen snel inschattingsfouten gemaakt worden. Bovendien geven niet alle vrouwen duidelijke signalen af tijdens de cyclus.

Meer informatie/materialen
- https://www.seksindepraktijk.nl/producten/brochures-anticonceptie-meerdere-talen
- https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/thema-s/anticonceptie/net-bevallen-welke-anticonceptie-past-bij-je/49919
- https://www.zanzu.nl/nl/anticonceptiemiddelen
- https://www.zanzu.nl/nl/een-anticonceptiemiddel-kiezen
- https://www.zanzu.nl/nl/sterilisatie
- https://www.zanzu.nl/nl/natuurlijke-gezinsplanning
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond
- https://www.rutgers.nl/producten/feiten-en-fabels-over-het-maagdenvlies?destination=aanbod/zoeken-op-maat%3Ff%255B0%255D%3Dfield_facet_filter_3%253A29%26f%255B1%255D%3Dfield_facet_article_type%253A90%26f%255B2%255D%3Dfield_facet_filter_1%253A15

Noodmiddelen

Voor meisjes/vrouwen die na onveilige seks (= seks zonder voorbehoedmiddel waarbij er mogelijk sperma in de vagina is gekomen) bang zijn zwanger te zullen raken, zijn er zogenaamde 'noodoplossingen'.
Ter voorkoming van onbedoelde zwangerschap **na onveilige seks**: is er keuze uit het koperspiraal en 2 morning-afterpillen:

- Tot 3 dagen Norlevo
- 3- 5 dagen EllaOne
- Tot 5 dagen Koperspiraal

Het koperspiraal is altijd effectiever dan morning-afterpillen en kan blijven zitten als langer werkende anticonceptie.

Morning-afterpillen
De twee morning-afterpillen (Norlevo) en ellaOne ontlopen elkaar niet veel in effectiviteit. Deze morning-afterpillen hebben een verschillende werking. Norlevo, onderdrukt de ovulatie en voorkomt innesteling in het baarmoederslijmvlies van de bevruchte eicel. EllaOne remt of stelt de eisprong uit.

Bij beide morning-afterpillen wordt in de bijsluiter geadviseerd (ook) aanvullende anticonceptie (zoals het condoom) te gebruiken tot aan de volgende menstruatie.
Meer informatie:

- Bijsluiter Norlevo: https://db.cbg-meb.nl/Bijsluiters/h32303.pdf
- Bijsluiter ellaOne: https://www.ellaone.nl/hra-uploads/sites/38/2015/11/ellaOne-bijsluiter.pdf
- Zanzu noodmiddelen: https://www.zanzu.nl/nl/noodanticonceptie

Keuzemogelijkheden bij een onbedoelde zwangerschap

Mensen hebben het recht om zelf de keuze te maken om een zwangerschap uit te dragen of te kiezen voor een abortus. Bij het uitdragen van de zwangerschap kun je je baby zelf opvoeden, maar het is ook mogelijk om te kiezen voor pleegplaatsing of adoptie. Het is in Nederland mogelijk om anoniem te bevallen en gebruik te maken van een vondelingenkamer. Dit komt in Nederland niet vaak voor.

Meer informatie

- https://www.zanzu.nl/nl/wat-doen-bij-een-ongeplande-zwangerschap

Overtijdbehandeling en abortus

Overtijdbehandeling
Een overtijdbehandeling is een zwangerschapsafbreking tot maximaal zestien dagen 'overtijd'. Hiervoor is geen vijf dagen bedenktijd nodig.

Abortus
Vergeleken met andere landen in de wereld heeft Nederland een relatief laag abortuscijfer. Een abortus is het afbreken van een zwangerschap. Een abortus is in Nederland legaal vanaf 16 dagen overtijd tot 24 weken zwangerschap. In de praktijk vindt de abortus plaats tot 22 weken. Een abortus mag alleen worden uitgevoerd in een kliniek of ziekenhuis met een vergunning.
Er moet verplicht vijf dagen 'bedenktijd' in acht worden genomen voordat de abortus mag worden uitgevoerd. Abortus is gratis voor vrouwen die in Nederland wonen (Wet Langdurige Zorg -WLZ). Voor illegaal of niet in Nederland wonende vrouwen is dit niet het geval. De kosten variëren per kliniek en hangen af van de termijn van de zwangerschap en of de vrouw al dan niet wil slapen tijdens de behandeling. Informeer hierover bij de kliniek. Je kunt je beroepen op de procedure voor medisch noodzakelijke zorg.
Abortus is een ingreep waarvoor een meisje, dat jonger is dan zestien jaar, in principe toestemming nodig heeft van haar ouders of voogd. Als deze toestemming niet verkregen wordt, is het mogelijk direct naar de huisarts of abortuskliniek te gaan. De arts beoordeelt of de jonge vrouw de gevolgen van haar keuze begrijpt. In dat geval kan er toch, zonder toestemming, een abortusbehandeling plaatsvinden. Artsen zijn niet verplicht om de ouder(s) of voogd hierover in te lichten.

Meer informatie

- www.Fiom.nl
- https://www.zanzu.nl/nl/abortus
- https://www.zanzu.nl/nl/themas/uw-rechten
- https://www.rutgers.nl/wat-wij-doen/zorg-en-informatie/projecten-zorg-en-informatie/seksuele-gezondheid-vluchtelingen

Bijeenkomst 4: Seksuele overdraagbare aandoeningen (soa)

Tijd : Basisprogramma: 130 minuten, optionele sub-thema's respectievelijk 15 en 15 minuten.

Inleiding
Een groot aantal nieuwkomers zal seks voor het huwelijk afwijzen en minder geïnteresseerd zijn in veilige seks. Maar voor iedereen geldt dat als je toch seks hebt (zowel binnen als buiten een relatie), het van belang is dat het veilig gebeurt. In Nederland is het gebruik van condooms algemeen geaccepteerd. Uit onderzoek komt naar voren dat condoomgebruik onder jongeren en jong volwassenen bij de eerste keer en laatste keer seks behoorlijk hoog is. Toch zijn er ook in Nederland jongeren of jong volwassenen die geen of niet altijd condooms gebruiken.

Deze bijeenkomst gaat over veilig vrijen. Veilige seks wil zeggen:
- Bescherming tegen zwangerschap als je niet zwanger wilt worden.
- Bescherming tegen soa (seksueel overdraagbare aandoeningen).
- In een veilige sfeer (dat wil zeggen: er gebeurt niets tegen de zin van één van beiden).

In deze bijeenkomst gaat het over bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) en hiv infectie. In veel landen komt soa of hiv voor, zonder dat jongeren zich kunnen laten testen of behandelen. Sommige nieuwkomers zijn niet bekend met de symptomen of gaan te laat naar een dokter. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid van de nieuwkomers. In deze bijeenkomst krijgt de deelnemer meer informatie over soa en hoe je deze kunt voorkomen. Ook gaat de bijeenkomst in op het belang van tijdige behandeling van soa en partnerwaarschuwing.

Op basis van de samenstelling van de groep kan worden besloten of dit thema beter behandeld kan worden in een gescheiden mannen of vrouwen groepen. In de bijeenkomst komen een aantal lastige termen aan bod (bijvoorbeeld: bacterie, virus, parasiet en soa). Spreek vooraf met een tolk af welke woorden je gebruikt. In de opdrachten worden de termen zo eenvoudig mogelijk uitgelegd.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is goed te combineren met de thema bijeenkomsten over weerbaarheid en geboorteregeling en gaan ook deels over veilig vrijen.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Weet welke regels er zijn om een veilige sfeer te creëren.
- Benoemt welke soa er zijn.
- Benoemt hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Benoemt het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- Heeft nagedacht over het belang van partnerwaarschuwing.
- Kan informatie opzoeken over de belangrijkste soa, met bijbehorende signalen en gevolgen en de behandeling ervan.
- Benoemt op welke manieren soa en hiv kunnen worden overgedragen.
- Benoemt dat je aan iemands uiterlijk meestal niet kunt zien of iemand een soa heeft/hiv positief is.
- Benoemt waar je terecht kunt voor het aanschaffen van condooms.
- Laat zien hoe je op de juiste manier een condoom om kunt doen.
- Benoemt waar je steun, hulp of betrouwbare informatie kan krijgen rondom veilig vrijen, soa/hiv en het testen, voorkomen en behandelen ervan.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Benoemt dat er verschillende veroorzakers zijn voor een soa (bacterie, virus en een parasiet).
- Heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen ten aanzien van het voorkomen van soa.
- Kan het verschil uitleggen tussen PEP en Prep.
- Heeft geoefend met het bespreken van soa met een partner.
- Heeft nagedacht hoe je kunt omgaan met schaamtegevoelens bij het bespreken van seksualiteit met zorgverleners.

Programma

4.1. Veiligheidsregels
4.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst
4.3. Wat is een soa?
4.4. Overdragen van een soa
4.5. Kun je aan iemand zien of hij/zij een soa of hiv heeft?
4.6. Waarom wel of geen condoom gebruiken?
4.7. Condoomdemonstratie
4.8. Waar kun je met vragen naartoe?
4.9. Afronding en evaluatie
4.10. Optioneel: Grabbelzak
4.11. Optioneel: Praten over soa met een partner of zorgverlener

Benodigde materialen

- Pc/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Post-its.
- Individueel: laptops/telefoons/tablets.
- Koffer 'Anticonceptie voor jou' of een losse demonstratiepenis (eventueel een lovebox).
- Grabbelzak of dienblad met condooms (eventueel een vrouwencondoom), glijmiddel, strip van de anticonceptiepil, folder van de regionale soa-poli.
- Twee koffiekopjes.
- Zelfgemaakt: sociale kaart.
- Werkblad 4.1. Veiligheidsregels.
- Werkblad 4.2. Trek een lijn tussen de soa en de klacht die daarbij hoort.
- Afbeeldingenblad 4.1. Red ribbon, foto van twee verliefde mensen, injectienaald.
- Praatplaat 4.1. Omdoen van een condoom.
- Folders soa en condoomgebruik (Soa Aids Nederland, Rutgers, GCA, GGD GHOR Nederland, 2016): https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond
- https://www.zanzu.nl/nl/themas/infecties (Rutgers, 2018).

4.1. Veiligheidsregels

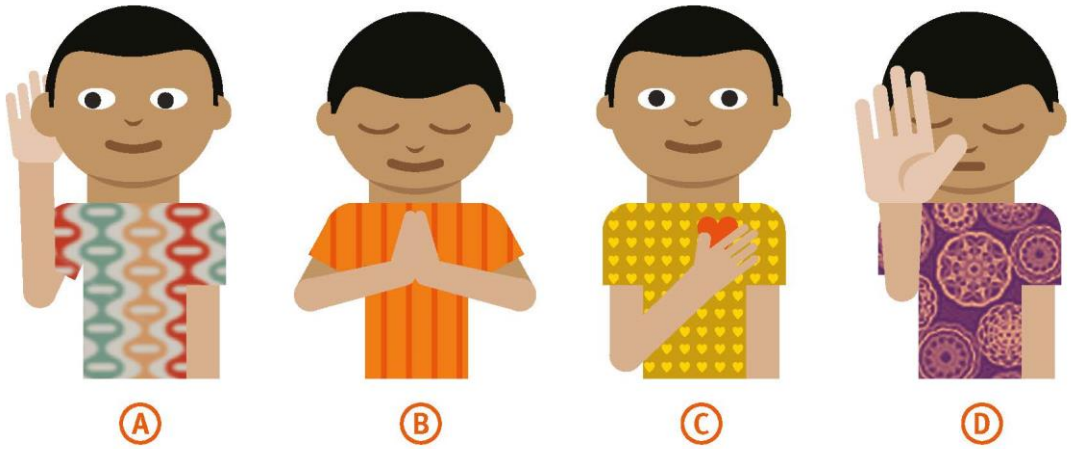
Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Zowel gemengd als apart mogelijk.
Benodigdheden	: Werkblad 4.1. algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, Vertrouwen en privacy.

Werkwijze
Groepsgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe. 'Er zijn algemene regels voor veiligheid van iedereen in de groep vastgesteld'. Noem ze op en leg uit. Hang Werkblad 4.1. zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:

- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Passen: Het kan voorkomen dat iets te moeilijk is voor je om erover te praten. Dan mag je een keer passen

Werkblad 4.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

4.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Bord/flapover.

Doel
De deelnemer omschrijft wat er tijdens deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze: groepsgesprek
Vertel dat jullie het in deze bijeenkomst gaan hebben over veilig vrijen. Niet iedereen zal seks hebben voor het huwelijk. Maar stel je voor dat je (later) seks gaat hebben dan is het belangrijk dat het veilig gebeurt. Als het niet veilig gebeurt kan dat mogelijk vervelende gevolgen hebben.

Vraag aan de groep: Waar denken jullie aan bij veilig vrijen?
Schrijf de antwoorden op een flap. Vul de flap aan, het is belangrijk om in ieder geval te noemen:
- Bescherming tegen zwangerschap als je niet zwanger wilt worden.
- Bescherming tegen soa (seksueel overdraagbare aandoeningen).
- In een veilige sfeer (d.w.z. er gebeurt niets tegen de zin van een van beiden).

Licht toe dat de bijeenkomst gaat over bescherming tegen soa. Kent iemand voorbeelden van soa? Soa staat voor Seksueel Overdraagbare Aandoening. Om een soa te voorkomen is het belangrijk dat je een condoom gebruikt. In Nederland gebruiken veel mensen een condoom tijdens seks. Maar er is ook een groep die geen condooms gebruikt en daardoor een soa kan krijgen en of een ander kan besmetten.

4.3. Wat is een soa?

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek
Benodigdheden	: Flap-over en stiften, Pagina www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas, Folder Soa: https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond in meerdere talen, Werkblad 4.2., meerdere keren uitgeprint.

Doel
De deelnemer:
- Benoemt welke soa er zijn.
- Hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Heeft nagedacht over het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- Het belang van partnerwaarschuwing.
- Kan informatie opzoeken over de belangrijkste soa's en de behandeling ervan.

Werkwijze
Groepsgesprek
Vraag de deelnemers of zij weten wat een seksueel overdraagbare ziekte is. Vraag of ze woorden of benamingen kennen uit hun eigen taal voor een soa en schrijf deze op een flap-over.
Aandachtspunten:
- Een soa kun je oplopen door onveilig vrijen (seks vaginaal, anaal of oraal zonder condoom).
- Iemand kan een soa hebben zonder het zelf te weten (zonder klachten).
- Aan iemands uiterlijk kun je niet zien of hij/zij een soa heeft.
- Het is belangrijk om tijdens het vrijen een condoom te gebruiken om het risico op een soa te verkleinen.

Vraag of de deelnemers voorbeelden en kenmerken kunnen noemen van een soa.
- Benoem enkele bekende soa: chlamydia, gonorroe, herpes genitalis, syfilis.
- Deel werkblad 4.2. uit en laat de deelnemers lijntjes trekken tussen de soa en de klacht die daarbij kan horen. Sla dit onderdeel over als dit te lastig is voor de deelnemers.
- Bespreek kort welke klachten je kunt hebben als je een soa hebt.
- Benadruk dat er vaak geen klachten zijn, zoals bij Chlamydia.
- Benoem andere klachten als: pijn bij het plassen, jeuk aan de geslachtsdelen, afscheiding uit penis of vagina, zweren, blaasjes of wratten op de geslachtsdelen.

Laat op een groot scherm de pagina www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas zien en geef aan dat je hier meer betrouwbare informatie kunt vinden over de verschillende soa en hoe deze behandeld kunnen worden. Je kunt hen ook vragen op hun mobiel te zoeken op www.Zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas of in hun eigen taal te zoeken naar informatie.
- Vraag aan de deelnemers of zij weten wat je moet doen als je zeker wil weten dat je geen soa hebt. Benadruk dat een soa nooit vanzelf over gaat.
- Adviseer naar het SOA-spreekuur van de GGD of naar de huisarts te gaan als iemand denkt een soa te hebben én als iemand onveilig gevreeën heeft.
- Benadruk dat sommige mensen zich schamen voor een soa en het moeilijk vinden om erover te praten.
- Toch laten veel mensen zich testen en dit vindt de huisarts of GGD ook heel normaal. Ermee blijven zitten heeft geen zin en lost niets op. Dus naar de huisarts of GGD gaan is toch het allerbeste.

Vraag de groep: Wat moet je doen als blijkt dat je een soa hebt? Laat ze de antwoorden opzoeken op www.zanzu.nl.
- Als uit de soa-test bij de huisarts of het SOA-spreekuur van de GGD blijkt dat je een soa hebt, krijg je vaak bepaalde medicijnen zoals een antibioticabehandeling of een crème.
- Praat erover met je huidige partner! Deze persoon zal ook een test moeten doen.
- Gebruik tijdens de behandeling condooms tijdens het vrijen.
- Licht ook personen in met wie je eerder seks hebt gehad. Zij kunnen ook een soa hebben. Het is dan belangrijk om behandeld te worden om verdere verspreiding te voorkomen.

Leg uit dat Zanzu.nl betrouwbare informatie bevat over seksualiteit en seksuele gezondheid in meerdere talen. Naast informatie over soa staat er ook informatie over het vrouwelijk en mannelijk lichaam en relaties en waar je heen kunt met vragen over seksualiteit.

Deel aan het einde de folder over soa in meerdere talen uit. Deze is te printen in verschillende talen via:
https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond
Deel Zanzu promotiekaartjes uit met het website adres Zanzu.nl. Gratis te bestellen via:
https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/thema-s/anticonceptie/promotiekaartje-zanzu-nl-per-50-stuks/196296

Werkblad 4.2. Trek een lijn tussen de soa en de klacht die daarbij hoort

Soa Klachten

Syfilis	Meestal geen klachten
Chlamydia	Blaasje op geslachtsdelen
Gonorroe	Geelgroene afscheiding uit geslachtsdelen
Herpes genitalis	Zweertje op geslachtsdelen en later uitslag

4.4. Overdragen van soa

Tijd	: 20 minuten (+ optioneel 5 minuten).
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over, groene en rode stift, post-its.

Doel
De deelnemer benoemt op welke manieren soa en hiv kunnen worden overgedragen.

Optioneel:
- *De deelnemer benoemt dat er verschillende veroorzakers zijn van een soa: een bacterie, een virus en parasiet.*
- *De deelnemer heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen ten aanzien van het voorkomen van soa.*

Werkwijze
Groepsgesprek
Het is belangrijk om te bespreken hoe overdracht van soa en hiv kan plaatsvinden. Het wordt dan begrijpelijker hoe een soa voorkomen kan worden.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende inleiding geven:
Een soa kun je krijgen door::
- *Een bacterie, bijvoorbeeld chlamydia, gonorroe, syfilis.*
- *Een virus, bijvoorbeeld hiv, hepatitis of genitale wratten. Deze zijn vaak moeilijk te behandelen of niet te genezen.*
- *Een parasiet, bijvoorbeeld schaamluizen. Deze zijn ook over te dragen door huidcontact.*

Leg uit dat de stoffen die een soa veroorzaken voornamelijk voorkomen in lichaamsvloeistoffen.

Vraag in de groep:
- Wie kan een voorbeeld noemen van een lichaamsvloeistof (voorbeelden: traanvocht, urine, snot, spuug, bloed, sperma, vaginavocht, borstvoeding etc.).

Maak zo nodig gebaren of geluiden om de deelnemers op een spoor te zetten. (b.v. vinger in neusgat om snot aan te geven). Schrijf de verschillende woorden op de flap-over.

Je kunt een soa oplopen als deze vloeistoffen van een ander in jouw lichaam terechtkomen.
Dit kan alleen gebeuren via openingen in het lichaam, dus niet via de intacte huid. Het kan bijvoorbeeld wel via een wondje, maar ook via de huid aan de binnenkant van lichaamsopeningen.
Deze huid heet slijmvlies. Slijmvlies bevindt zich in de mond, in de ogen en neusgaten, in de vagina, in de anus.

Om welke lichaamsvloeistoffen gaat het?
Schrijf aan een kant van het bord of flap-over in rood de cijfers 1 t/m 4. Aan de andere kant in groen de cijfers 1 t/m 10 (of meer.) Rood staat voor de gevaarlijke lichaamsvloeistoffen, groen voor de veilige. Vraag de deelnemers welke lichaamsvloeistoffen ze kennen en in welke kolom ze thuis horen. Denk hierbij aan traanvocht, urine, snot, spuug, bloed, etc.

Uiteindelijk komen in het gevarenlijstje de volgende vloeistoffen:
Soa's kun je krijgen via sperma, vaginaal vocht, bloed en contact van slijmvliezen.
1. Bloed.
2. Sperma.
3. Vaginavocht.
4. Borstvoeding.

Verder kun je een soa krijgen door contact met slijmvliezen.
Alle andere lichaamsvloeistoffen staan in het groene (veilige) rijtje.

Hoe komen deze vloeistoffen in het lichaam van een ander?

Noemen enkele voorbeelden van handelingen en vraag aan de groep of ze een soa besmetting kunnen veroorzaken of niet:
- Twee mensen die elkaar knuffelen (niet waar).
- Iemand geeft je een kus op je wang (niet waar).
- Twee mensen hebben seks zonder condoom (waar).
- Iemand hoest richting de ander (niet waar).
- Iemand gaat op een vieze wc-bril zitten (niet waar).

Aandachtpunten
- Soms wordt de wc-bril genoemd als besmettingsrisico. Dit is alleen een risico als er menstruatiebloed op de wc bril zit. De kans dat dit gebeurt en mensen met lichaamsopening via de wc bril in contact komen met het bloed, is vrij klein.
- Vraag aan de groep: welke vormen van seks kunnen ervoor zorgen dat je een soa krijgt? Benoem dat iemand via vaginale, anale en orale seks een soa kan krijgen. Je kunt hiv krijgen door vaginale en anale seks (zowel tussen man-vrouw als tussen man-man). Het is bij al deze vormen belangrijk om een condoom te gebruiken.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende vraag stellen:
- *Wie is er verantwoordelijk voor het meenemen van de condooms, de man of de vrouw?*
- *Benadruk dat zowel de man als de vrouw verantwoordelijk zijn. Het is dus handig dat zowel de man als vrouw altijd een condoom op zak hebben. Dan weet je zeker dat je altijd goed voorbereid bent.*
- *Voor vrouwen is dit niet altijd makkelijk. Veel mensen denken dat vrouwen die een condoom bij zich dragen heel seksueel actief zijn.*

4.5. Kun je aan iemand zien of hij/zij een soa of hiv heeft?

Tijd	: 10 minuten (+ optioneel 5 minuten).
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Twee koffiekopjes.

Doel
- De deelnemer benoemt het belang om een condoom te gebruiken en je te laten testen op soa.
- De deelnemer weet dat je aan iemands uiterlijk meestal niet kunt zien of hij/zij hiv heeft.

Optioneel:
De deelnemer kan het verschil uitleggen tussen PEP en PrEP.

Werkwijze
Groepsdiscussie aan de hand van koffiekopjes
Neem twee identieke ondoorzichtige (bijvoorbeeld witte) kopjes. De ene vul je met koffie en de andere met gewoon water. Leg op elk kopje een schoteltje.
- Laat de deelnemers niet in de kopjes kijken.
- Vraag aan een deelnemer: *zie jij verschil tussen deze kopjes?* Het antwoord zal ongetwijfeld "nee" zijn.
- Vervolgens laat je de deelnemers in de kopjes kijken zodat ze zien dat het ene kopje is gevuld met een gekleurde vloeistof en dat het andere helder water bevat.

Zo is het ook met een soa. Bijvoorbeeld hiv: van buiten zie je niets, maar door een soa test kan toch blijken dat iemand hiv heeft, of een andere soa.

De volgende vraag is: *wat denk je dat er gebeurt wanneer ik de inhoud van beide kopjes meng*?
Antwoord: beide kopjes bevatten nu gekleurd water. Dit is eigenlijk ook wat er gebeurt wanneer mensen onveilig met elkaar vrijen en een van beiden heeft een soa (bijvoorbeeld hiv of syfilis). Een soa wordt overgedragen als slijmvliezen met elkaar in contact komen en ook door middel van vingers en toys (en soms via bloed of borstvoeding). De ene geeft de ziekte door aan de ander.

Benoem nogmaals dat je niet altijd van buiten aan iemand kunt zien of iemand een soa of hiv heeft (soms zie je wel enkele symptomen). Het is daarom belangrijk om altijd een condoom te gebruiken bij het vrijen. Als je dit niet meer wilt, dan moeten jij en je partner je laten testen op hiv en soa voordat jullie onveilig gaan vrijen. Dit kan bij de huisarts of bij de GGD. Naast onveilige seks kunnen sommige soa ook worden overdragen op een andere manier, bijvoorbeeld via bloed of via slijmvliezen.

Optioneel:
Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende informatie geven.
PEP en PrEP zijn medicijnen die voorkomen dat je hiv krijgt. PEP neem je kort nadat je onveilige seks hebt gehad en er risico is geweest op hiv. PrEP neem je juist voor de seks om risico op hiv uit te sluiten. In Nederland is PrEP nog niet voor iedereen beschikbaar. Condooms blijven het makkelijkste en goedkoopste middel om soa's en hiv-infecties te voorkomen.

4.6. Waarom wel of geen condoom gebruiken?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepjes maken.
Benodigdheden	: Flap-over, stiften.

Doel
De deelnemer heeft nagedacht over de voordelen van condoomgebruik.

Werkwijze
Groepjes
Laat de groep in groepjes uit elkaar gaan.

Stel de groepjes de vragen:
- Noem 3 redenen waarom mensen geen condoom gebruiken.
- Noem 3 redenen waarom mensen wel een condoom gebruiken.

Laat de deelnemers met elkaar overleggen en koppel het daarna terug in de groep.

Plenaire terugkoppeling
Schrijf de redenen op twee verschillende flaps. Vraag vervolgens aan de groep:
- Hebben mannen andere redenen om geen condooms te gebruiken dan vrouwen?
- Wat kun je zeggen tegen mensen die een reden noemen om geen condoom te gebruiken?

4.7. Condoomdemonstratie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepjes.
Benodigdheden	: Condooms, kunstpenissen (bijvoorbeeld uit een lovebox (vaak te leen bij de GGD) of de kunstpenis uit de koffer: anticonceptie voor jou), Praatplaat 4.1., pagina: https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-condoom-gebruiken. Folder over condooms https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond

Doel
De deelnemer:
- Benoemt hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Kan benoemen waar je condooms kan krijgen.
- Laat zien hoe je op de juiste manier een condoom om kunt doen.

Werkwijze
In groepjes oefenen met condoom omdoen
Met een condoom bescherm je je tijdens het vrijen tegen een soa en tegen een onbedoelde zwangerschap. Het is wel belangrijk dat je het condoom op een juiste manier gebruikt. Dat gaan we in deze opdracht oefenen. Het is belangrijk dat zowel vrouwen/meiden als mannen/jongens oefenen met het op de juiste manier omdoen van het condoom. Lang niet iedereen weet hoe het precies moet. Twee weten meer dan een; zo help je elkaar om veilig te vrijen.

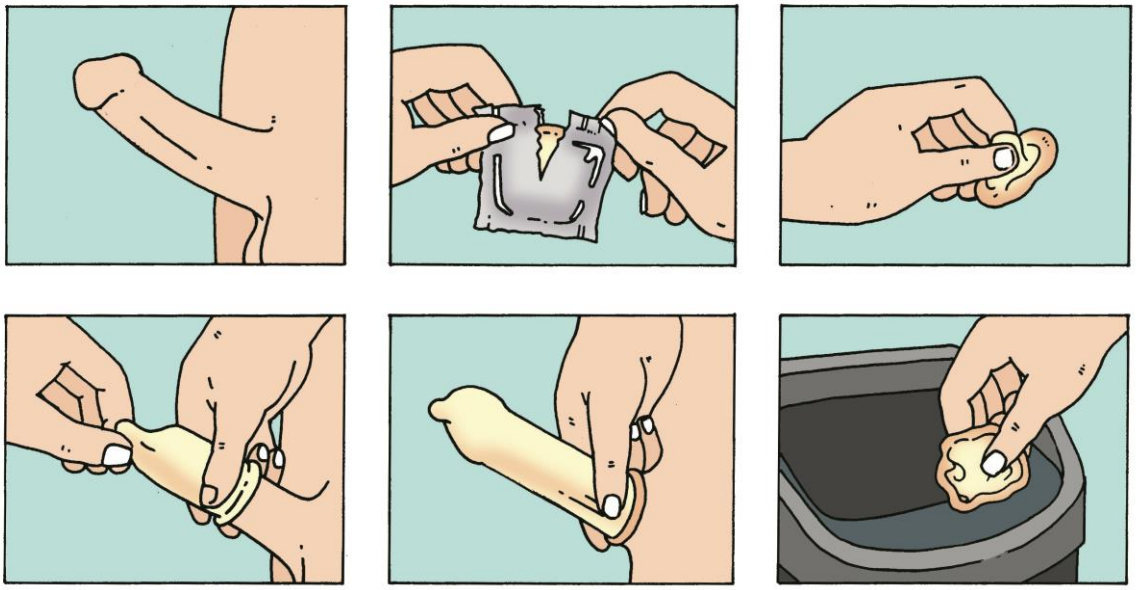
Oefen het condoom afrollen in de volgende volgorde:
1. Kijk naar de uiterste gebruiksdatum en of deze niet is overschreden en of het condoom een keurmerk heeft.
2. Bij anale seks is het belangrijk om extra glijmiddel op waterbasis te gebruiken (laat eventueel een tube zien). Het moet op waterbasis zijn, anders wordt het rubber van de condoom aangetast.
3. Je kunt condooms kopen in de supermarkt, bij de drogist of apotheek en op internet. Dat is in Nederland heel normaal.
4. Demonstratie door de professional die stap-voor-stap het afrollen uitlegt. Laat hierbij ook de stappen zien op een computer/beamer. (https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-condoom-gebruiken) of op praatplaat 4.1.
5. Een vrijwillige deelnemer demonstreert het afrollen voor de groep.
6. Nabespreken wat goed ging en wat beter kan.
7. Alle deelnemers oefenen met het afrollen met een staande kunstpenis op tafel.

Optioneel:
Alle deelnemers oefenen met afrollen in de lovebox. De lovebox is een houten doos met aan de ene zijde twee armsgaten en aan de andere zijde een kijkgat in de vorm van een hart. In het midden van de doos staat een dildo op een standaard. De deelnemer steekt de handen door de twee armsgaten en krijgt van de andere zijde een condoom in de verpakking aangeboden. Het is de bedoeling dat hij/zij zonder te kijken het condoom op de juiste wijze afrolt. Zo kan het afrollen in het donker op een ludieke manier geoefend worden. De andere groepsleden kijken door het hartvormige gat om te zien of de deelnemer het goed doet.

Leg uit dat er een paar belangrijke punten zijn om op te letten:
- Pas op met nagels en scherpe voorwerpen. Scheur de verpakking open.
- Gebruik een condoom nooit meerdere keren.
- Leg een knoop in het condoom als hij van de penis is afgehaald en gooi het in de prullenbak.
- Gebruik nooit twee condooms over elkaar (dit kan ervoor zorgen dat ze sneller kapot gaan).

Deel aan het einde de folder over Condooms uit. Deze is te printen in verschillende talen via https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond

Praatplaat 4.1. Omdoen van een condoom



Bron: Marian Latour

4.8. Waar kun je met vragen naartoe?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsdiscussie.
Benodigdheden	: Sociale kaart: Maak op basis van https://www.zanzu.nl/nl/behandeling-van-soas -meer informatie of hulp een sociale kaart voor regio van de deelnemers.

Doelen
- De deelnemer benoemt waar je steun, hulp of betrouwbare informatie kan krijgen rondom veilig vrijen, soa/hiv en het testen, voorkomen en behandelen ervan.
- De deelnemer benoemt het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- De deelnemer benoemt dat het belangrijk is soa's te voorkomen, snel op te sporen en te behandelen.

Werkwijze
Groepsdiscussie
Als je bang bent dat je een soa hebt is het belangrijk dat je je snel laat testen!
Vraag de groep: Waarom is het belangrijk om er snel bij te zijn?
- Als je weet dat je soa hebt kun je deze laten behandelen.
- Op die manier kun je ervoor zorgen dat de klachten van de soa niet verergeren, of voor blijvende schade aan je lichaam zorgen.
- Om te voorkomen dat je de soa per ongeluk doorgeeft aan anderen.

!!! Maak voorafgaand aan de bijeenkomst een sociale kaart van hulp en advies in de regio!!.

Deel kopieën van de sociale kaart uit.
Loop met de groep de sociale kaart door aan de hand van een aantal vragen:
- Bij wie kun je informatie vinden over soa en hiv?
- Bij wie kun je terecht als je een soa/hiv-test wilt laten doen?
- Stel dat je vriend(in) bij je komt met het verhaal dat ze vaginale jeuk heeft. Waar kan zij hulp krijgen?

Stel: Iemand is getrouwd maar heeft een keer seks gehad met een ander zonder condoom. Wat kan die persoon het beste doen?
- Stel je hebt het vermoeden dat je een soa hebt, waar kun je dan naar toe gaan?
- Je vriend vertelt dat hij onveilige seks heeft gehad met een meisje dat hij net kent.
- Wat zou je hem adviseren te doen? Denk hierbij ook aan een mogelijke zwangerschap.

Laat de deelnemers actief meedenken en de sociale kaart gebruiken.

4.9. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Flap-over, vier vellen en stiften.

Doelen
- De deelnemers beschrijven wat ze van de bijeenkomst vonden.
- De trainer heeft inzicht in de reacties van de deelnemers aan het einde van de les.

Werkwijze
Groepsgesprek
De trainer hangt 4 grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.
- Ik vond leuk...
- Dit was nieuw voor mij…
- Ik had meer tijd willen hebben voor...
- Ik heb geleerd...

Vraag ten slotte aan de groep:
- Waar zou je meer over willen leren?

4.10. Optioneel: Grabbelzak

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Afbeeldingsblad 4.1. Red ribbon, foto van een verliefde vrouw en man, injectienaald, pilstrip. Optioneel: foto van twee verliefde mannen.

Doel
Deelnemers leren praten over het onderwerp en horen van elkaar wat ze al weten over soa en hiv.

Werkwijze
Groepsgesprek
De grabbelzak is een ondoorzichtige zak of tas waarin voorwerpen of afbeeldingen zitten die te maken hebben met het thema soa/aids. Dit is een thema waarbij de deelnemers gestimuleerd worden om actief mee te praten over het onderwerp. De grabbelzak kan gebruikt worden om het kennisniveau van de deelnemers in te schatten. Al naar gelang de inhoud van de voorlichting kunnen er voorwerpen of beeldmateriaal aan de grabbelzak toegevoegd worden. De afbeeldingen van afbeeldingenblad 4.1. kunnen uitgeknipt en toegevoegd worden.

Rondgaan van de grabbelzak
Leg de grabbelzak op tafel of laat hem rond gaan. Laat elke deelnemer iets uit de zak grabbelen en vraag hem/haar er iets over te vertellen.
Vragen kunnen zijn:
- ‘Waar doet dit voorwerp jou aan denken?’
- ‘Wat zegt dit voorwerp over soa, aids of veilig vrijen?’

Indien er vragen gesteld worden kun je er direct op ingaan of ze opschrijven en er later in de bijeenkomst op terugkomen. Laat de groep meedenken over het antwoord.
Voor een verlegen groep kan het eng zijn om te grabbelen. Een alternatief kan zijn om de voorwerpen op een dienblad te leggen, waarna je elke deelnemer iets laat uitkiezen. Op deze manier hebben ze overzicht en kunnen ze gericht een keuze maken.

De begeleider kan de volgende informatie gebruiken om de voorwerpen toe te lichten:
- **Condooms.** Als een man een condoom om een stijve penis doet tijdens seks, ben je beschermt tegen een soa.
- **Glijmiddel.** Als je anale seks hebt is het belangrijk dat je voldoende glijmiddel gebruikt. Het beschermt niet tegen een soa.
- **Red ribbon.** Dit is een lintje dat aandacht vraagt voor mensen die leven met hiv/aids.
- **Strip van de anticonceptiepil** De anticonceptiepil moet een vrouw elke dag slikken. Dit zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Het beschermt niet tegen een soa. Daarom moet je ook een condoom gebruiken bij het vrijen.
- **Foto van een verliefde man en vrouw.** Het kan zijn dat deze verliefde mensen een relatie hebben en ook seks hebben. Het is belangrijk dat ze veilig vrijen, met een condoom. Anders kunnen ze een soa krijgen. Als ze onveilig vrijen is het belangrijk dat ze zich laten testen op soa en dat ze alleen met elkaar seks hebben. Anders raken anderen besmet met een soa.
- **Optioneel: Foto van twee verliefde mannen.** Het kan zijn dat deze verliefde mensen een relatie hebben en ook seks hebben met elkaar. Het is dan belangrijk dat ze veilig vrijen, met een condoom en bij anale seks ook met glijmiddel. Anders kunnen ze een soa krijgen. Als ze onveilig vrijen is het belangrijk dat ze zich eerst laten testen op soa en dat ze alleen met elkaar seks hebben.

Afbeeldingenblad 4.1. Red ribbon, foto van een verliefde man en vrouw, injectienaald, pilstrip, foto van twee verliefde mannen

©Pixabay

4.12. Optioneel: Praten over soa met een partner of zorgverlener

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over en stiften.

Doelen
De deelnemer:
- Weet hoe je soa kunt bespreken met een partner.
- Weet hoe je kunt omgaan met schaamte en schuld in gesprek met een hulpverlener.

Werkwijze
Groepsgesprek
Sommige mensen vinden het best wel lastig om met een zorgverlener te praten over seksualiteit of over soa. Ze schamen zich of vinden het een onderwerp dat je niet met anderen hoort te bespreken. Toch is het wel belangrijk om dit te doen! Vooral als je bang bent dat je een soa hebt.

Behandel met de groep de volgende casus:
Maria is 25 jaar en heeft een jaar een relatie met haar vriend. Zij en haar vriend vrijen nu twee maanden zonder condooms. Zij hebben zich toen niet laten testen. Maria heeft nu een paar weken last van jeuk bij haar vagina. Ze is bang dat ze een soa heeft. Toch durft ze niet goed naar de huisarts. Ze schaamt zich ervoor om dit te bespreken. Ook heeft ze van huis meegekregen dat seks iets is wat je privé moet houden.

Vraag aan de groep:
- Hoe kan Maria dit bespreken met haar vriend?
- Schrijf de tips op een flap-over.

Voorbeelden kunnen zijn:
- Zoek een rustig moment dat jullie met z'n tweeën zijn. Maar zorg dat je het zo snel mogelijk bespreekt.
- Vertel dat je last hebt van klachten.
- Laat je vriend weten dat je hebt gehoord dat hij ook een soa kan hebben zonder dat hij klachten heeft. Er zijn heel veel mensen die rondlopen met soa zonder symptomen.
- Veel mensen zoeken hulp als ze problemen of klachten hebben
- Je hoeft je niet te schamen voor een soa.
- Stel voor om je samen te laten testen.
- Stel voor vanaf nu veilig te vrijen (met een condoom).

Vraag een de groep: Wat zijn jouw tips voor Maria om in gesprek te gaan met de huisarts?
Vul eventueel aan:
- Het is belangrijk dat Maria toch naar de huisarts of GGD gaat voor een test om er achter te komen of ze een soa of heeft of niet.
- De huisarts heeft zwijgplicht of een beroepsgeheim, dus jouw verhaal wordt niet gedeeld met anderen.
- De huisarts hoort veel van dit soort verhalen. De huisarts veroordeelt niemand en vindt het juist belangrijk dat je met klachten naar de huisarts komt.
- Als je dit niet vertelt aan de huisarts blijf je er alleen mee rondlopen.
- De klachten kunnen erger worden en je kunt anderen besmetten.
- Maria kan eventueel ook haar vriend meenemen, ook hij moet zich laten testen.

Licht toe dat Maria en haar vriend zich hadden moeten testen op soa. Als je zeker weet dat je allebei geen soa hebt kunt je zonder condoom met elkaar vrijen. In deze casus kreeg Maria last van klachten, maar veel mensen merken helemaal niets. Daarom is het belangrijk om je te laten testen als je onveilige seks hebt gehad. Testen op soa is bij de GGD voor jongeren onder de 25 jaar gratis.

Achtergrondinformatie bij soa en hiv

In veel landen hebben jongeren of volwassenen een soa of hiv zonder dat ze dit weten. In veel landen is er geen mogelijkheid om je hierop te laten testen of je hiervoor te behandelen. Sommige nieuwkomers met een soa of hiv gaan te laat of helemaal niet naar een huisarts of GGD. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid van de nieuwkomers en anderen kunnen besmet raken.

Meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals/dossiers/asielzoekers

Soa

Wat zijn soa?
Soa is een afkorting voor seksueel overdraagbare aandoeningen. Sommige soa hebben ernstige gevolgen, als ze niet op tijd worden behandeld. Gelukkig zijn de meeste soa gemakkelijk te genezen. Soa zijn besmettelijk. Je kunt een soa hebben zonder dat je er iets van merkt. Ook dan kun je een soa (ongemerkt) doorgeven. Voorbeelden van soa zijn: hiv, het virus dat aids veroorzaakt, chlamydia, genitale wratten, herpes genitalis, gonorroe, hepatitis B en syfilis.

Meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals/dossiers/asielzoekers
- https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas
- https://www.soaaids.nl/nl/soas
- https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/thema-s/anticonceptie/promotiekaartje-zanzu-nl-per-50-stuks/196296

Hoe loop je het op?
Soa worden overgedragen via sperma, bloed, vaginaal vocht en bij contact tussen slijmvliezen. Slijmvliezen zitten onder andere in de anus, penis, de vagina en de mond. De meeste soa worden opgelopen bij onveilig vrijen.

Onveilig vrijen is:
- Vaginale geslachtsgemeenschap zonder condoom
- Anale geslachtsgemeenschap zonder condoom én zonder glijmiddel
- Orale seks (pijpen en beffen) zonder condoom of beflapje

Een aantal soa is ook overdraagbaar via bloed. Je kunt ze oplopen als gevolg van een onhygiënische tatoeage of piercing, of als je bij drugsgebruik naalden, spuiten of andere attributen van een ander gebruikt. Hiv, hepatitis B en syfilis kunnen tijdens de zwangerschap worden overgedragen van moeder op kind. Hiv, hepatitis B, syfilis, chlamydia, herpes genitalis en gonorroe kunnen tijdens de geboorte worden overgedragen op de baby. Een soa krijg je niet door uit het kopje van een ander te drinken. Je krijgt het ook niet via een hoestbui, insectenbeten of een vieze wc-bril. Ook in het zwembad loop je geen risico. Soa die veroorzaakt worden door een parasiet (zoals schaamluis) kunnen ook door intiem huidcontact worden overgedragen.

Meer informatie:
- https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-soa-krijgen
- https://www.soaaids.nl/nl/soas

Klachten en gevolgen
Soms heb je een soa, maar nauwelijks of geen klachten. Of ze zijn zo vaag dat je er geen last van hebt. Vooral vrouwen merken vaak niet dat ze een soa hebben.
Als er klachten zijn gaat het meestal om:
- Afscheiding of pus uit penis, vagina of anus. Bij vrouwen is de afscheiding vaak meer dan normaal. De afscheiding kan waterig, melkachtig, gelig of groenig van kleur zijn en anders ruiken.
- Branderig gevoel, geïrriteerdheid, pijn bij of na het plassen of kleine beetjes moeten plassen.

- Zweertjes, wratjes, blaasjes op de penis, vagina, anus of mond.
- Jeuk in het schaamhaar, aan de eikel, schaamlippen of anus.
- Gezwollen klieren in de liezen.
- Pijn in één of beide (bij)ballen.
- Pijn in de onderbuik.
- Pijn bij het vrijen, of onregelmatig of abnormaal bloedverlies, bijvoorbeeld na het vrijen of tussen twee menstruatieperioden in.

Deze klachten kunnen ook symptomen zijn van andere ziekten of aandoeningen (denk bijvoorbeeld aan

- https://www.zanzu.nl/nl/vaginale-infecties

Meer informatie:

- https://www.zanzu.nl/nl/weten-u-een-soa-heeft
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/meest-voorkomende-soas/hiv/symptomen

Onderzoek

Soa gaan nooit vanzelf over. Als je onveilig hebt gevreeën en je kunt een soa hebben opgelopen, blijf daar dan niet mee rondlopen. Soa kunnen nare gevolgen hebben. Ook ben je een soa overdragen aan anderen, als je een soa-infectie hebt. Bovendien is het risico groter dat je hiv oploopt als je al een soa hebt. Daarom is het belangrijk dat je naar een arts gaat en je laat onderzoeken. Zeg dat je onveilig hebt gevreeën, dan weet de arts dat hij je moet controleren op soa.

Er kunnen verschillende aanleidingen zijn om een soa-test te laten doen:

Het kan zijn dat je onveilig hebt gevreeën en dat je bang bent dat je iets hebt opgelopen.
Ook als het condoom is gescheurd tijdens het vrijen, kun je ongerust zijn dat je een soa hebt opgelopen.

- Het kan zijn dat je gewaarschuwd bent door een partner of ex-partner, die een soa heeft en die dat mogelijk aan jou heeft overgedragen.
- Ook lichamelijke klachten, na onveilig vrijen, kunnen aanleiding zijn voor een soa-test.
- Je hebt een vaste relatie en wilt zonder condooms vrijen. Stel dan eerst vast welke risico's jullie in het verleden hebben gelopen. Om zeker te zijn dat jij en je partner geen soa hebben, kunnen jullie je allebei laten onderzoeken.
- Je bent zwanger en wilt het risico dat je een soa overdraagt op je kind voorkomen.
- Een andere belangrijke reden voor soa-test is zekerheid over je eigen gezondheid. Sommige soa zijn sluipend aanwezig. Als je in het verleden onveilig hebt gevreeën, kun je een soa-test én een hiv-test laten doen.

Wil je zeker weten dat je geen soa of hiv hebt?

Als je onveilig hebt gevreeën of als het condoom is gescheurd, moet je minimaal één week wachten met een soa-test. Als je een soa hebt opgelopen, kan het namelijk tijdje duren voordat dit kan worden aangetoond. Maar heb je klachten, ga dan direct naar een arts. Een hiv-test is pas drie maanden nadat je onveilig hebt gevreeën zinvol. Het duurt drie tot zes maanden voordat er antistoffen tegen hiv in je bloed zijn aangemaakt en de arts kan bepalen of je seropositief bent.

Meer informatie:

- https://www.zanzu.nl/nl/soa-test
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/de-soa-test/wanneer-testen

Waar kun je een soa-test laten doen?

Voor een soa-test kun je terecht bij de huisarts of de GGD. Bij de GGD kan het gratis (tot 25 jaar) en anoniem.

Meer informatie:

- https://www.soaaids.nl/nl/soas/de-soa-test/wat-kost-het

Behandeling

Als je (denkt dat je) een soa hebt, ga dan naar een huisarts of het SOA-spreekuur van de GGD.

Bij het soa-spreekuur van de GGD is de behandeling van soa gratis als men aan bepaalde voorwaarden voldoet. Een consult bij de huisarts is gratis maar het testen niet altijd, afhankelijk van de zorgverzekering en het eigen risico. Woon je op een COA-opvanglocatie dan kun je voor een gratis soa-test en advies naar het Gezondheidscentrum op de locatie gaan.
Ook al verdwijnen de klachten of worden ze minder, behandeling is altijd nodig . Een arts kan pas na onderzoek vertellen of je een soa hebt en zo ja, welke. Alle artsen hebben beroepsgeheim. Ze mogen geen informatie van jou doorgeven aan anderen.

De meeste soa zijn eenvoudig te genezen. Andere soa raak je nooit meer kwijt als je ze eenmaal hebt opgelopen. Soms kun je wel de klachten bestrijden, zoals bij herpes genitalis en genitale wratten. Omdat het virus in het lichaam aanwezig blijft, komen de verschijnselen soms terug. Dat gebeurt vaak als je weerstand vermindert, bijvoorbeeld omdat je gestrest bent of bij griep.

Welke behandeling wordt voorgeschreven, verschilt per soa. Ook de duur van de behandeling is per soa verschillend. Meestal wordt afgeraden om tijdens de behandeling seks te hebben . Je lichaam kan zich dan herstellen en je voorkomt dat je de soa aan je partner overdraagt. Als je toch seks wilt hebben , gebruik dan een condoom. Om te voorkomen dat jij en je partner elkaar over en weer een soa aan elkaar blijven doorgeven, is het van belang dat je partner(s) zich ook laat (laten) behandelen. Als je onveilig vrijt kun je steeds opnieuw een soa oplopen. Als je weet dat je een soa hebt is het daarom belangrijk om je partners en voorgaande sekspartners op de hoogte te stellen.

Meer informatie:
- https://www.zanzu.nl/nl/behandeling-van-soas
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/meest-voorkomende-soas
- https://www.zanzu.nl/nl/soa-test

Wat is veilig vrijen?
Soa worden met name overgedragen via sperma, bloed of vaginaal vocht en bij contact tussen de slijmvliezen. Slijmvliezen zitten onder andere in de vagina, penis, anus en in de mond. Een soa infectie kun je ongemerkt krijgen en ongemerkt doorgeven aan een ander. Als je veilig vrijt is de kans om een soa op te lopen klein.

Je loopt zo min mogelijk risico als je:
- Seksueel contact hebt met één vaste partner, die zelf ook nooit met een andere partner vrijt en geen soa heeft.
- Elkaar streelt, tongzoent, kust, knuffelt, masseert, jezelf bevredigt of elkaar met de hand bevredigt.
- Bij vaginale geslachtsgemeenschap (penis in de vagina) een condoom gebruikt.
- Bij anale geslachtsgemeenschap (penis in de anus) een condoom met extra veel glijmiddel gebruikt.
- Geen seksspeeltjes deelt zonder een condoom te gebruiken.

Om hiv te voorkomen moet je er bij orale seks (pijpen en beffen) voor zorgen dat er geen sperma of (menstruatie)bloed in de mond komt. Om het (kleine) risico van andere soa via orale seks te voorkomen, kan sowieso een condoom worden gebruikt als de penis in de mond komt en een beflapje (of opengeknipt condoom) bij het likken van de vagina.
Meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/voorkom-soas

Sinds kort zijn er medicijnen (hiv- remmers) die kunnen voorkomen dat je hiv krijgt : PEP en PrEP
PEP neem je kort nádat je onveilige seks hebt gehad met risico op hiv. PrEP neem je juist vooráf om risico op hiv uit te sluiten. In Nederland is PrEP nog niet voor iedereen beschikbaar. Veilig vrijen, dus met condooms, blijft het makkelijkste en goedkoopste middel om soa's en hiv-infecties te voorkomen.

Meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/voorkom-soas/pep-en-prep-tegen-hiv

Hiv en Aids
De afkorting **Hiv** staat voor humaan immunodeficiëncy virus. Het hiv is een virus en daarom heeft het andere cellen nodig om zich te vermenigvuldigen. Het Hiv infecteert met name CD4 cellen. Dit zijn de cellen die een belangrijke taak in de afweer vervullen. Hiv is dus een virus dat de afweer tegen ziekteverwekkers, het immuunsysteem, verzwakt. De afweer is dan niet meer in staat om bepaalde ziekteverwekkers goed te bestrijden. Je kunt infecties krijgen, die de afweer van mensen die niet hiv-positief zijn zonder problemen kan bestrijden. Klachten die kunnen passen bij een vergevorderde hiv-infectie zijn: moeheid, nachtzweten, gewichtsverlies zonder duidelijke reden, koorts, niet overgaande diarree, kortademigheid.
Hiv is het virus dat aids veroorzaakt. Als je hivpositief bent, betekent dat niet dat je ook aids hebt. Van aids is sprake wanneer iemand ziekteverschijnselen heeft die voor aids specifiek zijn.

Aids is de afkorting voor Acquired Immuno Deficiency Sydrome. Aids is een aandoening waarbij het afweersysteem tekortschiet, waardoor verschillende ziektes kunnen ontstaan. Je krijgt de diagnose aids als het hiv-virus je afweer zo ernstig heeft aangetast, dat je ziek wordt door een infectie die een gezonde afweer normaal bestrijdt.

Hoe wordt hiv overgedragen?
Hiv wordt overgedragen via onveilig seksueel contact en direct contact van bloed met geïnfecteerd bloed (bijvoorbeeld bij bloedtransfusie, injectienaalden en spuiten). Een vrouw met hiv kan het virus tijdens de zwangerschap en geboorte overdragen op het kind. Hiv komt ook voor in moedermelk en kan dus via borstvoeding doorgegeven worden aan het kind.

Je kunt hiv alleen krijgen als bloed, sperma, vaginaal vocht of borstvoeding van een ander in jouw lichaam terechtkomen. Dit kan alleen gebeuren via openingen in het lichaam, dus niet via de intacte huid. Het kan bijvoorbeeld wel via een wondje, maar ook via de huid aan de binnenkant van lichaamsopeningen. Deze huid heet slijmvlies. Slijmvlies bevindt zich in de mond, in de ogen en neusgaten, in de vagina, in de anus.

Bij iemand die hiv heeft zitten in het bloed en sperma een hoge concentratie van het virus. In vaginaal vocht en voorvocht is deze concentratie beduidend lager, maar overdracht via deze lichaamsvochten is wel mogelijk. In andere lichaamsvochten kan het virus aanwezig zijn, maar in veel te lage concentratie om een infectie te veroorzaken. Speeksel, traanvocht, urine en ontlasting zijn alleen gevaarlijk als er zichtbaar bloed in zit, en er een risico is dat dit rechtstreeks in de bloedbaan van de ander terecht kan komen.

Iemand met hiv in het bloed hoeft zich niet ziek te voelen en ziet er ook vaak gezond uit. Wel kan het virus onopgemerkt worden overgedragen op de ander tijdens onveilig vrijen. Als je zelf hiv hebt dan kun je dit ook weer aan een ander geven zonder dat je het weet.

Behandeling van hiv
Wetenschappelijk onderzoek heeft tot doorbraken in de aidsbestrijding geleid. Tot nu toe zijn er twee mensen genezen van Hiv door beenmergtransplantatie van een donor met een zeldzame genetische mutatie waardoor hij/ zij resistent was tegen hiv. Dat is heel goed nieuws, maar betekent niet dat alle hiv-patiënten op dezelfde manier kunnen genezen van hiv. Zo'n behandeling blijkt complex, riskant en is duur. Mensen met hiv kunnen wel goed behandeld worden en zelfs zo dat het virus **n**iet meer meetbaar en **n**iet overdraagbaar is (n=n).
Voor meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals/dossiers

Testen op hiv
Iemand die hiv heeft is seropositief. Dit betekent dat het virus in het bloed te zien is met een bloedtest . Het virus is echter pas zichtbaar 3 maanden nadat iemand de ziekte heeft opgelopen. Eerder is er nog te weinig virus in het bloed om aan te tonen. Als je risico gelopen hebt moet je dus 3 maanden wachten voordat je kunt testen. Doe je dat niet dan zegt de uitslag van de hiv-test alleen iets over het verleden (tot 3 maanden voor de test).

Het besluit om te testen op hiv kan met veel twijfels en onzekerheden gepaard gaan. In geval van twijfels is het goed om steun te zoeken. Professionele begeleiding in de periode voor en na het onderzoek is belangrijk. Deze begeleiding is te vinden bij de huisarts, de GGD of via de Aids Soa infolijn.

Meer informatie:
- https://www.soaaids.nl/nl/persoonlijk-advies

De uitslag
Het duurt meestal tien dagen voordat de uitslag bekend is. Dit duurt zolang omdat er altijd nog een bevestigingstest wordt gedaan. De uitslag wordt altijd persoonlijk meegedeeld, dus niet via de telefoon. In het nagesprek zal de arts of hulpverlener de uitslag van de test bespreken, evenals de eventuele gevolgen daarvan. Ook wordt besproken hoe in de toekomst risico's vermeden kunnen worden.

De uitslag is geheim en kan niet zonder toestemming aan anderen worden meegedeeld. Als je niet wilt dat de huisarts of de ziektekostenverzekering weet dat je je hebt laten testen dan kun je kiezen voor een anonieme test. Dit kan bij de GGD of de soa poli. De kosten van een test lopen per instelling nogal uiteen. Je kunt vooraf informeren naar de prijs. Als de test via de huisarts wordt uitgevoerd, worden de kosten door de ziektekostenverzekering of ziekenfonds betaald. De test kan dan uiteraard niet anoniem. Testen kan bij de huisarts, de GGD, de soa-polikliniek en Checkpoint van de Hiv Vereniging Nederland in Amsterdam.

Het belang van een hiv-test Het voordeel van een hiv test is dat het een einde maakt aan onzekerheden. Als blijkt dat er geen hiv hebt kan dat een geruststelling zijn. Als de uitslag uitwijst dat je wel hiv hebt dan kan dan de behandeling worden begonnen. Een hiv test tijdens de zwangerschap is van belang omdat medicijnen de kans dat het virus overgedragen wordt van moeder op kind tijdens de zwangerschap en bevalling aanzienlijk verkleinen.

Materialen
Er zijn andere ondersteunende materialen om aan de slag te gaan met het thema Soa. Hieronder worden voorbeelden genoemd:
- https://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/41/anticonceptie

Filmpjes
- https://www.sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen
- https://www.soaaids.nl/nl/professionals/doelgroep/etnische-minderheden/goed-leven-met-hiv/goed-leven-met-hiv
- https://www.soaaids.nl/nl/soas/voorkom-soas

Verder vindt u op www.Zanzu.nl/nl informatie met plaatjes die u in uw werk rondom seksualiteit kunt gebruiken.
Op https://www.zanzu.nl/nl/voor-professionals vindt u tips voor professionals die werken met niet-westerse migranten of anderstaligen in de gezondheidszorg, welzijn, voorlichting, preventie of onderwijs.

Bijeenkomst 5: (Seksuele) weerbaarheid

Tijd : Basisprogramma: 140 minuten, optionele sub-thema's: in totaal 70 minuten.

Inleiding
Deze bijeenkomst gaat over (seksuele) weerbaarheid. Als je weerbaar bent kun je opkomen voor jezelf. Om weerbaar te zijn moet een deelnemer weten wat zijn of haar wensen en grenzen zijn en die van anderen. Het is belangrijk dat een deelnemer dit ook aan iemand anders duidelijk kan maken. Dit kan met woorden, stem en/of door lichaamstaal. Daarnaast is het belangrijk dat deelnemers weten hoe ze ervoor kunnen zorgen dat relaties en seksuele contacten prettig, veilig, gewenst en gelijkwaardig zijn.

In Nederland hebben we een open en vrij liberaal seksueel klimaat. Voor nieuwkomers kan het lijken alsof alles kan op seksueel gebied en dat iedereen alles leuk vindt (bijvoorbeeld door reclames, tv, porno of internet). Dat is in de praktijk niet altijd het geval. Veel vluchtelingen kunnen ervaringen hebben met seksuele grensoverschrijding, seksuele uitbuiting of seksueel geweld. Met name alleenstaande minderjarige meisjes (maar ook jongens) kunnen hiervoor kwetsbaar zijn. Seksueel grensoverschrijdend gedrag kan gebeurd zijn in het land van herkomst, in een vluchtelingenkamp of tijdens hun vlucht naar een ander land of in Nederland zelf. Veelal zal er sprake geweest zijn van onmacht of overmacht, denk aan oorlog, conflicten, armoede, gebrek aan middelen. Het seksuele contact kan ook een manier geweest zijn om situaties te overleven of erger te voorkomen. Soms hebben ze hierbij hun eigen gevoelens uitgeschakeld of onderdrukt. De ervaringen en mate van overleving of machtsmisbruik of geweld zullen van invloed zijn op de eigen weerbaarheid en beleving van seksualiteit en relaties. Het is belangrijk om hier als begeleider oog voor te hebben.

Doel van de bijeenkomst
Deze bijeenkomst heeft als doel om deelnemers meer inzicht te geven in de Nederlandse situatie, de eigen (seksuele) weerbaarheid te versterken en hen te wijzen op hulpmogelijkheden.
Deze bijeenkomst is geschikt voor deelnemers tussen de 16 en 30 jaar. In deze bijeenkomst worden thema's aangereikt om zelfvertrouwen te stimuleren en te oefenen met assertief en weerbaar gedrag. In de optionele sub-thema's kan men dieper ingaan op de onderwerpen als mensenhandel/loverboys of online weerbaarheid.

Seksuele weerbaarheid is een veelomvattend onderwerp. In één bijeenkomst kan niet alles behandeld worden. Wat er aan bod kan komen is afhankelijk van de ervaring, kennis en behoeften van de deelnemers. Eén bijeenkomst over weerbaarheid geeft slechts een aanzet en zal niet hetzelfde effect te hebben als een compleet programma over weerbaarheid. Bereid de bijeenkomst van te voren goed voor. Aan de hand van de samenstelling en culturele achtergrond van de groep kan worden besloten of de bijeenkomst wordt gehouden in aparte groepen voor mannen en vrouwen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is goed te combineren met de bijeenkomt Vriendschap, relaties en de toekomst. Deelnemers kunnen op zoek zijn naar hun identiteit: 'wat wil ik in het leven?', 'hoe wil ik mijzelf presenteren?', 'wie vind ik leuk?'. In Nederland gaan deelnemers nieuwe relaties en vriendschappen aan. In hun land van herkomst wat dit misschien eenvoudiger, de cultuur en omgangsvormen waren bekender, maar in Nederland ligt dit soms anders. 'Nee' zeggen tegen een persoon of groep waar je zo graag bij wilt horen, is een lastige opgave en vraagt om zelfvertrouwen.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Benoemt de veiligheidsregels.
- Heeft nagedacht over zijn/haar behoeften, verwachtingen en persoonlijke grenzen binnen een relatie.
- Heeft nagedacht over de gendernormen en hoe hij/zij om kan gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.
- Heeft nagedacht en gevoeld wat een prettige sociale afstand is bij zichzelf en anderen.
- Heeft geoefend om de ander duidelijk maken dat deze niet dichterbij mag komen.
- Heeft geoefend met nee-zeggen/stop-zeggen en assertief reageren.
- Benoemt wanneer gedrag wel of niet (seksueel) grensoverschrijdend is.

- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp als je te maken hebt gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Heeft geoefend met het herkennen en verwoorden van zijn/haar eigen gevoelens.
- Benoemt de seksuele rechten.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Heeft nagedacht waar zij aangeraakt willen worden en door wie.
- Herkent gewenste/prettige en onprettige/ongewenste situaties op sociale media.
- Heeft nagedacht over eigen grenzen op sociale media.
- Heeft nagedacht hoe je rekening kunt houden met grenzen van een ander op sociale media.
- Heeft nagedacht over mogelijk vervelende gevolgen van sociale media op het vlak van intimiteit en seksualiteit.
- Heeft nagedacht over hoe je je kunt beschermen tegen onprettige/ongewenste seksueel getinte online ervaringen.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp bij ongewenste online (seksueel getinte) ervaringen.
- Benoemt wat een loverboy is.
- Benoemt de werkwijze van loverboys.
- Heeft nagedacht wat hij/zij zelf kan doen om te voorkomen dat zij/hij zelf of een ander in de greep van een loverboy komt.
- Benoemt waar je terecht kan als je wordt geconfronteerd met loverboyproblematiek/mensenhandel.

Programma
5.1. Veiligheidsregels.
5.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst.
5.3. Jouw grenzen in een relatie.
5.4. Grenzenspel.
5.5. Oké of niet oké?
5.6. Kaartjesspel Your choice.
5.7. Afronding en evaluatie.
5.8. Optioneel: Waar mogen anderen jou aanraken?
5.9. Optioneel: Vrienden online.
5.10. Optioneel: Advies over ongewenste situaties online.
5.11. Optioneel: Wat kun je doen tegen loverboys?

Benodigde materialen
- Pc/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Kleurpotloden.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Papier (rood/groen/oranje vel en blanco vellen).
- Plakband/tape.
- Brievenbus.
- Werkblad 5.1. Veiligheidsregels.
- Werkblad 5.2. ‘kaartjesspel Your choice’.
- Werkblad 5.3. Omtrek Lichaam.
- Werkblad 5.4. Verliefdheid online.
- Werkblad 5.5. Loverboys.

5.1. Veiligheidsregels

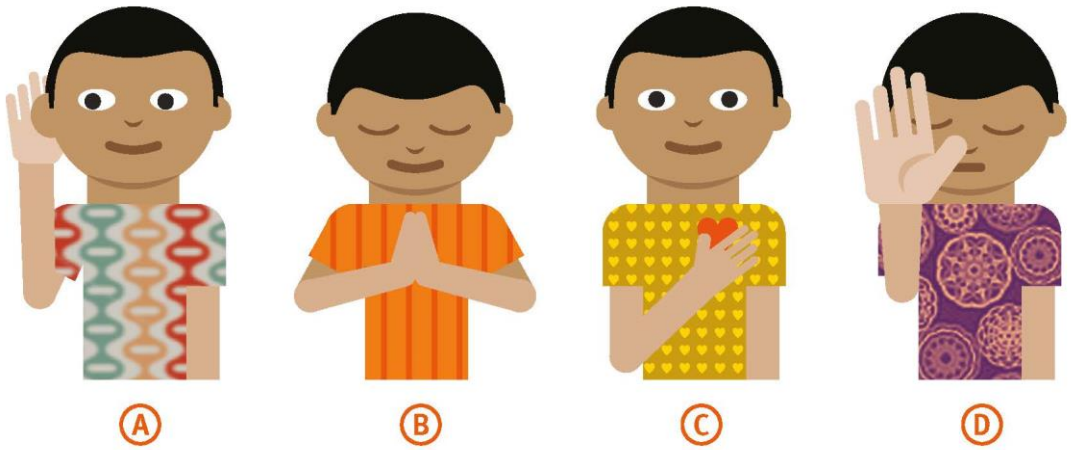
Tijd	**:** 10 minuten.
Werkwijze	**:** Groepsgesprek.
Benodigdheden	**:** Werkblad 5.1. of flap -over met tekst en stiften.

Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Groepsgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe aan de hand van de afbeelding op werkblad 5.1. Hang ze zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:
- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar om ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Je hoeft niet te antwoorden als je het niet wilt.

Werkblad 5.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

5.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer weet wat er deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze
Groepsgesprek

- Geef aan dat het onderwerp voor vandaag 'weerbaarheid' is.
  Vraag wie weet wat weerbaarheid betekent en vul zo nodig aan.
  "Weerbaarheid betekent dat je voor jezelf opkomt. En dat je kunt duidelijk maken wat je wel en niet wilt, bijvoorbeeld door 'ja' of 'nee' te zeggen. En/of door het te laten zien aan je houding. Weerbaarheid is heel belangrijk in intieme (seksuele) relaties. Met een ander seks hebben, iemand op plekken aanraken of zoenen tegen de zin van de ander, onder dwang of met geweld, is niet toegestaan en strafbaar in Nederland.
- Vraag of de deelnemers een vergelijkbaar woord kennen uit hun eigen taal en in het Nederlands (assertiviteit) en schrijf deze op het bord.
- Geef aan dat het ook belangrijk is dat je de grenzen van anderen kunt herkennen en respecteren. Hier gaan we vandaag mee oefenen.
- Laat de groep voorbeelden uit de praktijk benoemen waarbij het belangrijk is om weerbaar te zijn.
- Vraag aan de groep: Is het wel eens lastig om je grenzen aan te geven of die van een ander te herkennen? Wat is er lastig aan?
- Vertel de groep dat dit een leuk thema kan zijn om over de praten, maar dat het soms ook moeilijk kan zijn.
- Schrijf op het bord of de flap-over welke onderwerpen besproken worden in deze bijeenkomst.

Bekijk tenslotte samen de volgende pagina of verwijs ernaar:

- https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele-en-reproductieve-rechten

5.3. Jouw grenzen in een relatie

Tijd	**:** 20 minuten.
Werkwijze	**:** Opdracht en groepsgesprek.
Benodigdheden	**:** Flap-over, 2 kleuren stiften.

Doel
- De deelnemer heeft nagedacht over zijn/haar behoeften, verwachtingen en persoonlijke grenzen binnen een relatie.
- De deelnemer heeft nagedacht over gendernormen en hoe hij/zij om kan gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.

Werkwijze
Stellingen/kant kiezen
Verdeel de ruimte in twee delen: een linker deel (ja) en een rechter deel (nee). Beschrijf onderstaande situaties en laat de deelnemers een kant kiezen:
Zou jij dit doen of niet?:
- Je partner wil dat je, tijdens een etentje met vrienden, sexy kleding aantrekt
- Je partner vraagt of je thuis blijft, zelf wil je liever naar een film met vrienden.
- Je partner heeft kleding voor jou gezien in de winkel en wil dat je deze koopt. Jij vindt het lelijk.
- Je partner vraagt of je in de avond thuis blijft om voor de kinderen te zorgen. Je partner gaat uit.
- Je partner vindt jouw familie niet zo leuk en vraagt of je ze minder vaak kunt zien.
- Je partner wil graag seks hebben, jij hebt geen zin.

Nabespreken
Ga samen met de groep na:
- Zijn er veel verschillen in de groep?
- Zijn er verschillende antwoorden gegeven door mannen en vrouwen?
- Wat vinden de deelnemers hiervan?

Schrijf op een flap-over de volgende woorden:

Gelijkwaardig	Angst voor de ander	Eigen hobby's
Ruzie	Respect	Zorgen delen
Trouw	Vriendschap	Tijd voor jezelf
Jezelf zijn	Jaloezie	Slaan

Vraag aan de groep: Welke woorden horen volgens jullie bij een fijne relatie? Omcirkel deze woorden. Over sommige woorden kan er twijfel zijn (bijvoorbeeld het woord ruzie, dit kan zowel in een fijne als een minder fijne relatie voorkomen), omcirkel deze met een andere kleur. Bespreek samen met de groep de woorden die zijn overgebleven.

Conclusie
Het is fijn om een goede relatie te hebben. Soms kun je verschillen van mening of heb je ruzie, het is belangrijk te weten waar je grenzen liggen. Geweld of dwang in een relatie hoort niet bij een gezonde of fijne relatie.

5.4. Grenzenspel

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Tweetallen en groepsgesprek.
Groep	: Mannen en vrouwen apart.
Benodigdheden	: Geen.

Doel
De deelnemer:
- Weet dat iedereen sociale grenzen heeft en deze verschillend kan ervaren.
- Weet wat een prettige sociale afstand is voor zichzelf en de ander.
- Kan de ander duidelijk maken waar de eigen grens ligt en laten merken dat de ander niet dichterbij mag komen.
- Heeft geoefend met (effectief) nee-zeggen/stop-zeggen.

Werkwijze
Vertel aan de groep: Iedereen komt wel eens in een situatie waar je voelt dat iemand over een grens gaat. Het is niet altijd makkelijk om (effectief) grenzen aan te geven. In deze opdracht gaan we oefenen met grenzen aangeven. Je maakt op verschillende manieren duidelijk wat jouw grenzen zijn. Ook zie je hoe anderen hun grenzen aangeven en hoe hierop gereageerd wordt.

Oefening
De deelnemers staan in tweetallen tegenover elkaar met enkele meters tussen hen in. De deelnemers aan de rechterkant zijn A en de deelnemers daartegenover B.

Stap 1: stop zeggen
In deze opdracht gaan deelnemers naar elkaar toe lopen en aangeven wanneer zij willen dat de ander stopt. In sommige culturen zullen mensen het geen probleem vinden om veel lichamelijk contact te hebben. Andere culturen voelen dit juist als een inbreuk op de privacy. Ook per persoon kan dit verschillen. Geef als begeleider aan dat iedereen hierin verschilt. Het is goed om je eigen grens hierin aan te geven.
- A krijgt de opdracht om langzaam toe te lopen naar B. Ondertussen houden ze oogcontact. Als B vindt dat de ander dichtbij genoeg is, zegt hij/zij 'stop'. De afstand die er tussen twee deelnemers is, kan per stel verschillend zijn. Dit heeft te maken met de persoonlijke voorkeur van een deelnemer voor een bepaalde afstand, maar ook van de gevoelens die B heeft voor deelnemer A. In sommige gevallen hangt het ook af van de situatie. Zo kan het zijn dat de deelnemer het goed vindt dat een ander in een privé-situatie dichterbij komt dan bijvoorbeeld op straat.
- Vervolgens krijgen de deelnemers de opdracht om weer op hun oorspronkelijke plaats te gaan staan. Laat de deelnemers aan kant B van plaats wisselen, zodat zij tegenover een andere deelnemer staan. De oefening wordt dan herhaald, waarbij deze keer A blijft staan en 'stop' zegt.

Stap 2: houding en gebaren
- Herhaal bovenstaande oefening. Deze keer, mogen de deelnemers geen 'stop' zeggen. Zij moeten non-verbaal laten zien wanneer zij een 'nee-gevoel' krijgen en de ander moet stoppen met lopen. Zeg bij dit deel van de oefening dat het stil moet zijn.

Stap 3: gezichtsuitdrukking
Herhaal bovenstaande oefening nogmaals, met de opdracht dat de deelnemers nu nog slechts met hun gezichtsuitdrukking mogen laten zien wanneer gestopt moet worden.

Nabespreken
De vragen die bij het nabespreken aan de orde kunnen komen zijn:
- Wanneer zei je 'stop'?
- Hing dat ook af van de persoon waar je tegenover stond?
- Hoe liet je zonder woorden merken dat het 'stop' was?
- Hoe merkte je aan de ander waar de grens lag?
- Wat zag je aan die ander?
- Was het soms lastig aan de ander te merken wanneer ze wilden dat je stopte? Hoe kan iemand dit nog duidelijker laten merken? Hoe kun je dit met de ander bespreken?
- Is er iemand door jouw 'nee gevoel' heen gelopen? Hoe voelde dat?
- Heb je tips om iemand op ‘jouw’ afstand te houden? (iemand een hand geven is een manier en wordt door Nederlanders veel gebruikt).

Conclusie
Luister goed naar je lichaam, gebruik je houding en stem en zeg stop tegen de ander (of laat het duidelijk merken) als jij vindt dat deze te dichtbij komt. Het kan voorkomen dat iemand toch over jouw grens heengaat, ook al heb je aangegeven dat je dit niet wilt. Dit is niet jouw schuld. Een ander hoort jouw grenzen te respecteren.

5.5. Oké of niet oké?

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Situaties beoordelen.
Benodigdheden	: Een rood, groen en oranje vel papier en eventueel wat tape.

Doel
De deelnemer:
- Benoemt wanneer gedrag wel of niet (seksueel) grensoverschrijdend is.
- Heeft geoefend met het herkennen en verwoorden van de eigen gevoelens.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp als je te maken hebt gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Werkwijze

Introductie
Soms is een situatie oké en soms niet. Belangrijk is dat je naar je gevoel luistert. We gaan het nu over verschillende situaties hebben en jouw gevoel daarbij.
De kleuren van het stoplicht kunnen daarbij helpen:
- Groen: je voelt je oké: het is veilig, je voelt je goed.
- Rood: je voelt je niet oké: het is gevaarlijk, je bent bang.
- Oranje: je weet niet of het oké is of niet: je twijfelt.

Voorbereiding
Maak drie vakken op de grond en leg in elk vak één gekleurd vel: groen, rood en oranje. Plak het vel vast op de vloer, zodat mensen niet uitglijden. Lees een aantal van de onderstaande situaties voor. Laat de deelnemers een vak kiezen. Bespreek per situatie na waarom ze het een groene, oranje of rode situatie vinden. Laat ze hierbij ook hun gevoel benoemen en wat ze in deze situatie zouden doen en waarom.

Situaties beoordelen
Situaties:
- Je bent op een feestje en iemand vraagt of je met hem/haar wilt dansen.
- Je bent op een feestje, je vrienden zijn allemaal aan het dansen met iemand. Zij vinden dat jij ook met iemand moet gaan dansen. Jij hebt hier geen zin in.
- Je hebt een relatie maar jullie zijn nog niet getrouwd. Jij wilt wachten met seks tot na het huwelijk, de ander wil dat niet.
- Je hebt online met een leuke persoon gechat. Nu wil die persoon graag met jou afspreken op het station.
- Iemand stuurt een privé-foto (bijvoorbeeld zonder hoofddoek) van jou door aan anderen.
- Jullie willen samen seks hebben, maar de ander wil alleen seks zonder condoom.
- Een vriend komt naar je toe en geeft je een gloednieuwe telefoon. In ruil daarvoor wil de vriend wel graag met je zoenen.
- Een vriend legt een hand op je billen. Jij vindt dit niet prettig.
- Jij en je partner zijn al een tijd samen, jij hebt geen zin in seks. De ander probeert je over te halen.

Nabespreken
Het is belangrijk om naar je gevoel te luisteren. Vertel wat de kenmerken zijn van een oké situatie:
- Jij en de ander willen het allebei.
- Jullie kiezen er allebei in vrijheid voor! Zonder dwang, druk, geweld, manipulatie of chantage.
- Het is goed voor jullie allebei. Zonder nare gevolgen zoals: verwondingen, pijn, gevoelens van schaamte, schuld, angst, soa, zwangerschap.
- Het voelt prettig en veilig.
- Het past in de situatie, anderen hebben er geen last van.
- Het past bij jullie leeftijd/levensfase.

Mocht je een situatie meemaken die niet oké is, dan is het belangrijk hierover te praten met een ander die je vertrouwt of hulp te zoeken. Vertel dat als je je ervaring hebt met seksueel grensoverschrijdend gedrag, dat je ook last kunt krijgen van bepaalde klachten of problemen. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van nachtmerries, je angstig voelen, depressief raken of een ander niet meer vertrouwen. Het is dan goed om hulp te zoeken. Meisjes en vrouwen hebben vaak meer ervaring met seksuele grensoverschrijding maar ook jongens kunnen hier ervaring mee hebben.

Bekijk met de groep de volgende pagina's:
- https://www.zanzu.nl/nl/themas/geweld
- https://www.zanzu.nl/nl/hulp

**De basis van dit thema komt uit het groepscounselingsprogramma Girls' Talk+.*

5.6. Kaartjesspel “Your choice”

Tijd	: 30 minuten.
Werkwijze	: Spel.
Benodigdheden	: De kaartjes (uitgeknipt), dobbelstenen.

Doel
- De deelnemer benoemt de seksuele rechten.
- De deelnemer heeft nagedacht over de gendernormen en hoe ze om kunnen gaan met de verschillende verwachtingen rondom man/vrouw-zijn.

Werkwijze
In dit thema gaan jullie een spel spelen rondom man vrouw-rollen en verwachtingen. Het is goed te weten wat de omgangsregels zijn in Nederland tussen mannen en vrouwen en wat hierin wel of niet mag vanuit de wet. Ook kijken we naar man en vrouw rollen en hoe we vinden dat mannen en vrouwen zich horen te gedragen. We gaan daarnaast oefenen met situaties.

Voorbereiding van het spel
Geef de groep de uitgeknipte kaartjes.
Er zijn drie soorten kaartjes: hoofd, handen en hart (bron: Landen in de liefde, GGD Gelderland-Zuid).
- Hoofd: dit zijn kennisvragen.
- Handen: dit zijn doe-vragen.
- Hart: dit zijn menings-vragen.

Maak 3 stapeltjes: hoofd, handen en hart. Elke beurt pak je een ander stapeltje voor een deelnemer. De dobbelsteen verwijst naar het nummer van een kaartje uit de stapel. Mogelijk is er hulp nodig bij de vertaling van de kaartjes.

Spel
Om de beurt mag iemand met de dobbelsteen gooien. De eerste deelnemer krijgt een vraag van de eerste stapel: hoofd. De tweede deelnemer krijgt een vraag van de tweede stapel: handen, etc. De dobbelsteen bepaalt welk kaartnummer iemand krijgt. Laat de persoon de opdracht uitvoeren. Anderen van de groep mogen reageren.

**De methode van hoofd-handen-hart is afkomstig uit de handleiding Landen in de Liefde.*

Hoofd

1. Mag in Nederland een man trouwen met meerdere vrouwen?

2. Hebben mannen en vrouwen dezelfde rechten?

3. Mag je in Nederland kinderen krijgen als je niet getrouwd bent?

4. Moeten vrouwen altijd seks hebben als de man daar zin in heeft?

5. Mag een vrouw een man slaan als ze getrouwd zijn?

6. Mag een man een vrouw slaan als ze getrouwd zijn?

Handen

1. **Beeld uit: ‘nee, ik heb daar geen zin in’**

2. **Beeld uit: ‘stop, houd op’**

3. **Beeld uit: een man die voorzichtig een vrouw versiert.**

4. **Beeld uit: een zelfverzekerd persoon**

5. **Beeld uit: een vrouw die een man versiert**

6. **Beeld uit: een stoere vrouw**

Hart

1. Wat vind jij ervan als vaders thuisblijven om voor de kinderen te zorgen?

2. Is een man die veel vrouwen versiert stoer?

3. Moeten vrouwen evenveel vrijheid hebben als mannen?

4. Moeten mannen altijd voor een condoom zorgen?

5. Moet een vrouw altijd goed kunnen koken?

6. Is een vrouw die veel mannen versiert stoer?

5.7. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Flap-over, drie vellen papier, stiften.

Doel
- De deelnemers beschrijven wat ze van de bijeenkomst vonden.
- De trainer heeft inzicht in de reacties van de deelnemers aan het einde van de bijeenkomst.

Werkwijze
De trainer hangt 3 grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.
1. Ik vond leuk...
2. Dit was nieuw voor mij…
3. Ik had meer tijd willen hebben voor...

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

Vraag tenslotte aan de groep:
- Waar zou je meer over willen leren?

5.8. Optioneel: Waar mogen anderen jou aanraken?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Mannengroep en vrouwengroep.
Benodigdheden	: Rode en groene stiften, potloden en uitgeprint werkblad 5.3. Omtrek Lichaam.

Doel
De deelnemer heeft nagedacht waar hij/zij aangeraakt wil worden en door wie.

Werkwijze
Verdeel de groep in een mannengroep en een vrouwengroep.

Tekenen
Geef elke groep werkblad 5.3. Het poppetje stelt hun lichaam voor. Geef elke groep een rode en een groene stift. Laat de groep met een rode stift aangeven waar een onbekende hen niet mag aanraken. Laat ze met een groene stift aangeven waar een onbekende hen wel mag aanraken. Is de groep het niet met elkaar eens? Dan mag het lichaamsdeel rood en groen gekleurd worden.
Hang de tekeningen voor in de klas.

Nabespreken
Stel onderstaande vragen:
- Wat zijn de intieme plekken op je lijf?
- Zijn er verschillen tussen de tekeningen wat betreft rode en groene gebieden?
- Denkt iedereen hetzelfde over waar een onbekende je mag aanraken?
- Waar mag een bekende je aanraken? Bijvoorbeeld je moeder, je vriendin, de buurman?
- Waar en wanneer mag iemand op wie je verliefd bent je aanraken?
- Hoe laat je merken als je een aanraking (niet) wilt? Laat deelnemers benoemen wat wel of niet een prettige aanraking is.
- Probeer na te gaan of er belangrijke verschillen zijn in waar mensen met verschillende achtergronden door hun familie/vrienden (mogen) worden aangeraakt: welke vormen van aanraken zijn in jouw land belangrijk, bijvoorbeeld tussen ouders en kinderen, broers en zusjes of wanneer je iemand op straat ontmoet? Zijn er vormen van aanraking verboden? Zo ja, welke aanrakingen en wanneer?

Werkblad 5.3. Omtrek Lichaam

Bron: Pixabay

Optionele sub-thema over Online weerbaarheid

5.9. Optioneel: Vrienden online

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Flap-over, werkblad 5.4. Verliefdheid online.

Doel
De deelnemer:
- Weet wat de leuke en minder leuke kanten kunnen zijn van social media.
- Herkent:
  - gewenste/prettige situaties op sociale media.
  - onprettige/ongewenste seksueel getinte situaties op sociale media.
- Heeft nagedacht over eigen grenzen op sociale media.
- Heeft nagedacht over hoe je verstandig kunt omgaan met social media.
- Heeft nagedacht over vervelende gevolgen bij verkeerd gebruik van sociale media op het vlak van intimiteit en seksualiteit.

Werkwijze
Groepsdiscussie
Vraag aan de groep:
- Wie heeft er allemaal een mobiele telefoon?
- Welke sociale media kennen jullie? (laat de deelnemers elkaar uitleggen wat je ermee kunt doen)
- Wie heeft er allemaal een profiel op sociale media (bijvoorbeeld facebook, Instagram, snapchat)?
- Wie heeft ingesteld dat iedereen zijn of haar profiel kan zien? Waarom zou je je profiel afschermen?

Vraag aan de mensen met een profiel:
- Wat is er leuk aan sociale media?

Schrijf de voordelen op een groot vel papier (voorbeelden: makkelijk contact maken, veel ervaringen kunnen delen, veel vrienden en volgers hebben, jezelf laten zien, erbij horen, creatief bezig zijn).
Stel vervolgens de vraag:
- Wat is minder leuk aan sociale media?

Schrijf de nadelen op een ander vel papier (voorbeelden: alleen mooie en leuke dingen laten zien, je weet niet zeker of iemand eerlijk is, onveilig, je kunt onzeker worden, misbruik maken van foto's).

Casus in groepjes
Verdeel de groep in groepjes van 3 personen.
Vertel het volgende verhaal: *Myra is verliefd op Samir. Ze heeft hem 2 maanden geleden leren kennen via Facebook. Hij heeft haar toen een vriendschapsverzoek gestuurd. Ze hebben al veel berichtjes naar elkaar gestuurd. Myra heeft het gevoel dat ze Samir goed kent. Af en toe sturen ze elkaar spannende berichtjes. Myra heeft hem ook al een keer een sexy foto gestuurd. Myra en Samir willen binnenkort afspreken om elkaar in het echt te ontmoeten.*

Laat de groepjes vervolgens werkblad 5.4. invullen.
- Wat zijn leuke dingen van sociale media bij hun verliefdheid?
- Wat zijn gevaarlijke dingen van sociale media bij hun verliefdheid?

Nabespreken
Bespreek de werkbladen samen na. Myra weet nog niet zeker of Samir echt wel is wie hij zegt dat hij is. Sommige personen doen zich anders voor op internet omdat zij graag seks willen met jongere personen. Dit heet ook wel grooming.
Geef aan dat het versturen van sexy foto's ook wel sexting heet. Dit kan leuk zijn, maar ook gevaarlijk. Samir kan de foto doorsturen zonder dat Myra dit weet. Dat kan nu gebeuren, maar ook later. Bijvoorbeeld als Samir en Myra niet meer verliefd zijn. Als de foto wordt doorgestuurd kunnen slachtoffers zich erg schamen en erg schuldig voelen. Maar Samir mag de foto niet zomaar doorsturen. Als je een sexy foto ontvangt hoor je deze niet zomaar door te sturen of aan anderen te laten zien. Toch is het altijd verstandig om goed na te denken voordat je dit soort foto's naar iemand stuurt.

Werkblad 5.4. Verliefdheid online

	Leuke/handige dingen: • …… • …… • …… • …… • ……
	Gevaarlijke dingen: • …… • …… • …… • …… • ……

5.10. Optioneel: Advies over ongewenste situaties online

Tijd	:	15 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek.
Groep	:	Gemengde groep.
Benodigdheden	:	Een filmpje Helpwanted: https://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/sexting?destination=beeldbank%3Ff%255B0%255D%3Dfield_facet_filter_2%253A63.

Doel
De deelnemer:
- Heeft nagedacht over hoe je je kunt beschermen tegen onprettige/ongewenste seksueel getinte online ervaringen.
- Benoemt waar je terecht kunt voor hulp bij ongewenste online (seksueel getinte) ervaringen.

Werkwijze

Filmpje
Laat een filmpje zien over sexting van Helpwanted:
- https://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/sexting?destination=beeldbank%3Ff%255B0%255D%3Dfield_facet_filter_2%253A63

Vraag aan de groep:
- Wat gebeurde er in het filmpje?
- Hoe denken jullie over het meisje en hoe denken jullie over de jongen?
- Waarom zou dit meisje of die jongen dit doen?

Licht toe dat het spannend kan zijn om sexy foto's te versturen. Zomaar een privé-foto van iemand doorsturen mag niet, maar gebeurt soms wel. Het kan ook de reputatie schaden van een meisje of jongen. Als de familie erachter komt kan dit grote gevolgen hebben.

Groepsdiscussie
Vraag aan de groep:
- Wat kan dit meisje doen?

Licht toe dat ze aangifte kan doen tegen de jongen of tegen mensen die de foto hebben doorgestuurd. Ook kan ze melding doen bij Helpwanted of www.meldknop.nl. Dit kan ook bij andere vervelende ervaringen op internet. Zoals pesten, maar ook als je benaderd wordt door iemand die je niet goed kent en seks met je wil. Het is in al deze gevallen belangrijk om het iemand te vertellen die je vertrouwt.

Optionele sub-thema over mensenhandel en loverboys

5.11. Optioneel: Wat kun je doen tegen loverboys?

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Flap-over, werkblad 5.5. Loverboys.

Doel
De deelnemer:
- Benoemt wat een loverboy is.
- Benoemt de werkwijze van loverboys.
- Heeft nagedacht wat hij/zij zelf kan doen om te voorkomen dat zij/hij zelf of een ander in de greep van een loverboy komt.
- Benoemt waar je terecht kan als je wordt geconfronteerd met loverboyproblematiek of mensenhandel.

Werkwijze

Inleidend verhaal
In dit sub-thema gaan we het hebben over ongezonde relaties. Bij sommige relaties is er heel duidelijk één persoon de baas, die alle macht heeft. Soms wordt de andere persoon (seksueel) uitgebuit, of mishandeld. Dit zijn ongezonde relaties.

Vraag aan de groep:
- Wie kan er vertellen wat mensenhandel of loverboys/lovergirls zijn?

Vul aan of licht toe:
- Er zijn mannen (en vrouwen) die misbruik maken van de kwetsbare positie van de ander. Ze proberen de ander te verleiden met cadeautjes of liefdevolle gebaren of doen net alsof ze verliefd op je zijn. Vaak doen ze dit omdat ze van je willen profiteren en geld aan je willen verdienen. Bijvoorbeeld door iemand tegen haar zin in de prostitutie te laten werken. Prostitutie betekent dat iemand seks heeft tegen betaling. Of door seks te hebben in ruil voor iets anders. Het geld dat met seks wordt verdiend in de prostitutie, gaat vooral naar de mensenhandelaar of naar de loverboy. Mensenhandelaren gebruiken soms ook geweld en dwang waardoor iemand moeilijk kan ontspannen. Of ze zorgen dat iemand drugs gaat gebruiken en in een afhankelijke relatie terecht komt.

Vertel het volgende inleidende verhaal over loverboys:
Toen Myriam 19 was, werd ze verliefd op een jongen Chris. Chris was een jongen met veel vrienden. Hij gaf Myriam veel complimenten, nam cadeautjes voor haar mee en vroeg haar mee uit. Al snel kregen ze een liefdesrelatie. In het begin was Chris heel lief. Maar hij zei geen leuke dingen over haar vrienden. Myriam begon zelf ook steeds slechter te denken over haar vrienden. Alleen Chris was nog belangrijk in haar leven. Chris wilde dat Myriam alleen nog bij hem was. Myriam was zo verliefd dat ze dat goed vond. Haar vrienden vonden dat vervelend. Dat lieten zij aan haar merken. Hierdoor dacht Myriam nog slechter over haar vrienden en ging ze niet meer met hen om. Gelukkig was Chris er voor haar. Chris wilde graag seks met Myriam. Myriam twijfelde, maar deed het omdat ze Chris niet kwijt wilde raken. Chris was niet altijd alleen nog maar lief. Af en toe was hij boos en hij sloeg haar soms. Maar hij maakte het altijd goed. Hij wilde ook dat Myriam zich sexy ging kleden. Na een tijd kwam Chris naar Myriam toe. Hij vertelde dat hij geldproblemen had. Myriam kon hem helpen door een keer seks te hebben voor geld met een vriend van hem. Myriam wilde dit niet. Maar Chris sloeg haar en vertelde dat hij anders aan allemaal mensen zou zeggen dat ze seks had gehad. Myriam besloot het daarom te doen. Helaas stopte het niet bij deze ene keer.

Vragen aan de groep:
- Wat vonden jullie van het verhaal?
- Op welke momenten ging Chris over haar grens?
- Wat had Myriam kunnen doen?

Geef aan dat het proces niet altijd zo hoeft te verlopen.
Stappenplan

Vaak volgen loverboys of mensenhandelaars bepaalde stappen om iemand in de prostitutie te krijgen. Deel werkblad 5.5. uit en vraag de deelnemers om de juiste volgorde aan te geven. De eerste en de laatste stap zijn al ingevuld.
Bespreek de opdracht na. De juiste volgorde is: ontmoeting, indruk maken, cadeautjes geven, relatie aangaan, seks, isoleren van vrienden en familie, onder druk zetten, laten wennen aan prostitutie, prostitutie.

Groepsdiscussie
Stel je voor:
- Je hebt het gevoel dat één van jouw vrienden te maken heeft met een loverboy?
- Wat zou je dan doen?

Schrijf de verschillende dingen die genoemd worden op de flap-over. Vul zelf eventueel aan met:
- Blijf in contact met je vriend of vriendin (het slachtoffer).
- Blijf met deze persoon praten.
- Melding doen bij veilig thuis of de politie.

Wat zou je kunnen doen als je zelf te maken hebt met een loverboy?
Schrijf de verschillende dingen die genoemd worden op de flap-over. Vul zelf eventueel aan met:
- Jezelf in veiligheid brengen.
- Het contact proberen te verbreken.
- Melding of aangifte doen bij de politie.
- Met een vertrouwd iemand erover praten.

Prostitutie met minderjarigen is strafbaar. Prostitutie of seks onder dwang met meerderjarigen of minderjarigen is strafbaar. Tegen een loverboy of mensenhandelaar kun je aangifte doen bij de politie. Soms is het voor iemand heel moeilijk om weg te komen van een loverboy of mensenhandelaar. Toch is het belangrijk dat je hulp zoekt. Loverboys kunnen zowel in heteroseksuele als homoseksuele relaties voorkomen.

Werkblad 5.5. Loverboys

Zet de stappen in de juiste volgorde
Stap 1 en stap 8 zijn al ingevuld

Stap 1 t/m 8	**Stappen**
	Relatie aangaan (vertrouwen winnen)
	Indruk maken (veel complimenten, cadeaus)
1	Ontmoeting (op school, internet, tijdens uitgaan)
8	Prostitutie
	Seks (grenzen verleggen)
	Isoleren van vrienden en familie
	Onder druk zetten (dwang en geweld)
	Laten wennen aan prostitutie

Achtergrondinformatie en materialen

Begrippen

Gender
In deze bijeenkomst wordt gesproken over 'gender'. Gender verwijst naar de verwachtingen die iemand, een familie of gemeenschap heeft, van hoe een man en vrouw zich moeten gedragen.
Meer informatie over gender: https://www.zanzu.nl/nl/man-vrouw-zijn

Seksueel grensoverschrijdend gedrag
Meerdere sub-thema's in deze bijeenkomst gaan in op seksueel grensoverschrijdend gedrag. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is gedrag, waarin seksuele grenzen worden overschreden. Het kan iedereen overkomen. Het kan variëren van iemand die te dichtbij komt staan, aanraken of tongzoenen tegen je zin tot aanranding of verkrachting. Het gaat hierbij om de eigen beleving.

Meer informatie over seksueel grensoverschrijdend gedrag:
- https://www.zanzu.nl/nl/woordenboek/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag

Seksueel geweld
Seksueel geweld is een ongewenste seksuele handeling of activiteit. Een handeling of activiteit is seksueel geweld wanneer:
- Dit gebeurt zonder toestemming: minstens een van de partners ging niet akkoord om deel te nemen aan de activiteit en/of
- Er sprake is van dwang en/of
- De partners geen gelijken zijn.

Meer informatie over seksueel geweld is te vinden op https://www.zanzu.nl/nl/themas/geweld

Bronnen
Pharos. https://www.pharos.nl/kennisbank/kennissynthese-gezondheid-van-nieuwkomende-vluchtelingen-en-indicaties-voor-zorg-preventie-en-ondersteuning/
Pharos (2016). https://www.pharos.nl/kennisbank/syrische-nieuwkomers-in-de-gemeente/

Seksueel geweld bij vluchtelingen

Seksueel geweld of seksuele grensoverschrijding is een veelomvattend begrip waarbij iemand seksuele handelingen (online) heeft ondergaan of moeten uitvoeren tegen de wil. Dit kan variëren van zoenen of tongzoenen tegen de wil, seksuele intimidatie, tot aanranding en verkrachting. Ook het doorsturen van seksueel getinte foto's of filmpjes zonder instemming van de ander, is een vorm van seksuele grensoverschrijding.

Jonge vrouwelijke en mannelijke nieuwkomers of mensen zonder wettig verblijf, zijn erg kwetsbaar voor seksueel geweld en vormen van seksuele uitbuiting of misbruik. Soms zijn ze in land van herkomst of in vluchtelingenkampen al geconfronteerd met seksueel geweld, brute verkrachtingen, seksueel misbruik of seksueel mishandeld of tijdens hun vlucht naar Europa of in Nederland zelf. Vaak gaat dit seksueel geweld gepaard met fysiek, emotioneel-psychisch en/of socio-economisch geweld (Keygnaert, 2014).
Sommigen zijn onderweg of tijdens de oorlog in hun eigen land verkracht of aangerand of hiervan getuige geweest. Hun seksuele eer is dan vaak al geschonden, ze voelen zich minder waard of worden aan de kant geschoven. Sommigen zijn bang hierdoor nooit meer een partner te vinden.

Er komen steeds meer verhalen naar boven van ervaringen met seksueel geweld en uitbuiting onder nieuwkomers. Niet alleen (alleenstaande) meisjes en vrouwen maar ook jongens en mannen kunnen slachtoffer zijn. Nieuwkomers die ervaring hebben met seksueel geweld lopen risico op revictimisatie of kunnen zelf dader worden van seksueel geweld. Een goede trauma verwerking kan heel belangrijk zijn

Hulp zoeken is voor veel nieuwkomers niet vanzelfsprekend en de drempels tot hulp zoeken zijn hoog. Vaak is seksualiteit een taboe onderwerp en er is sprake van angst voor represailles, gevoelens van schuld en schaamte of isolement. Ze hebben weinig vertrouwen in de hulpverlening of ze zijn niet bekend met het systeem van hulp en traumaverwerking in Nederland. Ze schakelen pas laat hulp in of ze negeren klachten en problemen die het gevold kunnen zijn van seksueel geweld.

Verkrachting kan in sommige islamitische culturen leiden tot verstoting en reputatieschade. Vrouwen kunnen als gevolg van een verkrachting onbedoeld zwanger raken en of een soa oplopen.
Mannen vinden het soms extra lastig om hulp te zoeken. Door seksueel geweld ervaringen denken ze geen echte man meer te zijn. Ze kunnen bang zijn dat ze homoseksueel zijn en of tijdens seksueel contact een soa of aids hebben opgelopen.

Alleenstaande minderjarige nieuwkomers zijn extra kwetsbaar voor seksueel geweld. Het ontbreekt vaak aan sociaal toezicht en of er is geen bescherming door familie. Ze zijn niet gewend hulp te zoeken of seksueel geweld ervaringen bespreekbaar te maken. Ze kunnen last hebben van angst, schaamte of schuld. Ze kennen vaak het systeem van zorg en hulpverlening onvoldoende en weten niet wat de impact kan zijn van seksueel geweld of herkennen de klachten en problemen niet.

In veel herkomstlanden is seksueel geweld niet strafbaar en daders worden niet vervolgd. Vaak wordt er ook geen melding van gemaakt bij de politie of wordt dit niet geregistreerd. Ook verkrachting binnen het huwelijk is in veel landen niet strafbaar. In oorlogssituaties vinden soms massale verkrachtingen en seksuele vernederingen plaats.

De meeste nieuwkomers willen vooruitkijken in plaats van terugkijken. Ze hebben bij ervaringen na seksueel geweld, extra ondersteuning nodig bij het terugvinden van hun eigen identiteit en eigenwaarde. Een veilige vertrouwensrelatie is hierbij essentieel.

Bronnen

Keygnaert, I. (2014). *Sexual Violence and Sexual Health in Refugees, Asylum Seekers and Undocumented Migrants in Europe and the European Neighbourhood: Determinants and Desirable Prevention*, ICRH Monographs.

Keygnaert, I., Vettenburg, N., Roelens, K. & Temmerman, M. (2014). *Sexual health is dead in my body: participatory assessment of sexual health determinants in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands,* Bmc Public Health,14

Hulp bij seksueel geweld

Onderstaande informatie kan gegeven worden aan deelnemers die mogelijk te maken hebben (gehad) met seksueel geweld:

- *Schuld en schaamte gevoel komt veel voor na seksueel geweld.*
- *Je bent zelf niet schuldig aan seksueel geweld, de ander is over jouw grens gegaan!*
- *Vaak heb je je niet kunnen verzetten vanwege dwang, druk of geweld.*
- *Je kunt klachten krijgen als: slecht slapen, nachtmerries, depressieve gevoelens of last hebben van een negatief zelfbeeld of juist snel boos worden of emotioneel.*
- *Je kunt ook geen zin meer hebben in seks of geen relatie meer willen met een man.*
- *Praat erover met iemand die je vertrouwt (huisarts, leerkracht, mentor, hulpverlener).*
- *Een hulpverlener heeft beroepsgeheim.*
- *Een hulpverlener is gewend hierover te praten en zal jou niet veroordelen of de schuld geven.*
- *Er zijn gespecialiseerde centra voor traumabehandeling na seksueel geweld of oorlogsgeweld.*

Op deze pagina zijn organisaties te vinden waar men naar kan doorverwijzen bij vermoedens van seksueel geweld: https://www.zanzu.nl/nl/hulp

Materialen

Aanvullende materialen die gebruikt kunnen worden:

https://vlaggensysteem.nl/ (Sensoa en Movisie)
Het Vlaggensysteem biedt professionals handvatten om seksueel gedrag adequaat te beoordelen, het bespreekbaar te maken en om gepast te reageren. Aan de hand van tekeningen met situaties kan bekeken worden welk seksueel gedrag normaal, niet gewenst of onacceptabel is.

Serious game Can you fix it? (Rutgers en Soa Aids Nederland)
https://www.rutgers.nl/nieuws-opinie/nieuwsarchief/can-you-fix-it-vernieuwd
Een 'serious game' met als doel het verminderen van seksueel grensoverschrijdend gedrag van jongeren tussen de 12 en 18 jaar. In korte filmpjes komen leeftijdsgenoten terecht in verschillende situaties. Hoe het fragment afloopt kan door de speler beïnvloed worden. Deelnemers moeten om de filmpjes te begrijpen de Nederlandse taal redelijk tot goed beheersen.

Landen in de liefde: Handleiding voor seksuele voorlichting aan nieuwkomers:.
https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=38622&m=1517242414&action=file.download
Deze handleiding geeft de voorlichter handvatten om een veilige leeromgeving te creëren, waarbinnen thema's gerelateerd aan seksuele en relationele gezondheid, besproken kunnen worden. Het bevat een kader en ingrediënten waarmee de voorlichter zelf elke bijeenkomst kan voorbereiden.

https://www.pharos.nl/kennisbank/basisgezondheidsvoorlichting-aan-vluchtelingen-in-azcs-en-nieuwkomers-in-de-gemeente-voor-professionals-in-de-gezondheidszorg-module-4/ (Pharos, GGD Hollands Midden en GGD regio Utrecht).
Dit is een handleiding voor professionals in de gezondheidszorg. Module 4 gaat over relaties. Hierin komt ook het thema weerbaarheid aan bod.

Een website van de methode 'Ik ben van mij' (Movisie)
https://www.movisie.nl/interventie/ik-ben-mij
De methode maakt jongeren bewust van seksuele wensen en grenzen en leert hen over verantwoord seksueel gedrag. De voorloper van deze methode was WE CAN YOUNG. Voorafgaand moet je als begeleider een e-learning volgen.

Bijeenkomst 6: Seksuele en genderdiversiteit

Tijd : Basisprogramma: 100 minuten, optionele sub-thema's respectievelijk 30 en 30 minuten.

Inleiding
Wanneer voorlichting wordt gegeven aan nieuwkomers is praten over seksuele- en genderdiversiteit meestal een beladen onderwerp. In de landen waar nieuwkomers vandaan komen kan het zijn dat homoseksualiteit verboden of een taboe is. Het hebben van een homoseksuele relatie kan in sommige landen leiden tot uitstoting, vervolging en bestraffing. Er kan ook een taboe liggen op mannen die zich op een vrouwelijker manier uiten, of vrouwen die zich meer mannelijk uiten. Voor veel jonge nieuwkomers is seksuele en genderdiversiteit een onbekend begrip of roept het woord 'homo' allerlei negatieve associaties of onjuiste beelden op. Het wordt vaak alleen geassocieerd met seks, in sommige gevallen met verkrachting of ongelijkwaardige relaties of met anale seks, binnen de Islam is deze vorm van seks verboden. Houd er rekening mee dat een tolk misschien geen goede vertaling heeft voor het woord homo. Het is daarom verstandig om de bijeenkomst goed voor te bereiden met een tolk. Nieuwkomers zijn er soms van overtuigd dat seksuele diversiteit in hun land van herkomst niet bestaat of vinden homoseksualiteit vanuit hun religie of cultuur verwerpelijk. De Nederlandse tolerantie ten aanzien van seksuele en genderdiversiteit roept zowel vragen als weerstand op.

In deze bijeenkomst laten we zien dat Nederland zich houdt aan internationale afspraken, seksuele rechten en wetten die het mogelijk maken zelf keuzes te maken rond seksualiteit, identiteit, partnerkeuze en samenlevingsvormen. De acceptatie is nog niet overal hetzelfde. Voor nieuwkomers binnen asielzoekerscentra zullen voornamelijk de regels van het asielzoekerscentrum, de Nederlandse wet- en regelgeving en een sociale norm moeten worden benadrukt. Het verplaatsen in anderen kan lastig zijn als deelnemers net nieuw in dit land zijn en als er nog vele andere zorgen zijn. Het bevorderen van de acceptatie van seksuele en genderdiversiteit is dan vaak nog een brug te ver.

Voor nieuwkomers die al langer in het land zijn (bijvoorbeeld statushouders) kan in de bijeenkomst een eerste aanzet worden gedaan om de acceptatie voor seksuele en genderdiversiteit te bevorderen.

Binnen deze bijeenkomst laten we zien waar je hulp en steun kunt krijgen als je problemen ervaart met je seksuele of gender identiteit of als de omgeving hier moeite mee heeft.

Als deelnemers uit landen komen waar seksuele en genderdiversiteit niet wordt geaccepteerd en heteroseksualiteit de norm is, zal dat meestal niet met één bijeenkomst veranderen. Maak in ieder geval duidelijk dat het discrimineren en uitsluiten van anderen op basis van seksuele voorkeur of genderidentiteit in Nederland verboden is.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is goed te combineren met de bijeenkomt Vriendschap, relaties en de toekomst. In deze bijeenkomst komen ook de verschillende samenlevingsvormen in Nederland aan bod.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Benoemt de rechten en wetten in Nederland rondom seksuele diversiteit en belang ervan.
- Benoemt de regels die gelden binnen een instelling of asielzoekerscentrum rondom omgang met seksuele en genderdiversiteit.
- Benoemt dat niet alle mannen zich volledig mannelijk voelen of gedragen en dat niet alle vrouwen zich volledig vrouwelijk voelen of gedragen.
- Benoemt bij welke hulpverleners binnen de instelling (of instanties) je kunt aankloppen wanneer iemand vragen heeft of hulp zoekt rondom seksuele voorkeur of genderidentiteit.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Heeft nagedacht over wat discriminatie, uitsluiting, verstoting, geweld op grond van seksuele oriëntatie met iemand kan doen.
- Heeft een positievere associatie met lesbische, homoseksuele, biseksuele of transgenderpersonen dan daarvoor.

Programma
6.1. Veiligheidsregels.
6.2. Doel en opzet van deze bijeenkomst.
6.3. Optioneel: Iedereen is anders.
6.4. Man of vrouw?
6.5. Wetten en rechten in Nederland.
6.6. Sociale kaart.
6.7. Afronding en evaluatie.
6.8. Optioneel: Ontmoeting met een LHBT.

Benodigde materialen
- Pc/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Kleurpotloden.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Papier (rood/groen/oranje vel en blanco vellen).
- Plakband/tape.
- Brievenbus.
- Werkblad 6.1. Veiligheidsregels
- Werkblad 6.2. Man of vrouw?
- Sociale kaart

6.1. Veiligheidsregels

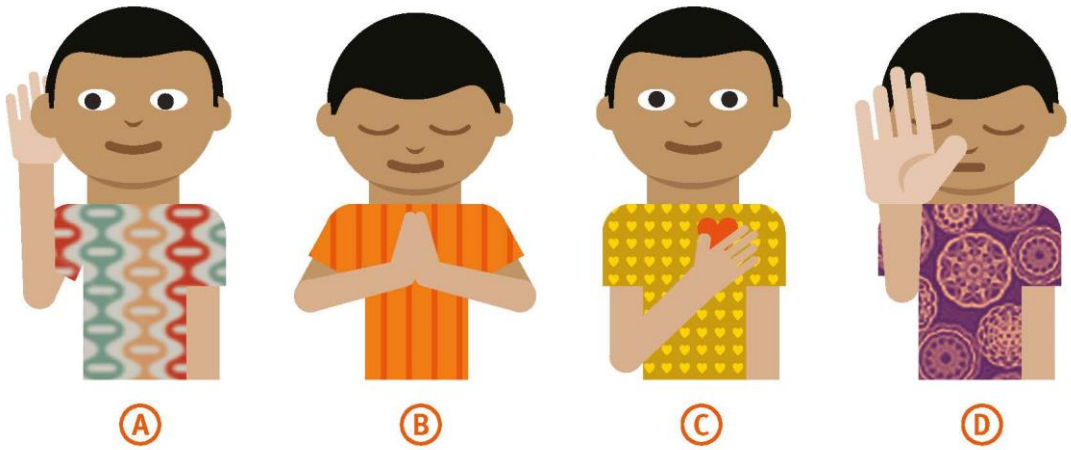
Tijd	**:** 10 minuten.
Werkwijze	**:** Kringgesprek.
Groep	: Gemengde groep
Benodigdheden	**:** Werkblad 6.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy of flap -over met tekst en stiften.

Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Kringgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe aan de hand van de afbeelding op Werkblad 6.1. Hang ze zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:
- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Je hoeft niet te antwoorden als je het niet wilt.

Werkblad 6.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

6.2. Doel en opzet van deze bijeenkomst

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Geen.

Doel
De deelnemer weet wat er deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze
Introductie en geleide discussie
Vandaag gaan we het hebben over verschillende soorten relaties en over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Dit kunnen best lastige onderwerpen zijn, waar mensen ook verschillend over kunnen denken. Eerst gaan we kijken naar de verschillende soorten relaties. Mensen kunnen verliefd worden op verschillende personen. Sommige mensen worden verliefd op mannen, sommige op vrouwen en anderen op beiden. Dit is niet een keuze die mensen zelf maken en het komt voor in alle culturen.

In sommige landen of culturen mogen mannen geen relatie hebben met mannen of vrouwen met vrouwen. Soms worden mensen die niet heteroseksueel zijn uitgesloten of gediscrimineerd. In Nederland heeft iedereen dezelfde rechten, het maakt niet uit op wie je verliefd wordt. Je mag hier ook niet iemand discrimineren die niet heteroseksueel is. In Nederland mogen mannen met vrouwen trouwen. Maar ook twee mannen kunnen trouwen of twee vrouwen. Dit is niet altijd zo geweest, dit is vanaf 2001. Er zijn ook tijden geweest dat homoseksuelen in Nederland werden gediscrimineerd en minder werd getolereerd. Maar de laatste decennia is er in Nederland steeds meer respect en tolerantie gekomen voor homo- en biseksualiteit. Dit geldt voor vrijwel iedereen in Nederland, dus mensen van verschillende culturen.

We gaan het niet alleen hebben over soorten relaties, maar ook over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Niet iedereen voelt zich helemaal man of vrouw. Er zijn mannen die zich vrouwelijker of vrouwen die zich juist weer mannelijker voelen. Mensen die zich helemaal niet thuis voelen in het lichaam waar zij mee geboren zijn noemen we transgender. Bijvoorbeeld: een man die zich eigenlijk een vrouw voelt of andersom.

Vraag aan de groep:
- Wat vinden jullie ervan om vandaag over deze onderwerpen te praten?

6.3. Optioneel: Iedereen is anders

Tijd	: 30 minuten.
Werkwijze	: Begeleide discussie en groepsgesprek.
Benodigdheden	: Link naar het filmpje 'Love has no labels: Diversity & Inclusion' van Ad council: https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGIhHs.

Doel
De deelnemer heeft nagedacht over wat discriminatie, uitsluiting, verstoting, geweld op grond van seksuele oriëntatie met iemand kan doen.

Werkwijze
Begeleide discussie
Geef elke deelnemer 3 gele post-it en een pen. Vraag de deelnemers om 3 leuke/positieve eigenschappen op te schrijven van degene die rechts naast hem/haar zit. Noem een aantal simpele eigenschappen als voorbeeld: mooi haar, leuke lach, spontaan, goed in sport. Laat vervolgens iedere deelnemer de drie briefjes voorlezen en op zijn/haar rechter buurman/buurvrouw plakken. Concludeer dat er veel verschillen zijn. Iedereen is anders. Niet alles zie je aan de buitenkant.

Toch ziet niet iedereen alle verschillen. Soms worden mensen uit een groep afgewezen of gediscrimineerd omdat mensen denken dat ze allemaal hetzelfde zijn.
Vraag aan de groep:
- Wie heeft er hier in Nederland wel eens meegemaakt dat ze anders behandeld werden doordat ze nieuwkomers zijn?
- Hoe merkte je dit?
- Hoe voelde dit?

Vaak komen de reacties van mensen die de personen niet kennen en bang zijn voor het onbekende. Niet alleen nieuwkomers worden uitgesloten. Dit kan gebeuren bij veel verschillende groepen. Ook bij mensen die niet heteroseksueel zijn.

Filmpje
Bekijk samen het filmpje 'Love has no labels: Diversity & Inclusion' van Ad council:
https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGIhHs
Vraag aan de groep:
- Wat vonden jullie van het filmpje?

Uit het filmpje blijkt dat liefde universeel is. Het is dus niet afhankelijk van geslacht of van huidskleur. Gelukkig gaan mensen tegenwoordig steeds positiever denken over mensen die homoseksueel of transgender zijn. Discriminatie wordt steeds minder getolereerd.

6.4. Man of vrouw?

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Kleinere groepjes en groepsgesprek.
Benodigdheden	: Werkblad 6.2. Man of vrouw?

Doel
De deelnemer benoemt dat niet alle mannen zich volledig mannelijk voelen of gedragen en dat niet alle vrouwen zich volledig vrouwelijk voelen of gedragen.

Werkwijze
Verdeel de groep in kleinere groepjes. Deel werkblad 6.2. uit.

Lijnen trekken
Laat deelnemers lijntjes trekken van de woorden naar de man of de vrouw. Stel daarbij de vraag: Welke woorden horen bij de man en welke bij de vrouw? Deelnemers mogen ook meerdere lijntjes trekken.

Bespreek na met de hele groep wat er ingevuld is.
Stel de vraag:
- Kan het ook zo zijn dat bepaalde eigenschappen die jullie bij een man hebben gezet, bij een vrouw horen?
- En andersom?

Nabespreken
Licht toe dat iedereen persoon verschillende kenmerken heeft. Dat is niet erg. Sommige mannen zijn bijvoorbeeld heel verzorgend, maar ook heel sterk en kunnen ook goed koken. En een vrouw kan bijvoorbeeld ook heel stoer zijn, maar ook lief. We zijn geneigd om vaak in het hokje ‘man’ of ‘vrouw’ te denken, maar niet iedereen past daarin.

Het kan ook zijn dat iemand als vrouw geboren is, maar zich een man voelt. Of iemand die als man geboren is maar zich een vrouw voelt. Dit noemen we transgender. Dit kan lastig zijn voor die persoon.

In het sub-thema over de sociale kaart krijgen deelnemers een overzicht van instanties en websites waar ze hulp kunnen krijgen.

Werkblad 6.2. Man of vrouw?

Stoer

Verzorgend

Verantwoordelijk

Lief

Rustig

Mooi

Sterk

Hartelijk

Eerlijk

6.5. Wetten en rechten in Nederland

Tijd	**:** 20 minuten.
Werkwijze	**:** Groepsdiscussie.
Benodigdheden	**:** Flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer:
- Benoemt de rechten en wetten in Nederland rondom seksuele diversiteit en het belang ervan.
- Benoemt de regels die gelden binnen een instelling of asielzoekerscentrum rondom seksuele en genderdiversiteit.

Werkwijze
Begeleide discussie
Iemand discrimineren omdat hij of zij homoseksueel, lesbisch, biseksueel of transgender is mag niet. Het is strafbaar in Europa en dus ook in Nederland.
Vraag aan de groep:
- Wat betekent het dat je iemand niet mag discrimineren?

Schrijf de antwoorden op een flap-over.

Vul de flap aan met deze punten:
- Je mag mensen niet anders behandelen.
  Voorbeeld: Iedereen hoort met respect benaderd te worden (mensen niet uitschelden, mishandelen etc.).
- Je mag iemand niet uitsluiten.
  Voorbeeld: Als iemand op zoek is naar een baan mag je iemand niet weigeren vanwege zijn of haar seksuele voorkeur of genderidentiteit.
- Je mag iemand geen beperkingen opleggen.
- Iedereen heeft dezelfde rechten.
  Voorbeeld: In Nederland hebben zowel homo- als heterostellen het recht om te trouwen.

Geef ten slotte aan welke regels er binnen het asielzoekerscentra/instelling gelden.
Voorbeelden zijn:
- We behandelen iedereen met respect.
- We lachen elkaar niet uit.
- We doen elkaar geen pijn.
- Etc.

Het is belangrijk dat iedereen zich veilig voelt.

6.6. Sociale kaart

Tijd	**:** 15 minuten.
Werkwijze	**:** Groepsgesprek.
Benodigdheden	**:** Flap-over, 2 kleuren stiften.

Doel
De deelnemer benoemt bij welke hulpverleners binnen de instelling (of instanties) je kunt aankloppen wanneer iemand vragen heeft of hulp zoekt rondom seksuele voorkeur of genderidentiteit.

Werkwijze

Casus
Voorbereiding: Vul de sociale kaart in de bijlage aan met hulpverleners van jullie instelling en instanties in jullie regio. Print voor iedere deelnemer de sociale kaart uit.

De begeleider leest de volgende casus voor:
Nathan is 18 jaar en zit tijdelijk in een asielzoekerscentrum. Zijn Nederlands is nog niet zo goed. Hij is nog nooit verliefd geworden op een vrouw, maar wel een paar keer op een man. Hij voelt zich erg alleen en wil graag hierover met iemand kunnen praten. Bij wie kan hij volgens jullie terecht?

Verzamel de antwoorden in de groep en schrijf ze op een flap-over.
Geef iedereen vervolgens een sociale kaart mee.

6.7. Afronding en evaluatie

Tijd	**:** 10 minuten.
Werkwijze	**:** Groepsgesprek.
Benodigdheden	**:** Flap-over, drie vellen, stiften.

Doel
- De deelnemer beschrijft wat ze van de bijeenkomst vonden.
- De trainer heeft inzicht in de reacties van de deelnemers aan het einde van de bijeenkomst.

Werkwijze
De trainer hangt 4 grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag:
1. Ik vond leuk...
2. Ik vond niet leuk…
3. Ik had meer tijd willen hebben voor...
4. Ik vond het meest belangrijk…

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

6.8. Optioneel: Ontmoeting met een LHBT

De voorwaarden zijn overgenomen uit het onderzoek: Felten, H. (2016). Rainbows & refugees: Verkennend onderzoek naar wat werkt bij het vergroten van de acceptatie van LHBT onder vluchtelingen. Movisie.

Tijd	**:** 30 minuten.
Werkwijze	**:** Gastspreker.
Groep	**:** Gemengde groep.
Benodigdheden	**:** Geen.

Doel
De deelnemer heeft een positievere associatie met lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgenderpersonen dan daarvoor.

Opmerking
Dit sub-thema kan lastig zijn voor deelnemers die net in Nederland zijn. Behandel dit sub-thema bij voorkeur uit bij een groep die al langer in Nederland is. Maak een inschatting van de groep en beslis of dit sub-thema wel of niet aansluit bij de groep.

Werkwijze
Gastspreker
Het kan voor een groep een positief effect hebben om een ontmoeting te hebben met een LHBT waar zij zich in herkennen. Het kan hierbij gaan om iemand van dezelfde cultuur of met hetzelfde geloof, die een verhaal vertelt waar mensen zich in kunnen inleven.

Als begeleider kunt u een ontmoeting faciliteren. Het is van belang dat deze persoon een ervaren voorlichter is die zijn of haar (persoonlijke) verhaal vrijwillig doet.

De bedoeling van deze ontmoeting is dat mensen minder angst hebben voor LHBT.

Achtergrondinformatie

Begrippen
De terminologie rond seksuele en genderdiversiteit kan ingewikkeld zijn en kan ook verschillen tussen talen. In het onderstaande document van Oram International zijn verschillende termen vertaald in o.a. Frans, Farsi, Turks en Arabisch. Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression: Essential Terminology for the Humanitarian Sector: http://oramrefugee.org/wp-content/uploads/2016/04/Glossary-PDF.pdf

Seksuele diversiteit
Een man die op mannen valt, wordt homoseksueel genoemd en een vrouw die op vrouwen valt, wordt lesbisch genoemd. Er zijn er ook mensen die verliefd kunnen worden op zowel mannen als vrouwen. Dat noemen we biseksueel.
Seksuele oriëntatie bestaat uit verschillende aspecten:

- Seksuele aantrekking (of verliefd worden).
- Seksueel gedrag.
- Seksuele identiteit (hoe iemand zich zelf noemt of waar iemand zich bij voelt horen).

Niet iedereen komt openlijk uit voor de eigen identiteit of seksuele voorkeur. Soms uit angst voor afwijzing of eigen twijfel. Als je er openlijk voor uitkomt dat je homoseksueel, lesbisch of biseksueel bent, kom je 'uit de kast' (coming out). Sommige jongeren laten dit voorzichtig merken, terwijl anderen het openlijk vertellen. Niet iedereen wil of kiest voor een coming-out. Soms kan dit, als de omgeving hier moeite mee heeft, ook heel gevaarlijk zijn. Meer informatie: www.comingin.nl
Ook zijn er mensen die homoseksuele gevoelens hebben maar dit niet omzetten in seksueel gedrag omdat dit minder geaccepteerd wordt (denk aan anale seks tussen mannen die op mannen vallen). Vanuit bepaalde religies is anaal contact niet toegestaan omdat dit niet natuurlijk zou zijn.

Genderdiversiteit
Geslacht en gender zijn niet hetzelfde. Het geslacht van een baby wordt meestal direct na de geboorte bepaald op basis van lichamelijke kenmerken. Gender gaat over eigenschappen die worden geassocieerd met man, vrouw, mannelijk of vrouwelijk zijn. Iemands genderidentiteit gaat over de gevoelde overtuiging jongen of meisje te zijn, of daarvan af te wijken. Meestal komt de genderidentiteit overeen met het geboortegeslacht. Maar dat is niet altijd zo en dit kunnen kinderen al op jonge leeftijd aangeven.
Zo kan het zijn dat een kind dat bij de geboorte voor jongen werd aangezien en zo werd geregistreerd, maar zich geen jongen voelt. Deze mensen noemen we transgender personen. Genderexpressie gaat erover hoe iemand zich uit naar de buitenwereld. Mensen kunnen zich meer of minder mannelijk of vrouwelijk gedragen, in hun kleding, manier van lopen en praten. Dit zegt niets over hun seksuele oriëntatie.

LHBT
Wanneer er over lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele en transgender personen als groep in zijn geheel gesproken wordt, wordt de naam 'LHBT' vaak gebruikt. Transgender personen kunnen zowel hetero, homo, lesbisch of bi zijn. In Nederland, er zijn veel organisaties in Nederland die voor LHBT-belangen opkomen.

Werkzaamheid van sub-thema's bij deze groep
Hanneke Felten van Movisie heeft onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van voorlichtingen, trainingen en workshops met als doel om de acceptatie van homo- en biseksualiteit en van transgenders te vergroten. Niet alle sub-thema's hebben de gewenste impact en kunnen ook averechts werken. In het sub-thema van Wijzer in de Liefde is hier zoveel mogelijk rekening mee gehouden.

Hier is de publicatie en handreiking van het onderzoek te vinden:
Felten, H. (2016). Rainbows & Refugees. Verkennend onderzoek naar wat werkt bij het vergroten van de acceptatie van LHBT onder vluchtelingen. Movisie.
- https://www.kis.nl/sites/default/files/bestanden/Publicaties/rainbows-and-refugees.pdf

Onderstaande publicatie geeft algemene tips voor effectiever discriminatie verminderen van LHBTI's in voorlichtingen, trainingen en workshops:
Felten, H., Vijlbrief, A. (2018). Doing it for optimal impact. Tips voor effectiever discriminatie verminderen van LHBTI's in voorlichtingen, trainingen en workshops. Movisie.
- https://www.movisie.nl/publicatie/doing-it-optimal-impact

LHBT vluchtelingen
Voor de ondersteuning van LHBT-asielzoeker en vluchtelingen is er door Movisie een speciale handreiking voor professionals, vrijwilligers, belangenorganisaties en gemeenten opgesteld. Deze is hier te vinden:
- https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Handreiking-ondersteuning-LHBT-vluchtelingen-asielzoekers%20%5BMOV-11583912-1.1%5D.pdf

Daarnaast heeft Movisie onderzoek gedaan naar de behoeften en ervaringen van LHBT-asielzoekers en –vluchtelingen in Nederland. Het onderzoek is hier te vinden:
Elferink, J., Emmen, M. (2017). LHBT-asielzoeker of – vluchteling zijn in Nederland.

Ondersteuning en acceptatie van LHBT-asielzoekers en –vluchtelingen. Behoeften, ervaringen en good practices. Movisie.
- https://www.movisie.nl/sites/default/files/content/publicaties/lhbt-asielzoeker-of-vluchteling-zijn-in-nederland.pdf

Actuele informatie over LHBT-asielzoekers is te vinden bij het COC, op deze pagina:
- https://www.coc.nl/tag/lhbt-asielzoekers

Transgender vluchtelingen
Transgender vluchtelingen zijn vaak een kwetsbare groep.
Meer informatie over deze groep is hier te vinden:
- https://www.transgenderinfo.nl/praktisch/zorg-voor-jezelf/welzijn-transgender-vluchtelingen/

Er is een speciaal meldpunt voor transgender vluchtelingen opgesteld:
- https://www.transgendernetwerk.nl/projecten/meldpunt-transgender-vluchtelingen/

Materialen

Naast de sub-thema's uit Wijzer in de liefde zijn er ook andere materialen beschikbaar die gebruikt kunnen worden om aan de slag te gaan met het thema seksuele diversiteit:

Basisgezondheidsvoorlichting aan vluchtelingen in azc's en nieuwkomers in de gemeente. Module 4 Relaties.
Dit is een handleiding voor professionals in de gezondheidszorg. Module 4 gaat over relaties. Homoseksualiteit komt ook kort aan bod.

Landen in de liefde: Handleiding voor seksuele voorlichting aan nieuwkomers.
https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=38622&m=1517242414&action=file.download
Deze handleiding geeft de voorlichter handvatten om een veilige leeromgeving te creëren, waarbinnen thema's die te maken hebben met seksuele en relationele gezondheid, besproken kunnen worden. Het bevat een kader en ingrediënten waarmee de voorlichter zelf elke bijeenkomst in detail kan voorbereiden.

Prezi-presentatie rond seksuele gezondheid
https://prezi.com/anqjvny9djcb/?token=0e0a1677f648f3f20ffa106a5d9c0dc37d0c185d9f1225630925410 04a23c62d&utm_campaign=share&utm_medium=copy
Deze prezi-presentatie is gemaakt door GGD Noord- en Oost-Gelderland en is een eerste les van een reeks van 3 lessen over seksuele gezondheid voor ISK's. Deze les gaat in op: puberteit, verliefdheid, relaties en lichaamstaal. Samenlevingsvormen en wetgeving komen ook kort aan bod.

Filmpjes over seksuele diversiteit
In de filmpjes wordt veel gesproken. Deze zijn daarom alleen te gebruiken bij groepen die al redelijk Nederlands spreken.

- https://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/just-u-daisy?destination=beeldbank%3Ff%255B0%255D%3Dfield_facet_filter_2%253A22
- https://canyoufixit.sense.info/#/app/video?id=gek_vid
- https://www.youtube.com/watch?v=gzBkJpA287U

Website: www.zanzu.nl
Op de website www.zanzu.nl is meer informatie in verschillende talen te vinden over seksuele voorkeur: https://www.zanzu.nl/nl/homoseksualiteit en over genderidentiteit: https://www.zanzu.nl/nl/man-vrouw-zijn en https://www.zanzu.nl/nl/transgender. Deze informatie kunnen deelnemers ook zelfstandig doornemen.

Bijlage: Sociale kaart

Ik heb een vraag of zorgen over relaties, biseksualiteit, homoseksualiteit of gender.
Je kunt terecht bij:
{naam instelling}
{naam contactpersoon binnen instelling}

In de rest van Nederland:

Op zoek naar hulp?
Veilige Haven Amsterdam: www.veiligehavenamsterdam.nl
Veilige Haven Utrecht: www.vhutrecht.nl
Veilige Haven Oost: https://www.sterker.nl/veilige-haven-oost
Psychosociale hulpverlening: www.i-psy.nl

Anderen ontmoeten
http://www.cocktailonline.nl/ (informatie over asielaanvraag en over het maatjesproject.)
www.queerwelfare.nl (voor vergoeden reiskosten om naar LHBTI-bijeenkomsten te gaan).
www.lgbtasylumsupport.nl (ondersteuning bij de asielaanvraag als je net in Nederland bent).
Respect2love community: https://nl-nl.facebook.com/respect2love/
Stichting Maruf: www.stichtingmaruf.com.
Contrario: www.contrario.nl.
COC: www.coc.nl.

Bijeenkomst 7: Meisjesbesnijdenis

Tijd : Basisprogramma: 160 minuten, optioneel sub-thema 45 minuten.

Inleiding
Deze themabijeenkomst gaat over Vrouwelijke Genitale Verminking (VGV) of meisjesbesnijdenis. In een aantal landen worden meisjes en jongens al op jonge leeftijd besneden. De leeftijd waarop en de wijze van besnijdenis kan per cultuur of land verschillen. De besnijdenis heeft vaak een andere sociaal culturele betekenis, dan hoe we in Nederland naar jongens- of meisjesbesnijdenis kijken. Het recht op zelfbeschikking staat bijvoorbeeld in Nederland hoog in het vaandel. Nieuwkomers hebben vaak beperkte kennis over het vrouwelijk en mannelijk lichaam, zijn minder vertrouwd met onze waarden en zijn onvoldoende op de hoogte van de Nederlandse context en wet- en regelgeving.

Doel
Doel van de bijeenkomst is deelnemers kennis te laten nemen van de Nederlandse context en wet- en regelgeving rondom meisjesbesnijdenis. We geven informatie over de verschillende sociaal culturele contexten waarin besnijdenis al of niet plaatsvindt, welke vormen er zijn en wat de impact kan zijn op de gezondheid, het seksuele en sociale leven. Deelnemers krijgen ook informatie over eventuele klachten en problemen, waar ze hulp kunnen krijgen en hoe ze om kunnen gaan met sociale druk.

In deze bijeenkomst komen naast de wettelijke en sociale betekenis van meisjesbesnijdenis, ook meer biologische informatie naar voren wat voor deelnemers nieuw kan zijn. Het thema kan gevoelig liggen bij de deelnemers en nieuwkomers kunnen zelf al of niet besneden zijn. Toon begrip voor de sociaal-culturele context waarin de deelnemers zijn opgevoed en opgegroeid en zorg voor een veilige sfeer. Overweeg de inzet van sleutelpersonen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst kan gecombineerd worden met een bijeenkomst over geboorteregeling of seksuele ontwikkeling. Verder kan dit thema gecombineerd worden met bijeenkomsten over zwangerschap en bevalling.
In de meeste gevallen is het aan te bevelen:
- (jonge) mannen en vrouwen te scheiden.
- Gehuwden en ongehuwden te scheiden. Dit geldt met name voor vrouwen.

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Doelen
De deelnemer:
- Benoemt de veiligheidsregels.
- Benoemt dat besnijdenis zowel bij mannen als bij vrouwen plaats kan vinden.
- Benoemt dat er verschillende vormen van VGV zijn.
- Benoemt dat VGV geen religieus voorschrift is.
- Benoemt dat VGV in Nederland verboden is, ook wanneer VGV in het buitenland wordt uitgevoerd en wat de strafrechtelijke gevolgen ervan kunnen zijn.
- Benoemt de gezondheidsrisico's en klachten van VGV.
- Heeft nagedacht over de culturele achtergrond van VGV/sociale druk/beweegredenen waarom (groot)ouders hun dochters wel of niet laten besnijden.
- Weet waar men ondersteuning kan vinden om VGV (bij zichzelf en anderen) te voorkomen en met familiedruk om te gaan.
- Benoemt waar meisjes en vrouwen met aan VGV gerelateerde klachten terecht kunnen.
- Benoemt waar mensen terecht kunnen bij een dreigende meisjesbesnijdenis.
- Heeft nagedacht over de eigen houding t.o.v. meisjesbesnijdenis.

Programma
7.1. Veiligheidsregels.
7.2. Inhoud van deze bijeenkomst.
7.3. Meisjesbesnijdenis.
7.4. Evaluatie en afronding.
7.5. Optioneel: Jongensbesnijdenis.

Benodigde materialen
- Flap-over of bord met stiften.
- Digibord of computer met beamer.
- Eigen mobieltjes, laptops of computer om 2 aan 2 informatie op te zoeken op de website https://www.zanzu.nl/nl/vrouwelijke-genitale-verminking-0
- De 4 vormen van meisjesbesnijdenis vind je op de pagina Meisjesbesnijdenis - algemene informatie en terminologie - Pharos
- Verklaring tegen meisjesbesnijdenis: https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/#verklaring-meisjesbesnijdenis (beschikbaar in het Somalisch, Amhaars, Arabisch, Tigrinya, Engels, Nederlands).
- Folder mijn ouders zeggen nee: https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/ (beschikbaar in het Arabisch, Engels, Frans, Nederlands en Somalisch).
- Beeldverhaal en animatie meisjesbesnijdenis wat kan Sara doen via:
  - Beeldverhaal
  https://www.pharos.nl/kennisbank/meisjesbesnijdenis-wat-kan-sara-doen-als-ze-problemen-heeft/
  https://www.youtube.com/watch?v=txsRWLX-Tos&list=PLIZqSXp-WkO5OcdVN2AiUXQLiz5O1mxdC&index=11
  - Animatie
  https://www.youtube.com/watch?v=Id70PNPkwuY&list=PLIZqSXp-WkO5OcdVN2AiUXQLiz5O1mxdC&index=12
- Werkblad 7.1: Veiligheidsregels.

Optioneel sub-thema: Jongensbesnijdenis
- Eigen mobieltjes, laptops of computer om 2 aan 2 informatie op te zoeken op de website Zanzu.nl

7.1. Veiligheidsregels

Tijd	**:** 10 minuten.
Werkwijze	**:** Kringgesprek.
Groep	: Zowel gemengd als apart mogelijk.
Benodigdheden	**:** Werkblad 7.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy of flap-over met tekst en stiften.

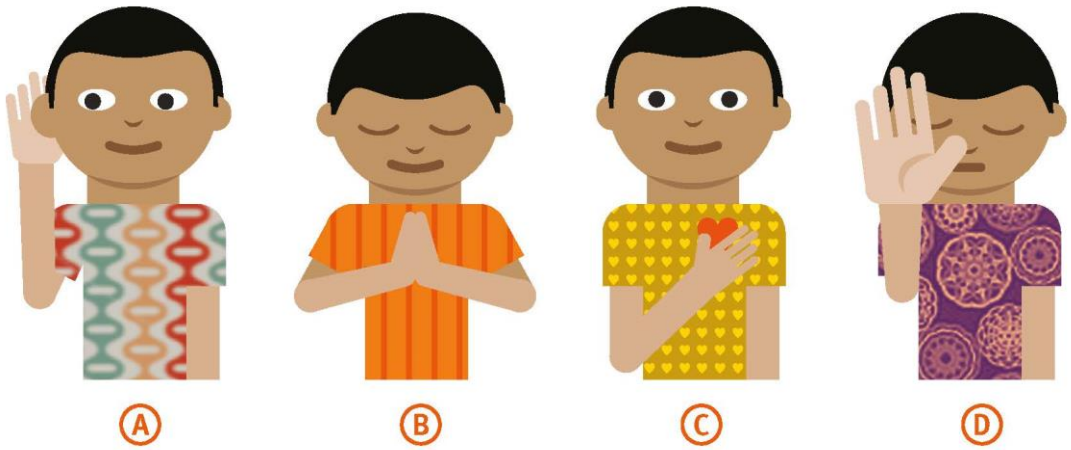
Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Kringgesprek

Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe aan de hand van de afbeelding op Werkblad 7.1. Hang ze zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:

- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?
- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Wat er in de groep wordt gezegd blijft in de groep. Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Passen: Het kan voorkomen dat iets te moeilijk is voor je om erover te praten. Dan mag je een keer passen.

Werkblad 7.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

7.2. Doel en opzet van deze bijeenkomst

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepjes.
Benodigdheden	: Flap-over en stiften.

Doel
De deelnemer weet wat er deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze
Groepsgesprek

Geef aan dat het onderwerp over meisjesbesnijdenis gaat. Sommige vrouwen zijn in het land van herkomst besneden. De leeftijd waarop dit gebeurt en de vormen van meisjesbesnijdenis kunnen per land of cultuur verschillen. Ook de gevolgen op latere leeftijd kunnen verschillen. In Nederland is meisjesbesnijdenis van oudsher geen gewoonte. Daarom is het goed om hierover met elkaar te praten en er informatie over uit te wisselen.

Verdeel de groep desgewenst in tweeën of drieën. Geef elke groep een flap-over met twee kolommen. Aan de ene kant: wat weet ik over meisjesbesnijdenis en aan de andere kant: wat wil ik nog weten over meisjesbesnijdenis. Laat de deelnemers in groepjes dit zelf aanvullen en bespreek dit plenair.

Voer een groepsgesprek over meisjesbesnijdenis:
- Hoe wordt besnijdenis in jouw land van herkomst genoemd?
- Wordt er over gepraat?
- Wie praten er over?
- Wat weten jullie van meisjesbesnijdenis? (op welke leeftijd, in welke vorm)
- Vanuit welke motieven of redenen kiezen mensen voor meisjesbesnijdenis?
- Waarom vindt dit niet in alle landen plaats?
- Welke vragen hebben jullie er over?

Geef aan dat je de input en vragen meeneemt in de bijeenkomst.

7.3. Meisjesbesnijdenis

Tijd	: 160 minuten.
Werkwijze	: Tweetallen gesprek en groepsgesprek.
Benodigdheden	: Animatie: Meisjesbesnijdenis wat kan Sara doen via https://www.youtube.com/watch?v=txsRWLX-Tos&list=PLIZqSXp-WkO5OcdVN2AiUXQLiz5O1mxdC&index=11 (beschikbaar in het Nederlands en in het Engels en Frans met Nederlandse ondertiteling. Flap-over of bord om de verschillende vormen van VGV te tekenen. Digibord of computer met beamer. Extra laptops of computer of eigen mobieltjes om 2 aan 2 informatie op Zanzu.nl/nl te zoeken. Print voor de deelnemers uit: 1. de 4 vormen van meisjesbesnijdenis die door de WHO worden onderscheiden op de pagina https://www.pharos.nl/kennisbank/vrouwelijke-genitale-verminking-stand-van-zaken-in-nederland/ 2. Verklaring tegen meisjesbesnijdenis**:** https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/#verklaring-meisjesbesnijdenis **(**beschikbaar in het Somalisch, Amhaars, Arabisch, Tigrinya, Engels, Nederlands). 3. Mijn ouders zeggen nee (beschikbaar in het Arabisch, Engels, Frans, Nederlands en Somalisch): https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/

Werkwijze
Gebruik de achtergrondinformatie.

1. Laat de Animatie 'meisjesbesnijdenis wat kan Sara doen' zien. Voer een gesprek na het zien van de animatie. En laat de deelnemers eerst twee aan twee onderstaande vragen beantwoorden.

Vragen:
- In de animatie komt naar voren dat in het land waar Sara vandaan komt het vroeger heel gewoon/normaal was om meisjes te besnijden. Herkennen jullie dit in je eigen herkomstland? Wat hoorde je?
- Waarom laten ouders dit bij hun dochter doen?
- Wat maakte het zo moeilijk voor ouders om hier niet aan mee te doen?
- Hoor je nu nog weleens dat meisjes worden besneden? Waarom gebeurt dit nu nog denk je. Waarom gebeurt dit niet (meer), denk je?
- Wat zijn argumenten om het nu niet (meer) te doen? En welke argumenten gebruiken mensen om het wel te doen?

2. Laat de deelnemers eerst twee aan twee op Zanzu - vrouwelijke genitale verminking- wetgeving de wetgeving rondom VGV opzoeken aan de hand van de volgende casus:

Sara is lang geleden, toen ze een jong meisje was, besneden. In veel landen in Afrika is meisjesbesnijdenis nu verboden. Maar soms gebeurt het toch.
- *Wat zegt de wet in Nederland als een meisje op vakantie in een ander land wordt besneden?*
- *Wat kun je doen om er voor te zorgen dat jonge meisjes niet worden besneden in landen waar dit af en toe nog wel gebeurt?*
- *Waar kun je heen als je denkt dat een meisje misschien wordt besneden tijdens haar vakantie in herkomstland?*

Bespreek daarna de casus plenair:
U kunt bij het bespreken van de casus de Verklaring tegen meisjesbesnijdenis:
https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/#verklaring-meisjesbesnijdenis

(beschikbaar in het Somalisch, Amhaars, Arabisch, Tigrinya, Engels, Nederlands) en de folder Mijn ouders zeggen nee: https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/ uitdelen en bespreken. Ouders kunnen de verklaring meenemen als ze met hun dochters met vakantie gaan in het herkomstland.
In de informatie over meisjesbesnijdenis staat dat meisjesbesnijdenis:

- schadelijk is voor de gezondheid en klachten kan geven, zowel op het moment dat dit gebeurt als lang daarna.
- geen religieus voorschrift is. Islamitische leiders over de hele wereld waaronder in Nederland zeggen dat meisjesbesnijdenis schadelijk is voor de gezondheid en zijn tegen meisjesbesnijdenis.
- in veel landen in de wereld en in Europa, waaronder Nederland, verboden is en strafbaar.

Benadruk dat steeds meer vrouwen en mannen uit landen waar meisjesbesnijdenis voorkomt (bijvoorbeeld Eritrea en Somalië) zich verzetten tegen meisjesbesnijdenis. In de hele wereld en ook in Nederland. Vraag aan de deelnemers of zij dit herkennen en of een voorbeeld kunnen noemen.

3. Geef aan dat er verschillende vormen van meisjesbesnijdenis zijn.

'Misschien kennen jullie een aantal vormen of heb je er van gehoord? Dan kunnen jullie mij helpen bij de uitleg'.

- Deel de folder met afbeeldingen van 4 typen meisjesbesnijdenis uit. Deze vind je op https://www.pharos.nl/kennisbank/vrouwelijke-genitale-verminking-stand-van-zaken-in-nederland/. Bereid de deelnemers erop voor dat in deze folder plaatjes over verschillende vormen van meisjesbesnijdenis staan. Houd er rekening mee dat de afbeeldingen heftige reactie of emoties kunnen losmaken.
- Geef de deelnemers de tijd om hun emoties te uiten en ga zo mogelijk in op wat de afbeeldingen bij de deelnemers oproept. Herinner de deelnemers zo nodig aan de veiligheidsregels die aan het begin van de bijeenkomst zijn besproken.
- Geef, met behulp van de afbeeldingen desgewenst met aanvulling/hulp van de deelnemers, uitleg over de verschillende vormen van meisjesbesnijdenis. Combinaties van deze types komen ook voor.

4. Stel de vraag 'Weten jullie (nog) welke klachten vrouwen kunnen krijgen door besnijdenis?' en bespreek ook de mogelijkheden voor hulp en zorg.

- Geef aan dat er, zoals ook in de animatie over Sara te zien is, verschillende hulpverleningsmogelijkheden zijn. Op https://www.zanzu.nl/nl/vrouwelijke-genitale-verminking-0 staan ook organisaties voor hulp en advies.
- Laat de deelnemers op hun eigen mobieltjes of op laptops de hulpverleningsmogelijkheden opzoeken en geef hen hiervoor voldoende tijd en ruimte:
  1. Bij een dreigende meisjesbesnijdenis.
  2. Voor hulp bij klachten na meisjesbesnijdenis.
- Ondersteun de deelnemers bij het zoeken van de juiste informatie.

5. Vertel tenslotte dat naast meisjesbesnijdenis ook jongens/mannenbesnijdenis voorkomt.

Jongensbesnijdenis is niet strafbaar in Nederland. Het moet dan wel door ervaren artsen onder verdoving en onder goede hygiënische omstandigheden gedaan worden. In veel landen neemt het besnijden van jongens af, ook omdat jongensbesnijdenis niet helemaal zonder risico's is. Vanwege deze risico's wordt jongensbesnijdenis als dit medisch niet nodig is door een grote artsenorganisatie in Nederland (KNMG) afgeraden. Maar als ouders hun zoon graag willen laten besnijden dan kan dat wel. Er zijn in Nederland deskundige artsen die daar aan mee werken en/of dit uitvoeren in klinieken. Je kunt op Zanzu.nl informatie over jongens- en meisjesbesnijdenis opzoeken.
Schrijf de links op een flap-over of op het bord:

- https://www.zanzu.nl/nl/besnijdenis
- Zanzu.nl/nl - vrouwelijke-genitale-verminking

7.4. Afronding en evaluatie

Tijd	**:** 10 minuten.
Werkwijze	**:** Groepsgesprek.
Groep	**:** Gemengde groep.
Benodigdheden	**:** Flap-over, drie vellen, stiften.

Doel
De deelnemer kan aangeven:
- Wat hij/zij deze bijeenkomst heeft geleerd. Wat was nieuw?
- Wat fijn was om te weten of te doen in deze bijeenkomst.
- Waar hij/zij meer tijd voor had willen hebben?
- Wat hij/zij nog zou willen weten/leren.

Werkwijze
Kringgesprek

Vraag:
- Wie kan vertellen wat er in de bijeenkomst is besproken. Laat de groep aanvullen en vul zo nodig zelf aan.
- Wat men nog meer zou willen leren. Schrijf dat op de flap en geef informatie over mogelijke vervolgbijeenkomsten.

Bedank de deelnemers voor hun input en benadruk dat alles wat in de groep is verteld binnen de groep blijft en niet buiten de groep met naam en toenaam wordt verteld.

7.5. Optioneel: Jongensbesnijdenis

Tijd	**:** 45 minuten.
Werkwijze	**:** Tweetalen en groepsgesprek**.**
Benodigdheden	**:** Eigen mobieltjes, laptops of computer om 2 aan 2 informatie op te zoeken op de website: Zanzu.nl

Doel
De deelnemer:
- Benoemt het lichamelijke verschil tussen besneden en een onbesneden man.
- Benoemt redenen voor jongensbesnijdenis.
- Benoemt redenen tegen jongensbesnijdenis.
- Benoemt dat jongensbesnijdenis in Nederland afgeraden wordt door artsenorganisaties en wat de reden daarvan is.
- Benoemt waar je terecht kunt voor vragen en hulp over jongensbesnijdenis.

Werkwijze
Gebruik de achtergrondinformatie.

1. Geef aan dat naast meisjesbesnijdenis ook het besnijden van jongens/mannen voorkomt. Jongens worden geboren met een voorhuid. Als mannen besneden zijn, hebben zij geen voorhuid meer, of nog maar een deel ervan. Laat de deelnemers twee aan twee op zoek gaan naar informatie over mannenbesnijdenis. Bereid de deelnemers erop voor dat de afbeeldingen van geslachtdelen van een besneden en een niet besneden man emoties en heftige reacties kunnen oproepen.

2. Laat de deelnemers informatie over mannenbesnijdenis op Zanzu.nl/nl-besnijdenis opzoeken. De deelnemers kunnen de teksten in het Nederlands en 15 andere talen lezen en in de meeste gevallen ook horen. Geef de deelnemers 15 minuten om de informatie samen te bekijken en met elkaar te bespreken. Ze kunnen dat doen aan de hand van de volgende vragen:
   - Is de informatie bij hen bekend, wat wel en wat niet?
   - Wat doet het met de deelnemers om deze informatie te lezen en de afbeeldingen te zien?
   - Waar kunnen mensen terecht met vragen en hulp over dit thema?

3. Ga plenair het gesprek aan over jongensbesnijdenis aan de hand van de volgende vragen:
   - Waarom worden jongens besneden en wat zijn hierbij de belangrijkste redenen of motieven?
   - In welke herkomstlanden komt dit voor en op welke leeftijd?
   - Is de informatie over jongensbesnijdenis anders op Zanzu.nl dan wat ze erover horen of weten? Wat is nieuw voor ze?
   - Wat doet het met de deelnemers om deze informatie te lezen en de afbeeldingen te zien?
   - Welke andere vragen hebben de deelnemers over dit onderwerp?

Geef tot slot aan dat op Zanzu.nl ook betrouwbare informatie staat over seksualiteit en relaties, zwanger worden, anticonceptie en over verschillende relaties. Er is ook informatie over hulp en advies, wet- en regelgeving.

Achtergrondinformatie en materialen meisjesbesnijdenis

Vrouwelijke Genitale Verminking (VGV) of meisjesbesnijdenis
VGV is de vertaling van FGM (Female Genital Mutilation), de term die door De WHO wordt gebruikt. Het gaat hierbij om een ingreep aan de uitwendige vrouwelijke geslachtsorganen zonder medische noodzaak. Daarnaast geeft deze term aan dat het om een schadelijke praktijk gaat. Voor de vrouwen en mannen uit herkomstlanden waar VGV van oudsher voorkomt kan de term VGV als schokkend worden ervaren. Voor professionals is het opbouwen van een veilige, vertrouwelijke sfeer van belang. Aangeraden wordt daarom (ook) de term meisjesbesnijdenis te gebruiken.

- Pharos: Terminologie: https://www.pharos.nl/infosheets/algemene-informatie-over-meisjesbesnijdenis/
- Pharos-vgvfolder-pdf: https://www.pharos.nl/kennisbank/vrouwelijke-genitale-verminking-stand-van-zaken-in-nederland/

Aantallen
Volgens de WHO zijn er wereldwijd meer dan 200 miljoen, meestal jonge vrouwen, besneden. VGV komt het meest voor in Afrika en verder ook in sommige landen in het Midden-Oosten en Azië en bij migranten uit deze gebieden. Naar schatting lopen meer dan 3 miljoen meisjes en vrouwen anno 2018 het risico om besneden te worden.

In Nederland wonen naar schatting 41.000 besneden vrouwen. Het merendeel is tussen de 15 en 49 jaar oud. Tachtig procent van deze vrouwen komt uit Somalië, Egypte, Ethiopië, Eritrea, Soedan en de Koerdische autonome regio in Irak. Naar schatting lopen in Nederland 4.200 meisjes in de leeftijd van 0-19 jaar het risico om besneden te worden in de komende 20 jaar. Hierbij geldt dat het risico voor een deel van de meisjes pas echt reëel wordt wanneer zij het land van herkomst bezoeken. VGV is in Nederland en veel (herkomst) landen voor de wet verboden en strafbaar. Ook als een meisje in het buitenland wordt besneden is het strafbaar in Nederland, als het meisje Nederland als vaste woon- of verblijfplaats heeft, of de Nederlandse nationaliteit.

- Pharos - VGV wereldkaart: https://www.pharos.nl/kennisbank/wereldkaart-met-prevalentie-vrouwelijke-genitale-verminking/
- Pharos - https://www.pharos.nl/kennisbank/vrouwelijke-genitale-verminking-omvang-en-risico-in-nederland

Culturele traditie
Het besnijden of bewerken van de uitwendige genitalia van meisjes is een culturele traditie en nauw verbonden met opvattingen over reinheid, schoonheid, vrouwelijkheid en seksuele moraal. VGV staat niet in de Koran of bijbel als voorschrift beschreven. Islamitische leiders in de hele wereld, waaronder leiders in Nederland, hebben zich uitgesproken tegen meisjesbesnijdenis.

- Film-Schadelijke gevolgen vgv-geestelijke leider: https://www.youtube.com/watch?v=q4snt_D71zw

Ouders lieten hun dochters besnijden vanwege diep gewortelde opvattingen in de eigen gemeenschap over belang van maagdelijkheid tot aan het huwelijk. Met meisjesbesnijdenis willen ouders hun dochter veelal beschermen tegen seks voor het huwelijk en haar eer niet bedoezelen. Hierdoor heeft ze meer kans op de huwelijksmarkt om een goede man trouwen.

Een besnijdenis werd van oudsher meestal uitgevoerd buiten een kliniek, zonder verdoving en onder niet-hygiënische omstandigheden. Meestal werd dit gedaan door lokale (vroed)vrouwen/besnijdsters die vaak niet medisch geschoold zijn. De WHO signaleert echter een toename van het aantal meisjes dat in een kliniek door professionals onder verdoving wordt besneden. Met name in landen als Egypte, Soedan en Kenia. Dit wordt veelal gedaan om de hygiëne te waarborgen.

Schadelijke gevolgen voor de gezondheid
VGV kan schadelijk zijn voor de gezondheid, zowel lichamelijk, seksueel als psychisch.

- Animatie-meisjesbesnijdenis wat kan Sara doen via: https://www.youtube.com/watch?v=txsRWLX-Tos

Vrouwen kunnen zowel kort na de besnijdenis als lang daarna problemen hebben die (achteraf gezien) gerelateerd zijn aan hun besnijdenis. De lichamelijke klachten op korte termijn variëren onder meer van

extreme pijn tot overmatig bloedverlies, shock en overlijden tijdens en direct na de besnijdenis. Klachten op langere termijn zijn onder meer menstruatieklachten, chronische infecties, seksuele en moeilijk of pijnlijk plassen en een moeilijke bevalling.

- Zie: https://www.pharos.nl/infosheets/algemene-informatie-over-meisjesbesnijdenis/

Besneden vrouwen leggen zelf lang niet altijd het verband tussen hun besnijdenis en hun klachten. Dit kan samengaan met onbekendheid van het menselijk lichaam. Soms zijn ze zich er niet van bewust dát ze besneden zijn. Bij sommige vormen zijn er geen van buitenaf zichtbare littekens te zien en eventuele pijnklachten horen in hun ogen soms gewoon bij het vrouw-zijn. Ook professionals brengen de klachten lang niet altijd in verband met een mogelijke besnijdenis.

Vormen van meisjesbesnijdenis
De WHO onderscheidt 4 hoofdvormen van meisjesbesnijdenis. Tussen de verschillende vormen bestaat overlap en binnen elke variant zijn er meerdere varianten mogelijk.
Type 1:
Gedeeltelijke of totale verwijdering van de clitoris en/of de voorhuid.
Type 2:
Gedeeltelijk of totale verwijdering van de clitoris en de kleine schaamlippen, met of zonder verwijdering van de grote schaamlippen.
Type 3:
Vernauwen van de vaginale opening door wegsnijden en aan elkaar hechten van de kleine schaamlippen en/of de grote schaamlippen, met of zonder verwijdering van de clitoris.
Type 4:
Alle andere schadelijke handelingen aan de vrouwelijke geslachtsorganen om niet-medische redenen, zoals prikken, piercing, kerven, schrapen en wegbranden.
De meest ingrijpende vorm is type 3. Deze vorm zorgt doorgaans voor de meeste gezondheidsklachten.

- https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Basisgezondheidsvoorlichting-aan-vluchtelingen-in-azc's-en-nieuwkomers-in-de-gemeente-voor-professionals-in-de-gezondheidszorg-Module-4.pdf
- https://www.zanzu.nl/nl/vrouwelijke-genitale-verminking

Strafbaarheid
In Nederland zijn alle vormen van meisjesbesnijdenis strafbaar.
Iemand die:

- Aanzet tot meisjesbesnijdenis,
- Meisjesbesnijdenis uitvoert, of
- Als medeplichtige meisjesbesnijdenis mogelijk helpt maken, kan een gevangenisstraf van maximaal 12 jaar krijgen. Ook als een meisje toestemming geeft (https://www.zanzu.nl/nl/woordenboek/toestemming-geven) tot meisjesbesnijdenis.

Ouders die met hun dochter naar een ander land reizen om vrouwelijke genitale verminking te laten uitvoeren, kunnen in Nederland worden gestraft. VGV is een vorm van kindermishandeling. Er staat een maximale gevangenisstraf van 12 jaar op. Als VGV door een ouder of verzorger wordt uitgevoerd kunnen de straffen hoger liggen. Vrouwen kunnen tot 20 jaar na hun 18e jaar nog een klacht indienen. Dus ook als ze als (jong) meisje zijn besneden.

- https://www.zanzu.nl/nl/vrouwelijke-genitale-verminking-0

Er zijn organisaties in Nederland die strijden tegen meisjesbesnijdenis. Er zijn steeds meer mannen en vrouwen uit landen waar meisjesbesnijdenis voorkomt (ook in Nederland), die strijden tegen meisjesbesnijdenis, bijvoorbeeld:

- Men-speakout-vgv: http://menspeakout.eu/?lang=nl
- FSAN: http://www.fsan.nl/

Sociale druk
Ouders die hun kind zelf niet willen laten besnijden ervaren soms de druk van hun sociale omgeving. Zo kan het zijn dat familie in het herkomstland er anders over denkt dan zij. Meisjes lopen bij familiebezoek in het land van herkomst, tegen de wil van hun ouders, soms het risico te worden besneden. Het is belangrijk dat

ook de familieleden in de herkomstlanden goed geïnformeerd zijn over de consequenties van een besnijdenis van het meisje en de strafbaarheid daarvan.
Ouders die met hun dochters met vakantie gaan in het land van herkomst kunnen een 'Verklaring tegen meisjesbesnijdenis' meenemen. Ze kunnen daarmee hun familie informeren over de consequenties en strafbaarheid van meisjesbesnijdenis. De verklaring is ontwikkeld door VWS en is beschikbaar in het Amhaars, Arabisch, Engels, Frans, Nederlands, Somalisch en Tigrinya.

Pharos: preventiemateriaal: verklaring meisjesbesnijdenis:
https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-preventiematerialen/#verklaring-meisjesbesnijdenis
Voor ouders uit herkomstlanden waar meisjesbesnijdenis van oudsher voorkomt, is een folder beschikbaar met informatie over feiten en mythes rond meisjesbesnijdenis. Deze folder 'Mijn ouders zeggen nee' is verkrijgbaar in vijf talen, namelijk in het:
Arabisch: https://www.pharos.nl/kennisbank/mijn-ouders-zeggen-nee-arabisch/
Engels: https://www.pharos.nl/kennisbank/my-parents-say-no/
Frans: https://www.pharos.nl/kennisbank/mes-parents-disent-non/
Nederlands: https://www.pharos.nl/kennisbank/mijn-ouders-zeggen-nee/
Somalisch: https://www.pharos.nl/kennisbank/waalidkayga-waxay-yiraahdeen-maya/

Informatie en hulp
Voor vrouwen die besneden zijn, of voor wie het gevaar van besnijdenis dreigt, zijn er gespecialiseerde organisaties voor hulp en informatie.
- Pharos adviespunt – Focal Point meisjesbesnijdenis
- Spreekuren voor besneden vrouwen: https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-vgv-spreekuren/
- Zanzu.nl/nl- hulp of informatie nodig?: https://www.zanzu.nl/nl/vrouwelijke-genitale-verminking-0

Inzet sleutelpersonen
- https://www.pharos.nl/kaart-sleutelpersonen/

Extra informatie
- https://www.nidos.nl/uitgelicht/het-kenniscentrum-eritrese-amvs/
- Pharos - Startpagina meisjesbesnijdenis: https://www.pharos.nl/thema/meisjesbesnijdenis-vgv/
- https://www.pharos.nl/infosheets/algemene-informatie-over-meisjesbesnijdenis/
- https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-nederlandse-ketenaanpak/
- https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-protocollen/
- https://www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-vgv-spreekuren/
- https://www.pharos.nl/kennisbank/infografic-vrouwelijke-genitale-verminking/
- PreventieVGV- jgzprofs
- Thema Relaties/seksualiteit/zwangerschap in Werkboek inburgeren Taalniveau A1 en A2 en B1 op pagina gezond inburgeren https://www.pharos.nl/kennisbank/?zoeken=gezond+inburgeren

Achtergrondinformatie Jongensbesnijdenis

Wereldwijd worden per jaar naar schatting zo'n 13 miljoen jongens besneden. In Nederland komt dit zo'n 10.000 – 15.000 keer per jaar voor. Jongensbesnijdenis wordt (soms) uit medische overwegingen uitgevoerd. Bijvoorbeeld omdat een vernauwing van de voorhuid het moeilijk of pijnlijk maakt om de eikel schoon te houden of om te plassen. Daarnaast laten ouders hun zonen ook besnijden vanwege hun geloof (islam of jodendom). Jongensbesnijdenis wordt dan door ouders en families gezien als een belangrijk overgangsritueel van jongen naar man en wordt feestelijk gevierd.

Ook worden jongens besneden vanwege hygiënische redenen. Dit berust echter op een misvatting. Een onbesneden en goed schoon gehouden penis is net zo schoon als een besneden penis. Het besnijden van jongens is niet helemaal zonder risico's: er kunnen zich complicaties voordoen. Bovendien wordt het gezien als een schending van de lichamelijke integriteit.

Situatie in Nederland
Jongensbesnijdenis is in Nederland onder bepaalde voorwaarden wettelijk toegestaan. Zo moet de besnijdenis worden verricht met verdoving en onder optimale hygiënische omstandigheden, door artsen die ervaren zijn in het doen van de ingreep. Ook moeten ouders daartoe toestemming geven.

De Nederlandse organisatie van artsen (KNMG) raadt jongensbesnijdenis af als dit alleen gebeurt vanwege culturele en religieuze redenen. Dit wordt gezien als een medisch onnodige ingreep met mogelijk schadelijke gevolgen en een schending van fundamentele kinderrechten. Met name bloedingen, infecties en plasbuisvernauwingen komen regelmatig voor. Ook sterfgevallen zijn gerapporteerd. Op latere leeftijd ontwikkelen besneden mannen veel vaker seksuele problemen. Aan de andere kant spelen rond jongensbesnijdenis diepgewortelde tradities, religieuze en culturele motieven mee. Als ouders hun zoon willen laten besnijden dan is dit in Nederland mogelijk. Er zijn deskundige artsen die hieraan mee werken en/of dit kunnen uitvoeren.
De kosten van een jongensbesnijdenis worden niet vergoed vanuit het basispakket. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de kosten van een besnijdenis vanuit de aanvullende verzekering.

Zie voor het KNMG standpunt over jongensbesnijdenis
- https://www.knmg.nl/advies-richtlijnen/dossiers/jongensbesnijdenis.htm

Voor meer informatie over jongensbesnijdenis zie https://www.zanzu.nl/nl/besnijdenis