

Lang Leve de Liefde

Mbo-digilessen docentenhandleiding



Inhoud

| | |
|--|---|
| Algemeen..... | 2 |
| Het opstarten van de digitale lessen door de studenten | 4 |
| Uitwerkingen per les | 5 |
| Les 1 Liefde, relaties en seks | 5 |
| Les 2 Veilig vrijen en soa's | 7 |
| Les 3 Condooms, de pil en andere anticonceptie | 8 |
| Les 4 Onbedoelde zwangerschap | 9 |

Algemeen

Lang Leve de Liefde Mbo-digilessen zijn vier digitale lessen over liefde, relaties, veilig vrijen en onbedoelde zwangerschap. Een digitaal lespakket 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 5 van deze handleiding vindt u een uitgebreide uitwerking. De volgende onderdelen komen daarin per les aan de orde: opzet, lesdoelen, introductie en afsluiting.



Doel van de Mbo-digilessen

Met deze vier digitale lessen ondersteunt u studenten in een prettige, gewenste en veilige seksuele ontwikkeling. Met deze lessen werkt u 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. Het is belangrijk om alle vier de lessen in deze volgorde te geven. Ze sluiten op elkaar aan en zo worden alle thema's behandeld op het gebied van relaties en seksualiteit.

De vier lessen zijn gebaseerd op het 'Mbo preventie tienerzwangerschappen' pakket. Ontwikkeld door Gemeente Rotterdam in samenwerking met Universiteit Maastricht, Soa Aids Nederland en

Rutgers. Dit is een analogo pakket met lesmateriaal die de docent kan inzetten in de klas. Deze lessen vindt u onder de knop 'MBO Algemeen' op www.langlevedeliefde.nl.

Doelgroep

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

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

Lesdoelen

Per uitwerking van de les is er een overzicht van de gestelde lesdoelen.

Materialen

Voor het geven van de digilessen heeft u het volgende nodig:

- Voor iedere student een pc of tablet. Het is belangrijk dat er geluid op het gebruikte apparaat 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.

Let op: Het is belangrijk om alle lessen te geven. Ze sluiten op elkaar aan en zo worden alle thema's behandeld op het gebied van relaties en seksualiteit.

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

Lang Leve de Liefde Mbo-digilessen 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 van de studenten 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

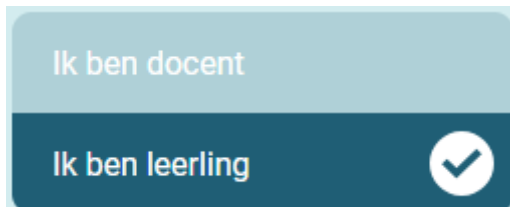
Het kan zijn dat studenten behoefte hebben aan meer informatie over bepaalde onderwerpen. Dan kunt u ze doorverwijzen naar de volgende websites:

- Seksuele gezondheid
www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren in de buurt)
www.zanzu.nl
- Anticonceptie
www.anticonceptievoorjou.nl
- Onbedoelde zwangerschap
www.fiom.nl
www.zwangerwatnu.nl
- Gezonde zwangerschap
www.strakswangerworden.nl
www.zwangerwijzer.nl
www.fiom.nl
- Fijne seks
www.hoehetmoet.nl
- Alcoholgebruik
www.alcoholinfo.nl
www.trimbos.nl
www.jellinek.nl

Het opstarten van de digitale lessen door de studenten

Optioneel: Op de [langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)-pagina waar u deze handleiding hebt gedownload staat een PowerPoint-dia met uitleg voor de leerlingen. Die kunt u aan het begin van de les klaar zetten op een digibord of beamer zodat de leerlingen weten welke stappen ze moeten 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**



- Maak de les.
- Ben je klaar? Aan het einde van de les kan je een certificaat downloaden.

Uitwerkingen per les

Les 1 Liefde, relaties en seks

Opzet 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

- Studenten weten dat wensen in een relatie per persoon verschillen. Ze weten dat het mede daarom belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Studenten kunnen voor zichzelf nagaan wat ze belangrijk vinden in een relatie.
- Studenten kunnen voor zichzelf nagaan of een relatie oké is.
- Studenten weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie en waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken.
- Studenten weten welke ervaringen met seks hun leeftijdsgenoten over het algemeen hebben
- 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 de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken.
- Studenten weten dat er veel verschil is in uiterlijke kenmerken van geslachtsorganen (vorm en grootte van borsten, schaamlippen, penis).

- Studenten kennen de hygiëne met betrekking tot hun eigen geslachtsorgaan.
- Studenten weten hoe ze seks leuk en prettig kunnen houden.
- Studenten weten 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 verwijst naar de studieloopbaanbegeleider of de schoolmaatschappelijk werker.

- Dit is de eerste les van het lespakket Mbo-digilessen. Begin met een korte introductie van dit lespakket: 'We beginnen vandaag met de eerste les uit het lespakket 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. Aan het einde van de les spreken we het kort met de klas na.'
- 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.

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: Attendeer 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 met of zonder partner.

- Herhaal het aanbod om persoonlijk na te praten als er behoefte aan is. Of verwijst studenten naar de studieloopbaanbegeleider of vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werker/zorgcoördinator. 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

Opzet 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

- Studenten weten wat de beste manier is om veilig te vrijen.
- 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 op de korte en de lange termijn.
- Studenten weten dat het belangrijk is je te laten testen op soa's na onveilige seks.
- Studenten weten wat je moet doen voordat je het condoom veilig kunt weglaten in een vaste relatie.
- Studenten erkennen dat het belangrijk is soa's te voorkomen of snel op te sporen en te behandelen.
- Studenten erkennen dat het belangrijk is dat je ex(-en) gewaarschuwd wordt als je een soa blijkt te hebben.
- Studenten weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om soa's en het testen op soa's.
- Studenten weten welke manieren van vrijen veilig er zijn om een zwangerschap te voorkomen en welke manieren veilig zijn om soa's te voorkomen.
- Studenten kennen verschillende manieren, met én zonder woorden, om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen.
- Studenten kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om niet veilig te vrijen.
- 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 weten wat ze moeten doen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie (morning-after pil, EllaOne of koperspiraaltje).
- Studenten weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje overtijd is.
- Studenten weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.

Introductie van de les

- Vertel dat de studenten gaan leren over: soa's, veilig vrijen, wat te doen als het misgaat.
- Geef aan dat als studenten tussendoor of achteraf vragen hebben, ze deze aan u kunnen stellen.
- 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. Geef aan dat de VR-EXperience niet verplicht is.

VR-EXperience

- Aan het eind van les 2 doen de studenten de VR-EXperience.
- Het doel van de VR-EXperience is om het seksuele netwerk inzichtelijk te maken. Studenten vullen in hoeveel exen zij zelf hebben en hoeveel exen hun huidige partner heeft. Vervolgens wordt het seksuele netwerk visueel gemaakt. Zo kunnen studenten beter inschatten wat het risico is op het krijgen van een soa in een vaste relatie.
- Bekijk hier de VR-EXperience: <https://www.sense.info/nl/soas/vr-experience>
- In les 2 kan de VR-EXperience op de computer of tablet worden gedaan. Maar het is ook mogelijk om deze met een VR-bril te bekijken. Hiervoor heeft de student een VR-bril en een telefoon met internetverbinding nodig.

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

Opzet van de les

Les 3 bevat de volgende hoofdstukken:

- Condooms
- Kopen, bewaren en meenemen
- Bespreken en gebruiken
- Anticonceptie
- Pil en hormoonspiraal
- Koperspiraal, prikpil en hormoonstaafje
- Ring en hormoonpleister
- Anticonceptiemiddel aanraden

Lesdoelen

- Studenten kunnen verschillende voordelen van het gebruiken van condooms benoemen.
- Studenten weten hoe ze condooms moeten kopen, bewaren, meenemen en bespreken.
- Studenten weten hoe ze een condoom correct gebruiken.
- Studenten erkennen dat het belangrijk is om de juiste condoommaat te kopen en het condoom correct te gebruiken.
- Studenten erkennen dat zowel meisjes als jongens verantwoordelijk zijn voor condooms.
- Studenten kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om geen condoom te gebruiken.
- Studenten weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Studenten weten dat het ook voor henzelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.

- Studenten hebben een positieve houding ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Studenten kennen verschillende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik.
- Studenten weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen.
- Studenten kennen voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemiddelen en weten oplossingen om nadelen te verminderen.
- Studenten weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemiddel kiest dat bij je past.
- Studenten weten welk anticonceptiemiddel voor henzelf of voor hun vriendin geschikt zou kunnen zijn.
- Studenten vinden (zowel jongens als meisjes) dat anticonceptiegebruik in principe een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van beide partners, waarbij het meisje uiteindelijk zelf de keuze maakt.
- 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.

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 als studenten tussendoor of achteraf vragen hebben, ze deze aan u kunnen stellen.

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

Opzet van de les

Les 4 bevat de volgende hoofdstukken:

- Menstruatie en zwangerschap
- Kinderen krijgen
- Onbedoeld zwanger, wat nu?
- Jong een kind krijgen

Lesdoelen

- Studenten kennen de menstruatiecyclus.
- Studenten weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.
- Studenten weten hoe een meisje zwanger wordt.
- Studenten weten hoe je onbedoelde zwangerschap kunt voorkomen.
- Studenten weten wat ze moeten doen als een meisje overtijd is.

- Studenten kunnen de keuzeopties bij een onbedoelde zwangerschap en de voor- en nadelen ervan voor de korte en lange termijn (abortus/pleegzorg/adoptie/kind houden) beschrijven.
- Studenten weten dat het belangrijk is om een zorgvuldig besluit te nemen bij onbedoelde zwangerschap.
- Studenten kunnen aangeven welke (tegenstrijdige) gevoelens een onbedoelde zwangerschap kan oproepen (spijt, angst, verdriet, blijdschap).
- Studenten weten hoe ze aan betrouwbare informatie over een onbedoelde zwangerschap en de opties kunnen komen.
- Studenten kunnen uitleggen waar je terecht kunt voor advies, hulp en ondersteuning als je/je vriendin denkt zwanger te zijn.
- Studenten weten dat het belangrijk is om voor de goede voorwaarden te zorgen voordat je aan kinderen begint, zoals werk/inkomen, een woning, een stabiele relatie.
- Studenten kunnen een eigen attitude vormen over randvoorwaarden en de juiste leeftijd 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 (zoals opa's en oma's).
- 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.

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 dit het geval is en 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.

- Vertel de studenten dat ze gaan leren over: ongesteldheid en zwanger worden, plannen van kinderen krijgen, abortus, jong ouderschap en gezond zwanger zijn.
- Geef aan dat als studenten tussendoor of achteraf vragen hebben, ze deze aan u kunnen stellen.

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.fiom.nl en www.sense.info.
- Herhaal het aanbod om persoonlijk na te praten als er behoefte aan is. Of verwijst studenten naar de studieloopbaanbegeleider of vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werk/zorgcoördinator. 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 Vlugt (Rutgers), Anita Watzeels en Mireille Wolfers (GGD Rotterdam Rijnmond).

Met dank aan

De jongeren en docenten die hebben meegewerkt aan de ontwikkeling van dit pakket.

Online omgeving

IJsfontein

Foto's

Yvonne Brandwijk
Jovan Avramoski

Redactie

Annemies Gort

Illustraties

Hilde Atalanta
Suzanne Hertogs

Video's

Jovan Avramoski
Saskia Flipse

Grafisch ontwerp docentenhandleiding

Suzanne Hertogs (Ontwerphaven)

Certificaten

Alice Verleun

SOAIDS
Nederland

Rutgers

