

Lang Leve de Liefde

Mbo-digilessen docentenhandleiding



Inhoud

Algemeen.....	2
Het opstarten van de digitale lessen door de studenten	5
Uitwerkingen per les	6
Les 1 Liefde, relaties en seks	6
Les 2 Veilig vrijen en soa's	7
Les 3 Condooms, de pil en andere anticonceptie	9
Les 4 Onbedoelde zwangerschap	10

Algemeen

Lang Leve de Liefde (LLL) Mbo-digilessen is een lespakket dat vier digitale lessen over liefde, relaties, veilig vrijen en onbedoelde zwangerschap bevat. Het is geschikt voor jongeren op niveau 2 en 3 van het mbo. Studenten kunnen zelfstandig met deze lessen aan de slag achter een pc of tablet.

De lessen

De vier lessen zijn:

- Les 1: Liefde, relaties en seks
- Les 2: Veilig vrijen en soa's
- Les 3: Condooms, de pil en andere anticonceptie
- Les 4: Onbedoelde zwangerschap

De lessen vindt u op www.langlevedeliefde.nl onder de knop 'ik ben leerling' in het linkermenu. Daar klikt u op Mbo-digilessen.

Let op: Je hebt een wachtwoord nodig om les 4 te kunnen openen. Dit wachtwoord is: **mboles**
Op pagina **XXX** van deze handleiding vindt u een uitwerking per les. De volgende onderdelen komen daarin per les aan de orde: opzet, lesdoelen, introductie en afsluiting.

De lessen zijn op verschillende wijze te gebruiken, bijvoorbeeld: tijdens de les in een computerlokaal of op tablets, als huiswerk, als onderdeel van een portfolio, of u kunt studenten naar de lessen verwijzen als ze vragen hebben.



De LLL digilessen zijn gebaseerd op de klassikale lessen uit het 'LLL Mbo preventie tienerzwangerschappen' pakket. Dat is te vinden op www.langlevedeliefde.nl > Mbo > Algemeen > Standaard pakketten. Het is ontwikkeld door GGD Rotterdam Rijnmond in samenwerking met Universiteit Maastricht, Soa Aids Nederland en Rutgers.

Doel van de Lang Leve de Liefde Mbo-digilessen

De vier digitale lessen ondersteunen studenten in een prettige, gewenste en veilige seksuele ontwikkeling. Met de lessen wordt gewerkt aan de kennis maar ook aan de houding en vaardigheden van studenten. De lessen bestaan uit verschillende opdrachten, bijvoorbeeld: meerkeuze vragen, klikplaten en video's met vragen.

Het is aan te raden om alle vier de lessen op de juiste volgorde te geven. Ze sluiten op elkaar aan en zo worden de meest belangrijke thema's behandeld op het gebied van relaties en seksualiteit. Mocht dat niet haalbaar zijn, kunnen ze ook als losse onderdelen worden gebruikt.

Doelgroep

LLL Mbo-digilessen is gemaakt voor studenten van 16 tot 20 jaar op het mbo. De lessen zijn met name geschikt voor de leerniveaus 2 en 3.

Voor mbo niveau 1 is er de klassikale module 'Entreeopleidingen'.

Lesdoelen

Bij iedere lesuitwerking wordt een overzicht van de gestelde lesdoelen gegeven.

Materialen

Voor het geven van de LLL Mbo-digilessen is het volgende nodig:

- Voor iedere student een pc of tablet. Het is belangrijk dat er geluid afgespeeld kan worden.
- Goed werkende internetverbinding.
- Voor iedere student: koptelefoon.
- Optioneel voor les 2: VR-brillen.

Duur van de lessen

Elke les duurt ongeveer één lesuur.

Afronding van de les: certificaat

Aan het einde van elke les kan de student een certificaat downloaden. De student kan het certificaat aan u laten zien als bewijs dat hij of zij de les heeft afgerond.

Aansluiting curriculum

LLL Mbo-digilessen kunnen vallen onder loopbaan en burgerschap: dimensie vitaal burgerschap. Het is ook mogelijk om de lessen in een themaweek te geven.

Wachtwoord

Voor les 4 is een wachtwoord nodig om de les te maken.

Het wachtwoord is: **mboles**

Privacy

De antwoorden die studenten geven op de vragen in de oefeningen worden niet opgeslagen in de online omgeving. De antwoorden worden automatisch verwijderd als de student de webbrowser verlaat. Wel blijven de gegeven antwoorden zichtbaar zolang de student in de browser blijft. Zo kan de student de eigen antwoorden terugkijken als hij of zij op de rood-witte-'terug'-knop klikt.

Websites

Het kan zijn dat studenten behoefte hebben aan meer informatie over bepaalde onderwerpen. Dan kunt u ze doorverwijzen naar de volgende websites:

- Seksuele gezondheid

www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren in de buurt)

www.zanzu.nl (informatie in verschillende talen)

- Anticonceptie

www.anticonceptievoorjou.nl

- Soa

www.soaids.nl

- Onbedoelde zwangerschap

www.zwangerwatnu.nl

- Gezonde zwangerschap

www.strakswangerworden.nl

www.zwangerwijzer.nl

Het opstarten van de digitale lessen door de studenten

Tip: Op de langlevedeliefde.nl-pagina waar u deze handleiding heeft gedownload staat een PowerPoint-dia met uitleg voor de studenten. Hierin staat uitgelegd waar de studenten de LLL Mbo-digilessen kunnen vinden en hoe ze deze moeten opstarten. De dia kunt u aan het begin van de les klaar zetten op een digibord of beamer. Of u kunt deze meegeven wanneer de studenten de lessen zelfstandig thuis zullen maken.

Stappen die de student moet doorlopen:

- Ga naar www.langlevedeliefde.nl.
- Klik op 'ik ben leerling' in het linker menu.



- Klik op 'Mbo-digilessen'.



- Zet je volume aan en plug de koptelefoon in.
- Klik op de les die je gaat maken.

Let op: Voor les 4 heb je een wachtwoord nodig.

Het wachtwoord is: **mboles**



- Klaar? Aan het einde van de les kan je een certificaat downloaden.

Uitwerkingen per les

Les 1 Liefde, relaties en seks

Overzicht van de les

Les 1 bevat de volgende hoofdstukken:

- Relaties
- Jongeren en seks
- Praten over relaties en seks
- Over je grens
- Meisjeslichaam
- Vulva
- Jongenslichaam
- Penis
- Fijne seks
- Als seks niet fijn is

Lesdoelen

Kennis

- Studenten weten welke ervaringen met seks hun leeftijdsgenoten over het algemeen hebben.
- Studenten weten hoe de geslachtsorganen eruitzien, hoe ze werken en dat er verschil zit in de uiterlijke kenmerken.
- Studenten kennen de hygiëne met betrekking tot hun eigen geslachtsorgaan.

Houding

- Studenten weten dat wensen in een relatie per persoon verschillen. Ze erkennen dat het mede daarom belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Studenten weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.

Vaardigheden

- Studenten kunnen voor zichzelf nagaan wat ze belangrijk vinden in een relatie, of een relatie oké is en wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Studenten kunnen voor zichzelf nagaan wat zij willen met seks.
- Studenten weten hoe ze een gesprek beginnen over verwachtingen en wensen ten aanzien van seks.
- Studenten weten hoe ze seks leuk en prettig kunnen houden, welke seksuele problemen er zijn en waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken.
- Studenten zijn zich bewust van de invloed van alcohol en drugs op hun eigen grenzen met betrekking tot seks.

Introductie van de les

- Geef van te voren aan dat de les gaat over liefde, relaties en seks.

Let op: Het kan zijn dat er studenten in de klas zitten die vervelende relationele of seksuele ervaringen hebben. De les kan dan veel losmaken. Laat studenten het aangeven als dit het geval is en

de les te dichtbij komt. Bied zo nodig aan om erover door te praten in een persoonlijk gesprek. Of verwijs naar de studieloopbaanbegeleider of de schoolmaatschappelijk werker. Verlaag de drempel door te vertellen bij wie ze terecht kunnen binnen de school (noem naam, functie en locatie). Geef ook aan hoe ze dat kunnen doen (afspraak maken, binnenlopen op spreekuur).

- Dit is de eerste les van het lespakket LLL Mbo-digilessen. U kunt beginnen met een korte introductie van dit lespakket: 'We beginnen vandaag met de Lang Leve de Liefde Mbo-digilessen. Het bestaat uit vier lessen. Jullie kunnen alle vier de lessen zelfstandig maken. Vandaag beginnen we met les 1: liefde en relaties.'
- Vertel dat de studenten in deze les gaan leren over: goede en minder goede relaties, het praten over wat je wel en niet wil, het aangeven van grenzen, hoe het lichaam van een jongen en een meisje werkt, seksuele problemen en fijne seks.
- Geef aan dat studenten vragen aan u kunnen stellen, tussendoor of achteraf. Of verwijs ze door naar de chat-functie op www.sense.info of de Sense infolijn.

Afronding van de les

- Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
- Probeer de vragen die studenten nog hebben (met de klas) te beantwoorden. U kunt ze ook doorverwijzen naar www.sense.info. Studenten kunnen daar online via de chat vragen stellen, al dan niet anoniem.

Tip: Wijs de studenten op de Beter in Bed-app. Deze app voor jongeren tussen de 15 -25 jaar biedt informatie en praktische tips over veilige, prettige en gewenste seks. Een virtuele persoonlijke coach leidt de jongeren spelenderwijs door de app. Het is voor iedereen geschikt: met of zonder seksuele ervaring en met of zonder partner.

- Herhaal het aanbod om persoonlijk na te praten als er behoefte aan is. Of verwijs studenten naar de studieloopbaanbegeleider of vertrouwenspersoon. Verlaag de drempel door te vertellen bij wie ze terecht kunnen binnen de school (noem naam, functie en locatie). Geef ook aan hoe ze dat kunnen doen (afspraak maken, binnenlopen op spreekuur).

Les 2 Veilig vrijen en soa's

Overzicht van de les

Les 2 bevat de volgende hoofdstukken:

- Veilig vrijen
- Soa quiz
- Soa-test en soa's
- Wat is veilig en wat niet?
- Zora en Boris
- Als het mis gaat
- Valerie en Nando
- Seks, alcohol en drugs
- VR-EXperience

Lesdoelen

Kennis

- Studenten weten dat je een soa kunt hebben zonder dat je klachten hebt.
- Studenten weten wat voor klachten op een soa kunnen wijzen.
- Studenten weten dat er verschillende soa's zijn en wat de gevolgen ervan kunnen zijn.
- Studenten weten welke manieren van vrijen veilig zijn om een zwangerschap en/of soa's te voorkomen.
- Studenten weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om (het testen op) soa's.

Houding

- Studenten erkennen dat het belangrijk is soa's te voorkomen of snel op te sporen en te behandelen.
- Studenten weten dat het belangrijk is je te laten testen op soa's na onveilige seks.
- Studenten erkennen dat het belangrijk is dat je ex(-en) gewaarschuwd wordt als je een soa blijkt te hebben.
- Studenten erkennen de invloed van exen op eigen risico op soa.
- Studenten weten dat het belangrijk is om snel in actie te komen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen of het gebruik van anticonceptie.
- Studenten erkennen dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.

Vaardigheden

- Studenten weten wat de beste manier is om veilig te vrijen.
- Studenten weten wat je moet doen voordat je het condoom veilig kunt weglaten in een vaste relatie.
- Studenten kennen verschillende manieren om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen.
- Studenten weten wat ze moeten doen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje overtijd is en waar ze deze kunnen halen.

Introductie van de les

- Vertel dat de studenten gaan leren over: soa's, veilig vrijen en wat te doen als het misgaat.
- Geef aan dat studenten vragen aan u kunnen stellen, tussendoor of achteraf. Of verwijst ze door naar de chat-functie op www.sense.info of de Sense infolijn.
- Vertel dat aan het eind van deze les de VR-EXperience gedaan wordt. De VR-EXperience is een manier om de eigen exen en die van de vriend of vriendin in beeld te krijgen.

VR-EXperience

- Aan het eind van les 2 doen de studenten de VR-EXperience. Dit is een 360 video die op de computer of tablet gedaan wordt.
- De VR-EXperience berekent en visualiseert het seksuele netwerk. Dit gebeurt op grond van gegevens die de student zelf invult, zoals het aantal exen van degene zelf en het geschatte aantal exen van de partner. Vertrouwen in de partner is een belangrijke reden om geen condoom te gebruiken. Door het netwerk te visualiseren begrijpen zij dat ze feitelijk ook de ex van een ex moeten vertrouwen om veilig zonder condoom te kunnen vrijen.
- Bekijk hier de VR-EXperience: <https://www.sense.info/nl/soas/vr-experience>

Tip: Als er studenten zijn die aangeven geen exen te hebben of die dit niet willen invullen, laat ze dan 3 exen invullen.

Lessuggestie: In les 2 wordt de VR-EXperience op de computer of tablet gedaan. Maar het is ook mogelijk om deze in virtual reality te bekijken. Dit kost een extra lesuur, maar is erg leuk.

Wilt u de VR-EXperience les klassikaal geven? Daarvoor heeft iedere student een VR-bril en een telefoon met internetverbinding nodig. Meer informatie over hoe u dit kunt regelen vindt u op: <https://www.langlevedeliefde.nl/docenten/mbo/programma/mbo-digilessen>

Afronding van de les

- Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
- Concludeer: 'Als je veilig vrijt, houd je de seks leuk voor jezelf én voor de ander, nu én later.'
- Probeer de vragen die studenten nog hebben (met de klas) te beantwoorden. U kunt ze ook doorverwijzen naar Sense.info. Studenten kunnen ook via de chat vragen stellen, al dan niet anoniem.

Les 3 Condooms, de pil en andere anticonceptie

Overzicht van de les

Les 3 bevat de volgende hoofdstukken:

- Condooms
- Kopen, bewaren en meenemen
- Bespreken en gebruiken
- Anticonceptie
- Pil en hormoonspiraal
- Koperspiraal en prikpil
- Hormoonstaafje en ring
- Hormoonpleister
- Anticonceptie keuze

Lesdoelen

Kennis

- Studenten kunnen verschillende voordelen van het gebruiken van condooms benoemen.
- Studenten weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Studenten kennen verschillende anticonceptiemiddelen, de wijze van gebruik en enkele voor- en nadelen.
- Studenten weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemiddel kiest dat bij je past.
- Studenten weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.

Houding

- Studenten erkennen dat zowel meisjes als jongens verantwoordelijk zijn voor condooms.
- Studenten hebben een positieve houding ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Studenten vinden dat anticonceptiegebruik in principe een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van beide partners, waarbij het meisje de uiteindelijke keuze maakt.

Vaardigheden

- Studenten weten hoe ze condooms moeten kopen, bewaren, meenemen en bespreken.
- Studenten weten hoe ze een condoom correct gebruiken.
- Studenten kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om geen condoom te gebruiken.
- Studenten weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen.

Introductie van de les

- Vertel dat de studenten gaan leren over: hoe je veilig vrijt, alles over condooms en verschillende andere middelen die een zwangerschap voorkomen.
- Geef aan dat studenten vragen aan u kunnen stellen, tussendoor of achteraf. Of verwijst ze door naar de chat-functie op www.sense.info of de Sense infolijn.

Afronding van de les

- Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
- Probeer de vragen die studenten nog hebben (met de klas) te beantwoorden. U kunt ze ook doorverwijzen naar Sense.info. Studenten kunnen ook via de chat vragen stellen, al dan niet anoniem.

Tip voor de meiden: Een persoonlijk advies voor het meest geschikte anticonceptiemiddel is te vinden op www.anticonceptievoorjou.nl. Ook de huisarts kan hierin adviseren.

Les 4 Onbedoelde zwangerschap

Overzicht van de les

Les 4 bevat de volgende hoofdstukken:

- Ongesteldheid en zwangerschap
- Wanneer een kind?
- Onbedoeld zwanger, wat nu?
- Zwangerschap stoppen
- Jong een kind krijgen

Lesdoelen

Kennis

- Studenten kennen de menstruatiecyclus, weten wanneer een vrouw vruchtbaar is en hoe ze zwanger wordt.
- Studenten weten hoe je onbedoelde zwangerschap kunt voorkomen.
- Studenten kunnen de keuzeopties bij een onbedoelde zwangerschap en de voor- en nadelen ervan voor de korte en lange termijn beschrijven.
- Studenten weten hoe ze aan betrouwbare informatie over een onbedoelde zwangerschap en de opties kunnen komen.

Houding

- Studenten weten dat het belangrijk is om een zorgvuldig besluit te nemen bij onbedoelde zwangerschap.
- Studenten weten dat het belangrijk is om voor de goede voorwaarden te zorgen voordat je aan kinderen begint.
- Studenten kunnen een eigen attitude vormen over randvoorwaarden voor het krijgen van een kind.

- Studenten weten dat kinderen een grote verantwoordelijkheid zijn, die niet tijdelijk is en die je niet kunt afschuiven op anderen.
- Studenten weten dat ouders een gezamenlijke verantwoordelijkheid hebben en dat deze al voor de zwangerschap begint.
- Studenten hebben een positieve houding tegenover anticonceptiegebruik omdat ze hiermee het krijgen van een kind kunnen uitstellen en plannen.

Vaardigheden

- Studenten weten wat ze moeten doen als een meisje overtijd is.
- Studenten kunnen uitleggen waar je terecht kunt voor advies, hulp en ondersteuning als jij/je vriendin denkt zwanger te zijn.

Introductie van de les

- Geef een paar dagen van te voren aan dat deze les gaat komen.

Let op: Er kunnen studenten in de klas zitten die zelf ervaring hebben met onbedoelde zwangerschap, abortus of zelf een kind hebben. Dan kan de les veel losmaken. Vertel van te voren dat deze les gaat komen zodat studenten zich niet overvallen voelen door het onderwerp. Laat studenten het aangeven als de les te dichtbij komt. Biedt zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijst naar studieloopbaanbegeleider of schoolmaatschappelijk werker. Verlaag de drempel door te vertellen bij wie ze terecht kunnen binnen de school (noem naam, functie en locatie). Geef ook aan hoe ze dat kunnen doen (afspraak maken, binnenlopen op spreekuur).

- Vertel de studenten dat ze gaan leren over: ongesteldheid en zwanger worden, plannen van kinderen krijgen, abortus, jong ouderschap en gezond zwanger zijn.
- Voor deze les is een wachtwoord nodig omdat er persoonlijke verhalen van jongeren in zitten. Dat wachtwoord is: **mboles**. Schrijf dit wachtwoord op het bord of digibord.
- Geef aan dat studenten vragen aan u kunnen stellen, tussendoor of achteraf. Of verwijst ze door naar de chat-functie op www.sense.info of de Sense infolijn.

Afronding van de les

- Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
- Probeer de vragen die studenten nog hebben (met de klas) te beantwoorden. U kunt ze ook doorverwijzen naar Sense.info. Studenten kunnen ook via de chat vragen stellen, al dan niet anoniem.
- Herhaal het aanbod om persoonlijk na te praten als er behoefte aan is. Of verwijst studenten naar de studieloopbaanbegeleider of vertrouwenspersoon. Verlaag de drempel door te vertellen bij wie ze terecht kunnen binnen de school (noem naam, functie en locatie). Geef ook aan hoe ze dat kunnen doen (afspraak maken, binnenlopen op spreekuur).

Colofon

Samenstelling en tekst

Jolijn Polet, Marieke van den Borne, Els Weerstra (Soa Aids Nederland)

Met medewerking van

Suzanne Meijer en Lisette Schutte (Soa Aids Nederland), Manouk Vermeulen, Annette Maas en Ineke van der Vlucht (Rutgers), Anita Watzeels en Mireille Wolfers (GGD Rotterdam Rijnmond).

Online omgeving

IJsfontein

Foto's

Yvonne Brandwijk
Jovan Avramoski

Video's

Jovan Avramoski
Saskia Flipse

Redactie

Annemies Gort

Illustraties

Hilde Atalanta
Suzanne Hertogs

Grafisch ontwerp

Suzanne Hertogs en Anne de Laat (Ontwerphaven)

Certificaten

Alice Verleun

Met dank aan alle jongeren en docenten die hebben meegewerkt aan de ontwikkeling.

Dit product is deels onderdeel van het programma 'Versterking preventie ongewenste tienerzwangerschap', dat door Rutgers, Soa Aids Nederland en Fiom uitgevoerd wordt, gefinancierd door het ministerie van VWS. Het programma geeft een nieuwe impuls aan de verbetering van preventie en begeleiding van besluitvorming bij tienerzwangerschap in Nederland.

SOAIDS
Nederland

Rutgers

