

Doorbreek de barrières

Communicatie over seks en seksualiteit tussen ouders en tieners met een migratieachtergrond in België


Handboek voor gemeenschapswerkers, AT4SH@Sensoa



Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid

SENSOA

AT4SH

All Together for Sexual Health 

Hoofdredactie: Charlotte Devreese, Ddungu Charles
Eindredactie: Ddungu Charles
Nederlandse vertaling: Lieve De Meyer
Opmaak: Vicky Heylen
Coverbeeld: Getty Images
Beelden: Getty Images
Druk: 1e druk
Oplage: 20 exemplaren
V.U.: Chris Lambrechts, F. Rooseveltplaats 12 bus 7, 2060 Antwerpen, T.+32 3 238 68 68,
www.sensoa.be, info@sensoa.be, OND.NR.0446.232.167 / RPR Antwerpen

Versie: oktober 2024
Een uitgave van Sensoa vzw
© 2024 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.

SENSOA
PRAAT OVER SEKS



Inhoud

1. INLEIDING	4
1.1 Het taboe rond seks in gemeenschappen met een migratieachtergrond	5
1.2. Communicatievaardigheden	5
1.3. Tieners, internet en sociale media	6
2. DOELSTELLINGEN VAN DE WORKSHOP	7
3. STRUCTUUR VAN DE WORKSHOP	7
4. GEBRUIKTE METHODES.....	7
5. WORKSHOPMATERIALEN.....	8
5.1 Handboeken	8
5.2 De PowerPoint	8
5.3 Online vergadering	9
6. DE WORKSHOP VOORBEREIDEN	9
6.1. Online versie	9
6.2. Fysieke versie	9
7. DE WORKSHOP	10
7.1. Algemene inleiding	10
7.2 sessies	11
Eerste sessie: Het sekstaboe	12
Tweede sessie: Communicatietips voor gesprekken over seks en seksualiteit	14
Derde sessie: Tieners, internet en social media	28
7.3 Einde van de workshop	31
8. BRONNEN EN REFERENTIES	32

Inleiding



— De workshop 'Doorbreek de barrières: communicatie over seks en seksualiteit tussen ouders en tieners met een migratieachtergrond in België' is opgesteld door **All Together For Sexual Health (AT4SH) @Sensoa**. AT4SH ontwikkelt, implementeert en evalueert interventies ter promotie van seksuele gezondheid. Daarbij focust het initiatief op de preventie van seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), zoals hiv in de Afrikaanse gemeenschappen in Vlaanderen en Brussel. Door de jaren heen bleek dat de communicatiekloof tussen ouders en hun tieners over seks en seksualiteit een barrière is die het moeilijk maakt om integrale seksuele gezondheid te promoten en soa's (waaronder hiv) te voorkomen in deze gemeenschappen. Aan de hand van een behoefteanalyse bij speciaal geselecteerde ouders in Afrikaanse gemeenschappen hebben we drie grote aandachtsgebieden geïdentificeerd: het taboe rond seks, communicatievaardigheden en het gebruik van internet en social media. Tijdens deze interactieve workshop nemen we elk van deze problemen onder de loep.

1.1. Het taboe rond seks in gemeenschappen met een migratieachtergrond

Tieners met een migratieachtergrond worstelen vaak met het hemelsbrede verschil tussen de seksuele normen en waarden in het geboorteland van hun ouders en die in België, hun thuisland. Over het algemeen is het in België makkelijker om over seks en seksualiteit te praten dan in veel Afrikaanse en andere niet-Westerse landen. Daar zijn seks en seksualiteit vanwege culturele of religieuze normen en waarden vaak taboe, wat het moeilijker maakt om er een openhartig gesprek over aan te gaan (Bushaija et al., 2013). Het sekstaboe heeft meerdere oorzaken. Allereerst verwachten veel ouders van hun dochters dat ze tot hun huwelijk maagd blijven. Ze geloven dat praten over seks meisjes verleidt om voor het huwelijk seks te hebben. Ten tweede heerst er de overtuiging dat er binnen fatsoenlijke, eerzame families niet over seks of seksuele handelingen wordt gepraat. Ten derde kregen de ouders vaak zelf seksuele voorlichting van hun tantes en ooms, niet van hun eigen ouders. Ouders met een migratieachtergrond zijn dus op sociaal en cultureel vlak niet klaar om die rol in hun nieuwe Belgische context op zich te nemen (Echezona-Johnson C., z.d.; Mileti et al., 2018). Tijdens de workshop gaan we dieper in op de betekenis en implicaties van het 'sekstaboe' en gaan we samen met de deelnemers op zoek naar manieren om met deze socioculturele barrière om te gaan. We bespreken hoe ouders hun 'traditionele' overtuigingen over seks en seksualiteit door een nieuwe lens kunnen bekijken en hoe ze kritisch kunnen nadenken over hun eigen seksuele normen en waarden.

1.2. Communicatievaardigheden

Het is belangrijk dat ouders en hun kinderen transparant met elkaar kunnen communiceren over seks. Dit is onder andere in verband gebracht met minder risicovol seksueel gedrag onder tieners (Huebner & Howell, 2003; Hutchinson et al., 2003; Li, Stanton & Feigelman, 2000). Goede communicatie leidt er ook toe dat ze minder vroeg hun eerste seksuele ervaring beleven (Lehr et al., 2000). Uit onze behoefteanalyse blijkt dat er tussen ouders van Afrikaanse origine en hun tienerkinderen communicatiebarrières zijn die gesprekken over seks en seksualiteit in de weg staan. Dit kan aan een aantal factoren liggen. Gabbidon en Shaw-Ridley (2018) wijzen op de lage communicatievaardigheden van sommige ouders. Ze vinden het niet makkelijk om over seks en seksualiteit te praten met hun kinderen. Het onderwerp gaat vaak gepaard met gevoelens van schaamte, angst en onzekerheid, wat het moeilijk maakt om er een gesprek over aan te gaan (Malacane, Mona & Beckmeyer, Jonathon 2016). Hoe kunnen ouders met een migratieachtergrond gemakkelijk met hun tienerkinderen over seks en seksualiteit communiceren in een context die anders is dan die in hun land van origine? Tijdens deze workshop gaan we dieper in op de basiscommunicatievaardigheden voor ouders om over seks en seksualiteit te praten en geven we essentiële informatie mee over seksuele gezondheid. Daarnaast geven we tips over hoe ze een gesprek kunnen beginnen én hoe ze kunnen omgaan met negatieve reacties van hun tieners.

1.3. Tieners, internet en social media

De voorbije twee decennia is de invloed van het internet en social media op ons dagelijkse leven sterk gegroeid. Het internet en social media hebben heel wat voordelen: ze brengen mensen samen, maken informatie voor iedereen toegankelijk, enzovoort. Maar die digitale wereld heeft ook nadelen (Hom et al., 2012).

Ten eerste is niet alle informatie op het internet en social media correct. Bovendien is die informatie niet afgestemd op verschillende leeftijdsgroepen (Koroleva et al., 2010; Moorhead et al., 2013). Ten tweede laat de veiligheid van kinderen op het internet veel te wensen over. Nieuwsgierige tieners kunnen er bijvoorbeeld in contact komen met mensen met kwade bedoelingen. Ten derde: als iets eenmaal op het internet geplaatst is, is het moeilijk om het volledig te verwijderen. Gelukkig kunnen die risico's worden beperkt, en ouders kunnen daarbij een cruciale rol spelen door hun tieners te begeleiden bij het gebruik van internet en social media. Veel ouders met een migratieachtergrond vinden het echter moeilijk om te controleren wat hun tieners online doen omdat ze zelf weinig ervaring hebben met het internet en niet over de nodige vaardigheden beschikken.

Tijdens de workshop bekijken we de populairste socialmediaplatforms in België en geven we tips waarmee ouders de risico's kunnen beperken die het internet en social media inhouden voor hun tienerkinderen. De opvattingen van de ouders over seks en seksualiteit zijn een essentiële factor in het communicatieproces. Daarom is het cruciaal dat ze aan deze workshop deelnemen: hier kunnen ze hun kennis en ervaringen met elkaar delen en bijleren door met elkaar te praten.



2. Doelstellingen van de workshop

Het belangrijkste doel van deze workshop is het faciliteren van gesprekken over seks en seksualiteit tussen ouders en hun tienerkinderen in gemeenschappen met een migratieachtergrond, zodat de seksuele gezondheid van Belgische burgers met een migratieachtergrond erop vooruitgaat.

Dit doel is onderverdeeld in de volgende specifieke doelstellingen:

1. ouders helpen om het sekstaboe te doorgronden en het als een barrière te zien die hen ervan weerhoudt om met hun kinderen te communiceren over seks en seksualiteit;
2. de communicatievaardigheden van ouders verbeteren (of deze aanleren) zodat ze met hun kinderen over seks en seksualiteit kunnen praten;
3. de ouders basiskennis over het internet en social media meegeven, zodat ze hun kinderen online kunnen begeleiden en de digitale wereld zelf kunnen gebruiken als informatiebron en communicatiehulpmiddel;
4. een team van 'ouderambassadeurs' samenstellen dat andere ouders informeert over hoe belangrijk het is om goed met tieners te communiceren over seks en seksualiteit.

3. Structuur van de workshop

De workshop telt drie sessies die elk uit verschillende onderdelen bestaan. De sessies gaan over de volgende onderwerpen: het taboe rond seks in gemeenschappen met een migratieachtergrond, communicatievaardigheden, en tieners op het internet en social media.

Elke sessie is als volgt gestructureerd:

- Ijsbreker
- Inleiding
- Miniles
- Discussiemoment
- Quiz

4. Gebruikte methodes

Om de participatie van en interactie met de deelnemers te maximaliseren, gebruiken we ervaringsgerichte, participatieve en interactieve facilitatiemethodes. We bieden bijvoorbeeld nieuwe informatie aan in de vorm van korte minilessen, audio en visuele hulpmiddelen, en met de quiz aan het einde willen we gesprekken op gang brengen. We maken ook gebruik van brainstorming, bespreking in paren, zelfreflectie en creatieve technieken (zoals schrijven) om op nieuwe ideeën te komen en om de deelnemers zich bewust te laten worden van hun gevoelens over het onderwerp in kwestie.

De inhoud van de workshop wordt gepresenteerd met een PowerPoint-presentatie en kan online (via Zoom) of in een fysieke lesomgeving worden gebruikt.

5. Workshopmaterialen

We gebruiken de volgende materialen:

5.1. Handboeken

Er zijn twee handboeken: één voor de facilitator en één voor de deelnemers. Indien mogelijk wordt het deelnemershandboek vóór de workshop aan alle deelnemers bezorgd. Dit handboek volgt de structuur van de workshop en omvat alle drie sessies. Bij elke sessie geeft het ook extra informatie en oefeningen die de deelnemers thuis kunnen maken. Aan het einde van dit handboek staat een lijst met bronnen vol relevante informatie over de thema's die in de workshop aan bod komen.

In beide handboeken gebruiken we twee teksttypen:

- *Cursieve tekst*: De korte uitleg die alleen voor de facilitator van de workshop bedoeld is. Dit is achtergrondinformatie die niet letterlijk moet worden verteld tijdens de workshop. Cursieve zinnen leggen uit wat het doel van het betreffende workshopdeel is en welke acties er van de deelnemers worden verwacht.
- *Platte tekst*: Bij elke sessie staat een voorbeeld van wat de facilitator kan zeggen. Deze tekst is een ontwerp; de facilitator mag deze aan zijn of haar eigen stijl aanpassen, maar moet er steeds voor zorgen dat de gegeven informatie correct is.

5.2. De PowerPoint

De workshop wordt gegeven aan de hand van een PowerPoint-presentatie. Deze bevat symbolen die aangeven waar er ruimte is voor een bespreking (tekstballon) en waar het whiteboard moet worden gebruikt (potlood). In de PowerPoint staan ook links naar de video's die tijdens de presentatie moeten worden getoond.

5.3. Online vergadering

Als de workshop online wordt gegeven, kan dat via een online vergader-app zoals Zoom of Teams. De facilitator heeft een professioneel Zoom-account nodig om bepaalde functies (zoals polls) te kunnen gebruiken. Is de poll-functie niet beschikbaar, dan moet de facilitator de 'hand opsteken'-functie gebruiken tijdens een gewone Zoom-vergadering. Dit is echter moeilijker in grotere groepen én niet anoniem. Het is belangrijk dat je vooraf een e-mail naar alle deelnemers stuurt om hen te laten weten dat de workshop online plaatsvindt en om te vragen of ze ervaring hebben met online vergaderingen. Vraag hen ook om de app die je gaat gebruiken vooraf op hun gsm, tablet of laptop te installeren.

6. De workshop voorbereiden

Deze workshop kan online en/of face to face worden gegeven. Voor de online versie is een maximum van 10 deelnemers aangeraden. Op een fysieke locatie kan de groep tot 20 deelnemers tellen.

6.1. Online versie

Eén week voordat de workshop begint, stuurt de facilitator een e-mail of WhatsApp-bericht met de te gebruiken link naar alle deelnemers. In dat bericht staan ook instructies over hoe de deelnemers de app kunnen installeren (voor wie dat nog niet heeft gedaan) en gebruiken. De facilitator moet verifiëren of alle potentiële deelnemers thuis een internetverbinding hebben. Hij of zij moet ook vooraf de volgende poll-vragen voorbereiden:

- Denk je dat je kind jou als een belangrijke bron van informatie over seks en seksualiteit beschouwt?
- Ben je van plan om met je kind over seks en seksualiteit te praten?
- Vind je het moeilijk om over seks te praten met je kind?
- Voelt over seks praten met je kind aan als een taboe?

De facilitator moet minstens 20 minuten vóór de deelnemers online aanwezig zijn om na te gaan of alles correct ingesteld is en om de camera- en geluidsinstellingen te controleren

6.2. Fysieke versie

Als de workshop face to face plaatsvindt, heeft de facilitator het volgende nodig:

- de PowerPoint-presentatie (op een USB-sleutel);
- een afgedrukte versie van het facilitatorshandboek;
- voor elke deelnemer een kopie van het deelnemershandboek;
- een whiteboard of flipchart;
- stiften;
- post-its;
- notitieboekjes en balpennen.



7. De workshop

7.1 Algemene inleiding

Verwelkom de deelnemers en bedank hen voor hun deelname aan de workshop.

Stel jezelf kort voor (naam, beroep, je rol bij AT4SH@Sensoa).

Geef een inleiding over de workshop. Hieronder vind je een voorbeeldinleiding die je aan jouw stijl kunt aanpassen:

"AT4SH @Sensoa heeft na een behoefte-analyse deze workshop opgesteld als antwoord op de vraag van ouders in Afrikaanse gemeenschappen. Veel ouders gaven aan dat ze het erg moeilijk vinden om met hun tienerkinderen over seks en seksualiteit te praten.

Communicatie tussen ouders en hun tieners over seks en seksualiteit is vaak een uitdaging. En dat geldt nog meer voor ouders met een migratieachtergrond die tot een gemeenschap behoren met conservatievere seksuele normen dan die van de algemene bevolking. Cultuurgebonden standpunten, conservatieve religieuze overtuigingen en beperkte communicatievaardigheden maken het voor hen nog moeilijker om met hun tienerkinderen over seks en seksualiteit te communiceren. Deze workshop is ontwikkeld om die moeilijkheden aan te pakken."

Leg de structuur van de workshop uit (sessies, methodes enz.) zoals deze in de inleiding gepresenteerd is en beantwoord eventuele vragen. Als deelnemers bezorgdheden uitdrukken (ongemakkelijk gevoel, twijfel, bedenkingen over privacy of vertrouwelijkheid), stel hen dan gerust. Je kunt het volgende voorbeeld als leidraad nemen om de workshopstructuur in je eigen woorden uit te leggen.

"Deze workshop bestaat uit drie sessies. Tijdens de eerste sessie hebben we het over het taboe rond seks in gemeenschappen met een migratieachtergrond. We bespreken de verschillende redenen achter dat taboe en geven een paar tips over hoe je het kunt 'doorbreken'. Zo neem je voor jezelf en je tienerkind(eren) de hindernissen weg en creëer je ruimte om open over seks en seksualiteit te communiceren. Tijdens de tweede sessie geven we informatie over communicatievaardigheden tussen ouder en kind die specifiek gericht zijn op seks en seksualiteit. En de derde en laatste sessie gaat over het internet en social media, hoe tieners ermee omgaan en hoe ouders hun kinderen kunnen begeleiden om het internet veilig te gebruiken.

Elke deelnemer stemt ermee in dat alles wat tijdens de workshop wordt gedeeld vertrouwelijk blijft en niet buiten deze bijeenkomst wordt gedeeld. Zo kunnen alle deelnemers hun mening vrij uiten.



7.2 Sessies

Eerste sessie: Het sekstaboe

Ijsbreker

Toon het volgende videofragment (of een andere relevante video naar keuze) om de sessie op gang te brengen. Houd bij het kiezen van het videofragment rekening met de achtergrond van je deelnemers: landen van origine, religie, gevoelige onderwerpen, taal, enz.

https://www.youtube.com/watch?v=LvjU-GUQFVW8&ab_channel=TEDxTalks (tot 1:08).

Inleiding

Licht de video toe:

Deze vrouw heeft met haar moeder over seks en seksualiteit gepraat. Maar in de meeste gezinnen gebeurt dat niet. Over seks en seksualiteit praten is vaak nog steeds taboe. Veel mensen vinden het erg moeilijk om het onderwerp te bespreken. De Belgische cultuur is in de voorbije decennia geëvolueerd; praten over seks en seksualiteit is geen groot taboe meer, maar toch bestaan er nog een aantal barrières (Parker et al., 2009). Er zijn ook culturen waar seks nog steeds strikt taboe is.

Discussie

- Wat vind jij van deze video?
- Ben je het eens met de boodschap in de video? Leg uit waarom je het er wel of niet mee eens bent.
- Welke boodschap(pen) onthoud jij uit de video?
- De vrouw in de video is duidelijk opgegroeid in een omgeving waar seks en seksualiteit open bespreekbaar zijn. Hoe kun je haar boodschap op jouw eigen context afstemmen?

Miniles: 'Wat is een taboe?'

De Dikke Van Dale definieert een taboe als iets 'waarover (volgens de sociale conventie) niet gesproken mag worden'. Vanuit sociocultureel perspectief is een taboe 'het verwerpen, verbieden of ontwijken van iets (gewoonlijk een uitdrukking of gedrag) door een maatschappelijke groep omdat die groep meent dat het onderwerp in kwestie extreem walgelijk, aanstootgevend of heil-

lig is, of alleen toegestaan is voor bepaalde mensen' (Encyclopædia Britannica Online). Naast seks, dat in veel gemeenschappen taboe is, zijn er nog onderwerpen die in bepaalde culturen en contexten als taboe worden beschouwd. Geestelijke gezondheid is daar één van.

Maar waarom is seks taboe? Taboes zijn bedoeld om mensen te beschermen, maar eigenlijk zijn ze geworteld in religie en spiritualiteit. Seks is in veel culturen taboe omdat het als heilig wordt beschouwd: dit is hoe mensen zich voortplanten. Daarom wordt er in sommige culturen alleen binnen getrouwde koppels over seks gepraat (Echezona-Johnson C., z.d.). In andere culturen is seks taboe om de maagdelijkheid van meisjes te beschermen, want door erover te praten, zouden ze in de verleiding kunnen komen om seks te hebben voor het huwelijk. En binnen sommige gemeenschappen van buitenlandse origine, zoals bepaalde Afrikaanse groepen, geven ouders hun kinderen nooit seksuele voorlichting. Dat is de taak van ooms en tantes (Mileti et al., 2018).

Discussie

Breng een gesprek met de deelnemers op gang over hun opvatting van het sekstaboe en over hoe zij communicatie met hun kinderen over seks en seksualiteit ervaren.

- Heb je al eens een gesprek over seks en seksualiteit gehad met je kind (zelfs als hij of zij al volwassen is)?
 - Zo ja, hoe ging dat gesprek en over welke onderwerpen hebben jullie toen gepraat?
 - Zo nee, waarom niet/waarom ben je dit niet van plan?
- Vind je het belangrijk om over seks en seksualiteit te praten?
- Voelt over seks en seksualiteit praten met je kind aan als een taboe?
- Denk je dat dit taboe nuttig is? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom?
- Hoe kun je met dit taboe omgaan?
- Wat zijn de voor- en nadelen van een gesprek over seks en seksualiteit met je zoon of dochter wanneer die de tienerleeftijd bereikt?

Je kunt de lijsten met voor- en nadelen van de deelnemers aanvullen met de volgende punten als niemand ze vermeldt.

Voordelen

- Je weet dat je kind correcte informatie krijgt.
- Je weet wat je kind weet.
- Je kinderen kunnen erop vertrouwen dat jij een goede bron van informatie bent.
- Een goede relatie tussen ouders en kinderen is gebouwd op vertrouwen.
- Je kunt je eigen waarden toevoegen aan de informatie die je geeft.

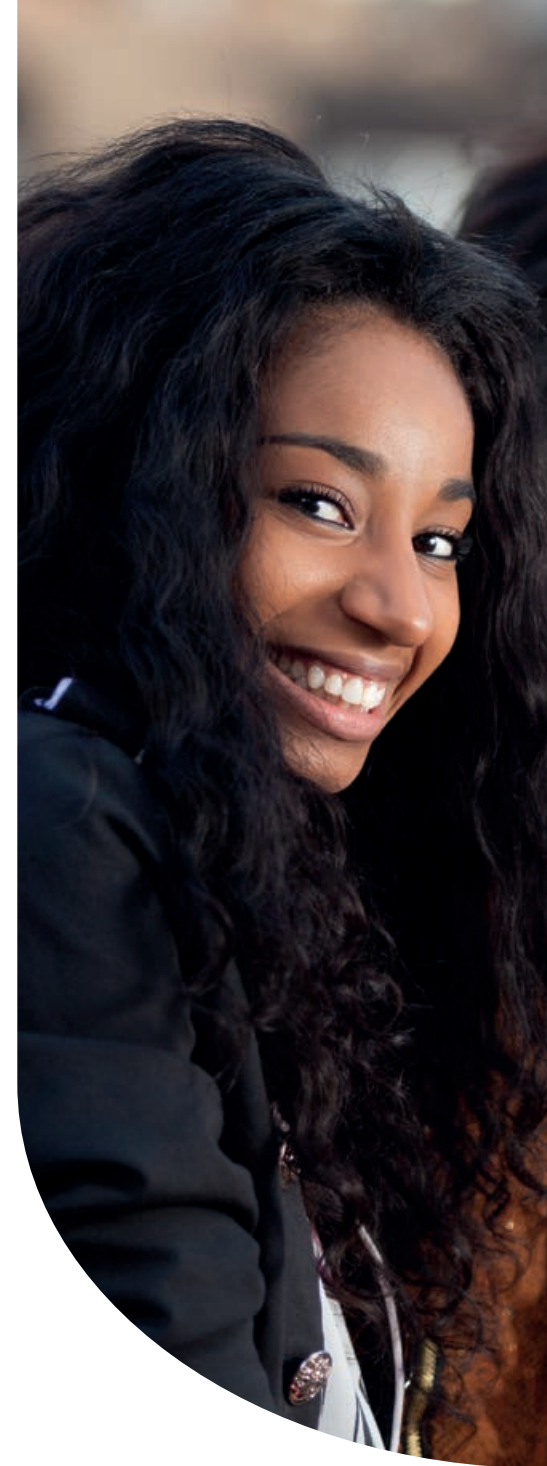
Nadelen

- Praten over seks en seksuele onderwerpen is soms moeilijk of zelfs gênant.
- Je vrienden of familie kunnen negatief reageren.
- Je zou onbewust foute informatie kunnen geven.
- Misschien beschik je niet over de juiste vaardigheden voor zo'n gesprek, waardoor je de tiener laat blokkeren in plaats van hem of haar te helpen.

Slot

Sluit de sessie als volgt af:

Een taboe doorbreken doe je niet zomaar met een vingerknip. Pas na meerdere gesprekken met de leden van je gemeenschap kan een taboe onderwerp normaal worden. Het is belangrijk dat jullie samen nadenken over de onderliggende redenen waarom bepaalde onderwerpen precies taboe zijn in een gemeenschap. Respect voor de mening van anderen is waardevol, maar door op een constructieve manier vraagtekens te plaatsen bij streng conservatieve meningen, kunnen zelfs mensen met zulke meningen tot nuttige inzichten komen. Leden van gemeenschappen met een migratieachtergrond moeten hun culturele waarden en normen in perspectief plaatsen om hun kinderen positief in de Belgische samenleving te laten integreren.



Tweede sessie: Communicatietips voor gesprekken over seks en seksualiteit

Ijsbreker

Begin de sessie met de volgende video of een andere geschikte video. Voordat je de video opzet, vraag je de deelnemers om te bedenken welke vragen hun tienerkinderen mogelijk hebben over seks en seksualiteit. Schrijf de vragen op.

Real Questions - Sex ed questions from adolescents in OKC

https://www.youtube.com/watch?v=UfdRe-sUJAlg&ab_channel=ThriveOKC (tot 0:40)

Inleiding

Ga na het videofragment verder met de onderstaande inleiding.

Tieners hebben vaak veel vragen over seks en seksualiteit. Als ouder is het belangrijk dat je aandachtig en geïnteresseerd naar hun vragen luistert en dat je er waar mogelijk een open gesprek over aangaat. Ouders moeten hun kinderen een correct antwoord kunnen geven op de vragen die ze stellen over seks en seksualiteit. Maar dat is niet altijd makkelijk. Om vragen correct te beantwoorden heb je niet alleen voldoende kennis over het onderwerp nodig, maar moet je er ook over kunnen communiceren op een manier die past bij de leeftijd van je kind. In deze sessie geven we je een aantal communicatietips mee die je helpen om constructief over seks en seksualiteit te praten met je tiener(s).

Miniles

Communicatie is het uitwisselen van informatie via spraak, schrift of andere media. Er wordt informatie overgebracht van één plaats, persoon of groep naar een andere. Bij elke vorm van communicatie zijn er (minstens) drie elementen: een afzender, een boodschap en een ontvanger. Mensen kunnen verbaal en non-verbaal communiceren. Verbale communicatie is gesproken taal, non-verbale communicatie omvat bijvoorbeeld lichaamstaal, schrift en visuele com-

municatie (zoals gebarentaal voor doven en slechthorenden).

De manier waarop informatie van de ene naar de andere persoon (of van de afzender naar de ontvanger) wordt overgebracht, kan door verschillende factoren worden beïnvloed. Denk aan emoties, cultuur, het gebruikte medium en de plaats waar beide personen zich bevinden.

Communiceren over seks en seksualiteit

Goede communicatie tussen ouders en tieners over seks en seksualiteit begint bij luisteren naar je kind(eren). Als ouder doe je er goed aan om je tiener(s) aan te moedigen om hun ideeën, emoties en gevoelens te uiten. Wees ook niet bang om met hen over je eigen normen, waarden en gevoelens te praten (Zolten & Long, 2006). Tijdens zo'n gesprek is het aangeraden om oogcontact te houden en je tiener niet te vaak te onderbreken. De informatie die je als ouder meegeeft, moet aanvoelen als een gesprek, niet als een les. De gesprekken hoeven ook niet te lang te zijn. Het is beter om meerdere korte gesprekken te hebben.

Waarom is het belangrijk om goed te communiceren?

Goede communicatie is de basis van een goede relatie tussen ouders en hun tienerkind(eren). Die relatie wordt aanzienlijk beter als beide partijen efficiënt met elkaar communiceren (Zolten & Long, 2006). Ouders kunnen iets dat niemand anders kan: ze kunnen hun kinderen in elke fase van hun ontwikkeling begeleiden en dingen leren. Het is zelfs aangetoond dat kinderen hun ouders verkiezen als bron van informatie over seks, seksualiteit en andere gevoelige onderwerpen (Huebner & Howell, 2003). Het is ook bewezen dat kinderen die met hun ouders praten over seks, seksualiteit en seksuele gezondheid er meer over weten dan kinderen die dat niet doen. Bovendien worden kinderen die met hun ouders praten over seks op een latere leeftijd seksueel actief. (Huebner & Howell, 2003). Op die manier spelen ouders een fundamentele rol in de seksuele voorlichting van hun kinderen.

Hoe kunnen ouders hun kennis aan hun tiener doorgeven?

Ijsbreker

Toon de video van Planned Parenthood: <https://www.youtube.com/watch?v=SBVW-OV-8dE>. Deze video bevat een aantal tips voor ouders over hoe ze met hun kinderen over seks en seksualiteit kunnen communiceren. Vraag de ouders om hun mening nadat de video afgelopen is.

Leermomenten

Geef na de discussie een paar algemene tips over wanneer en hoe de deelnemers het gesprek kunnen aangaan – en wat ze kunnen doen als het niet verloopt zoals gepland. Toon tijdens de miniles 'Leermomenten' afbeeldingen die mogelijk situaties illustreren waarin je een conversatie over seks kunt starten. Het is de bedoeling dat je de deelnemers helpt om de meest geschikte momenten te leren herkennen naargelang hun eigen schema en thuissituatie. Laat telkens twee afbeeldingen zien en laat de deelnemers de optie kiezen die het best bij hun situatie past.

Miniles: Wat zijn leermomenten?

De term 'leermoment' of 'teachable moment' werd voor het eerst gebruikt door Walter E. Brandenburg in het boekje 'The Philosophy of Christian Being' (Brandenburg, 1917). Later maakte Robert Havinghurst het concept populair (Havinghurst, 1952). Een 'leermoment' is een gelegenheid wanneer een leerling de capaciteit heeft én er klaar voor is om iets te leren over een belangrijk of zelfs moeilijk onderwerp. In deze workshop bedoelen we met 'leermomenten' momenten waarop de context zich ertoe leent om een conversatie over seks en seksualiteit te starten. Zo'n conversatie beginnen is vaak moeilijk, maar leermomenten verlagen de drempel door de conversatie in een specifieke context te plaatsen.

Oefening

Laat afbeeldingen zien van mogelijke plaatsen of situaties waarin het makkelijker is om het onderwerp aan te snijden met een kind. Het is de bedoeling dat de deelnemers zelf een plaats of situatie kiezen die zij gepast vinden om een gesprek over seks en seksualiteit te beginnen. Beide situaties zijn fictief.

Geef uitleg bij de afbeelding.

In de eerste situatie ben je met je zoon of dochter onderweg naar school. Op de radio begint het nieuws, en de nieuwslezer vertelt iets over seks/seksualiteit. Bijvoorbeeld dat er in de Belgische maatschappij kinderen zijn die al op vroege leeftijd het gevoel hebben dat hun biologische geslacht niet bij hen past.



Geef uitleg bij de afbeelding.

In de tweede situatie zitten de ouders met hun twee kinderen aan tafel. Tijdens het eten kijken ze naar de tv. Op het nieuws horen ze dat onderzoek van het Vlaamse expertisecentrum Sensoa heeft aangetoond dat tieners in België steeds vroeger een romantische relatie aangaan.



Vraag aan de deelnemers welke situatie zij zouden verkiezen als leermoment.

Ga er dieper op in met de volgende vragen:

- Waarom vind je die situatie gepaster dan de andere?
- Waarom is die situatie een goede context om een gesprek over seks en seksualiteit te beginnen?

Welke factoren maken het voor jou moeilijk om in zo'n situatie een goed gesprek aan te gaan?

Opmerkingen voor de facilitator

Als ze niet tijdens de discussie worden vermeld, kan de facilitator achteraf nog de volgende elementen meegeven:

- De autoriteit naar school zou het meest gepaste moment zijn voor een gesprek. Ten eerste hebben de ouder én het kind voldoende privacy. Ze kunnen rustig praten zonder dat iemand hen onderbreekt. Ten tweede hebben zowel ouder als kind een excuus om geen oogcontact te maken als ze zich daar ongemakkelijk bij zouden voelen tijdens een gesprek over seks en seksualiteit. Tot slot kan de tiener niet zomaar aan het gesprek ontsnappen als die zich beschaamd voelt.
- Aan tafel zou het gesprek waarschijnlijk minder vlot verlopen. Als er (jongere of oudere) broers en/of zussen meeluisteren, kan de tiener zich generen. En als die broers of zussen ongepast reageren, klapt de tiener misschien dicht.

Oefening

Laat afbeeldingen zien van mogelijke plaatsen of situaties waarin het makkelijker is om het onderwerp aan te snijden met een kind. Het is de bedoeling dat de deelnemers zelf een plaats of situatie kiezen die zij gepast vinden om een gesprek over seks en seksualiteit te beginnen. Beide situaties zijn fictief.



Geef uitleg bij de afbeelding

Op de eerste afbeelding is een ouder met zijn of haar kind boodschappen aan het doen. Toevallig zien ze een reclamepaneel over condooms. De tiener vraagt de ouder: "Vind jij dat condooms gebruiken goed is? Een paar van mijn vrienden zeggen dat ze ingaan tegen de Bijbel."

Geef uitleg bij de afbeelding

In de tweede afbeelding kijken een ouder en tiener samen naar een film waarin een kusscène tussen twee jongeren voorkomt.



Vraag de deelnemers welk moment het best bij hun situatie past.

Ga er dieper op in met de volgende vragen:

- Waarom vind je situatie X gepaster dan situatie Y?
 - Waarom is die situatie een goede context?
 - Waarom heb je situatie X niet gekozen?
- Wat maakt het voor jou moeilijk om in zo'n situatie een goed gesprek aan te gaan?

Opmerkingen voor de facilitator

- De tweede situatie is over het algemeen beter omdat een film kijken in de woonkamer een rustigere omgeving is dan een supermarkt of winkelcentrum. Als de tiener echter broers of zussen heeft, bestaat het risico dat die onverwacht de woonkamer binnenlopen en zich in het gesprek mengen.
- In de winkel kan de tiener zich schamen omdat dit een openbare, drukke omgeving is. Het is raadzaam om een plek met meer privacy op te zoeken voordat je een gesprek over seksualiteit begint.

Laat de deelnemers andere situaties voorstellen. Nog een voorbeeld dat je kunt toevoegen, is een tiener die het gesprek begint door een vraag te stellen over iets dat hij/zij op school heeft geleerd over masturbatie.

Miniles

Geef na de discussie de volgende toelichting.

Hoe begin je een gesprek over seks en seksualiteit?

Er is helaas geen one-size-fits-all formule voor gesprekken over seks en seksualiteit tussen ouders en tieners. Denk dus vooraf na over hoe je het gaat aanpakken, want jij kent je kind het beste. Bijvoorbeeld: 'Welke vraag zou hij/zij gênant vinden?', 'Wat als mijn kind geen zin heeft om te praten?', enzovoort. Denk ook al na over hoe je de weg door dit doolhof kunt zoeken.

Als je een gesprek begint, anticipeer dan op zowel jouw gevoelens als die van je tiener. Het

is normaal dat jullie je allebei ongemakkelijk voelen aan het begin of in de loop van het gesprek. Als je die gevoelens erkent, wordt het voor beide partijen makkelijker om te praten. Als ouder kun je bijvoorbeeld het volgende tegen je dochter of zoon zeggen: "Ik weet dat dit wat gênant is, maar het is belangrijk dat we hierover praten."

Het is een goed idee om een plan in gedachten te hebben voordat je een gesprek aangaat met je tiener. Houd echter in het achterhoofd dat zo'n gesprek niet altijd volgens plan verloopt. Tieners zijn onvoorspelbaar en kunnen bijvoorbeeld bot en negatief reageren. Daardoor blokkeert het gesprek aan beide kanten. Bereid je dus zeker voor op de vraag: 'Wat moet ik doen als mijn kind niet over seks en seksualiteit wil praten met mij?' Als de tiener negatief reageert en je als ouder merkt dat hij/zij zich te beschaamd voelt over het onderwerp, kun je bijvoorbeeld het volgende zeggen: "Ik krijg de indruk dat je hier nu niet over wilt praten. Dat is oké", of "Als je ooit met vragen zit, kun je altijd bij mij terecht." Forceer geen gesprek als je kind dat niet wil en/of er niet klaar voor is, want dat werkt averechts. Als je gewoon positief blijft en je kind geruststelt, geef je hem/haar de boodschap mee dat je als ouder altijd zal luisteren en bereid bent om vragen te beantwoorden.

Vragen beantwoorden

Als je tiener een vraag (of vragen) stelt, kan daar een gesprek over seks en seksualiteit uit voortvloeien. Andersom kunnen er ook vragen rijzen tijdens of nadat de ouder iets uitlegt. Het is belangrijk dat je op voorhand nadenkt over welke vragen je kind mogelijk zal stellen, welk antwoord je kunt geven én op welke manier je dat antwoord geeft. Om je goed voor te bereiden, raden we je als ouder aan om betrouwbare bronnen over de seksuele ontwikkeling van kinderen door te nemen. De meest toegankelijke bron is Zanzu (<https://www.zanzu.be>), een gebruiksvriendelijke website die in tal van talen beschikbaar is.

Het vierstappenplan

Dit vierstappenplan kun je als leidraad gebruiken om de vragen van je kind te beantwoorden. De stappen zijn als volgt:

Stap 1: **Bevestig** de vraag en maak duidelijk dat deze **normaal is**.

Reageer zo normaal mogelijk en toon interesse in de vraag van je kind. Je kunt als ouder bijvoorbeeld het volgende zeggen: "Dat is een goede vraag. Heb je daarover gehoord van een vriend, op school of via het internet/TikTok/Facebook?"

Stap 2: **Vraag** je tiener wat hij/zij al weet over het onderwerp. Zo krijg je een idee van hoeveel je kind al weet, of die informatie correct is en wat je hem/haar nog kunt bijbrengen.

Stap 3: **Praat over je waarden en wees eerlijk**.

Iedere ouder heeft zijn of haar eigen normen en waarden over seks en seksualiteit. Het is belangrijk dat je de jouwe kent én dat je ze kunt uitspreken naar je kinderen toe, inclusief de redenen erachter.

Stap 4: **Ga na in hoeverre je tiener de informatie begrijpt**: heeft je kind begrepen wat je hem/haar hebt verteld? Is de informatie voldoende? Heeft jullie gesprek zijn/haar vraag of vragen beantwoord?

Als de ouder het antwoord niet weet of het niet goed kan verwoorden

Veel ouders aarzelen om met hun kinderen over seks en seksualiteit te praten omdat ze bang zijn dat ze er zelf niet genoeg over weten of dat ze hun kind verkeerde informatie zouden geven. Stelt je tiener een vraag en weet jij als ouder het antwoord niet? Dan is het belangrijk dat je de vraag niet negeert en niet boos wordt. Zeg gewoon dat je het antwoord niet weet en beloof dat je het gaat opzoeken op een betrouwbare website of in een boek.

Voorgestelde onderwerpen over seks en seksualiteit die je met je tiener kunt bespreken

Om ervoor te zorgen dat jullie gesprek over seks en seksualiteit goed verloopt, is het belangrijk dat je als ouder de basis weet over de seksuele ontwikkeling van tieners en de vragen die ze vaak hebben. Om je voldoende informatie mee te geven, hebben we een referentielijst met nuttige bronnen opgesteld.

Er zijn tal van onderwerpen en problemen in verband met seks en seksualiteit die je als ouder met je tieners kunt bespreken. Volgens het 'leermoment'-model komen zulke onderwerpen vaak spontaan aan bod. Maar bepaalde gesprekken zijn zo belangrijk dat je ze beter voorbereidt. In deze workshop bespreken we vijf onderwerpen waarover je volgens ons als ouder absoluut voldoende moet weten.

1. De puberteit en de daarbij horende veranderingen in het lichaam

De puberteit begint voor jongens en meisjes op verschillende leeftijden. Meisjes zijn er meestal vroeger bij: hun puberteit begint rond de leeftijd van 10,5 jaar. Bij jongens begint de puberteit meestal rond 12,5 jaar. Kinderen die in de puberteit komen, krijgen heel wat veranderingen te verduren: hun stem verandert, er groeit haar op hun lichaam, hun borsten groeien, ze menstrueren voor het eerst, ... Door dat alles gaan ze zich vaak onzeker voelen. Daarom is het erg belangrijk dat je als ouder deze veranderingen kunt uitleggen en duidelijk maakt dat ze normaal zijn. (Zie <https://www.zanzu.be>)

2. Gender

Geslacht en gender worden vaak door elkaar gebruikt, maar deze twee woorden hebben een verschillende betekenis. 'Geslacht' verwijst naar de biologische kenmerken van het lichaam: de geslachtsdelen en chromosomen bepalen of iemand mannelijk of vrouwelijk is. 'Gender' is veel complexer: dit woord verwijst naar iemands rol in de samenleving en de bijbehorende verwachtingen van de maat-

schappij. 'Genderidentiteit' verwijst naar hoe mensen zich van binnen voelen en hoe ze die gevoelens uitdrukken. Soms komt het lichamelijke geslacht van een persoon niet overeen met diens genderidentiteit. Deze mensen noemen zichzelf vaak transgender, non-binair of gendernon-conform (Newman, 2018).

Meer informatie vind je hier: <https://www.zanzu.be/nl/man-vrouw-zijn>

3. Seksuele geaardheid

Seksuele geaardheid gaat over tot wie iemand zich romantisch, emotioneel en seksueel aangetrokken voelt. Dit is iets anders dan genderidentiteit. Genderidentiteit heeft niets te maken met tot wie je je aangetrokken voelt, maar verwijst naar of je je man, vrouw of genderqueer voelt (<https://www.plannedparenthood.org/learn/sexual-orientation/sexual-orientation>). Kinderen die zichzelf als heteroseksueel omschrijven, hebben het voordeel dat ze overal in hun omgeving andere heteroseksuele mensen zien, want zij zijn het grootste deel van de bevolking. Voor hen is het dus makkelijker om hun seksuele geaardheid te accepteren. Maar voor kinderen met een minder vaak voorkomende seksuele geaardheid, zoals homoseksueel, lesbisch, bisexueel of non-binair, is het veel ingewikkelder. Meer informatie vind je hier: <https://www.zanzu.be/nl/man-vrouw-zijn>

4. Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Soa's zijn ziektes die worden overgedragen via seksueel contact. Ze worden veroorzaakt door bacteriën, virussen en parasieten. Seksueel contact omvat penetratie (vaginaal of anaal) of oraal contact (waarbij de geslachtsdelen met de mond worden gestimuleerd). Meer informatie over soa's vind je hier: <https://www.zanzu.be/nl/seksueel-overdraagbare-aandoeningen-soas>

5. Anticonceptie

Anticonceptie is het voorkomen van zwangerschap. Dat kan met een apparaatje, medicatie, een medische procedure of gedrag. Anticonceptie geeft vrouwen de controle over hun reproductieve gezondheid én een actieve rol in hun gezinsplanning. Het is essentieel dat kinderen in de puberteit leren hoe ze tienerzwangerschap kunnen voorkomen. Meer informatie over anticonceptie vind je hier: <https://www.zanzu.be/nl/anticonceptie-0>

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536949/#:~:text=Contraception%20is%20the%20act%20of,participant%20in%20her%20family%20planning>



Oefeningen

Presenteer de volgende 'levensechte situaties' aan de deelnemers en laat hen de situaties bespreken. Het is de bedoeling dat ze de vaardigheden die ze tot nu toe hebben geleerd, toepassen om gepast op de situatie te reageren.

Situatie 1: Je bent samen met je gezin een film aan het kijken. Plots begint er een romantische, erotische scène tussen twee jonge mensen. Je herkent dat dit een goed moment is voor een gesprek met je tiener en zegt: "Als je een relatie hebt, betekent dat niet per se dat je seks moet hebben. Dat weet je toch, hè?" Je tiener zucht en antwoordt: "Ja, mama/papa, dat weet ik."

Discussie

Is dit een goed leermoment?

Wat is er goed verlopen?

En wat is er niet zo goed verlopen?

Als je dit een goed leermoment vindt, hoe zou jij het dan aanpakken?

Opmerkingen voor de facilitator

Stel je kind open vragen in plaats van gesloten vragen. Bijvoorbeeld: "Wat vind jij van de situatie in de video die we net hebben bekeken?" Zo krijg je een beeld van wat je kind belangrijk vindt en heb je een vertrekpunt om het gesprek verder te zetten.

Situatie 2

Je zestienjarige dochter komt naar je toe en zegt: "Mama/papa, ik heb een vriendje en hij heeft gevraagd of ik seks wil hebben." Je ziet dit als het ideale moment om uit te leggen hoe haar lichaam werkt nu ze menstrueert, wat anticonceptie is en hoe ze soa's kan voorkomen.

Discussie

Breng een gesprek onder de deelnemers op gang met de volgende vragen:

1. Is deze situatie een goed leermoment?
2. Hoe zou jij reageren?
3. Hoe zou je jouw standpunt aan je dochter uitleggen en haar informatie geven over hoe haar lichaam werkt nu ze menstrueert, wat anticonceptie is en hoe ze soa's kan voorkomen als ze besluit seks te hebben met haar vriendje (gebruik de vier stappen die we eerder hebben gezien)?

Opmerkingen voor de facilitator

In deze situatie is het beter om de informatie over een aantal kortere, eenvoudige gesprekken te spreiden. Als je te veel informatie in één keer op je kind afvuurt, kan dat overweldigend overkomen. Bovendien is het de bedoeling dat je een gesprek aangaat met je kind, niet dat je het onderwijst. Probeer dus niet alle informatie in één gesprek te proppen, maar praat regelmatig op een natuurlijke manier over seks en seksualiteit. Zo geef je je kind mee dat het een normaal onderwerp is.

Als aanvulling op wat de deelnemers zeggen, kun je het onderstaande voorbeeld geven om het vierstappenplan concreet te maken:

1. **Bevestig** dat je begrijpt wat je kind zegt en maak duidelijk dat dit normaal is. Bijvoorbeeld: "Dat is een belangrijke beslissing die je moet maken!" of "Ik ben blij dat je dit met me deelt."
2. **Vraag** je dochter of er iets is dat ze wil weten. Zo krijg je een beeld van wat ze al weet en wat niet. Je kunt ook deze vraag stellen: "Heb je op school al iets over anticonceptie geleerd?" Zanzu.be komt hier goed van pas: op deze website kunnen jullie samen meer informatie opzoeken.
3. **Praat over je waarden en wees eerlijk**. In dit geval willen sommige ouders misschien dat hun dochter wacht met seks tot ze fysiek en mentaal volwassener is. Zestien, dat is tenslotte nog jong. Je kunt bijvoorbeeld uitleggen op welke andere manieren je dochter liefde kan uitdrukken, want dat hoeft niet per se met seks.
4. **Vraag of de informatie die je hebt gegeven duidelijk is** en of je kind jouw standpunt begrijpt.

Situatie 3:

Je vermoedt dat je zestienjarige zoon verliefd is op een jongen. Je wilt een gesprek beginnen over seksuele geaardheid. Hoe pak je dat aan?

Opmerkingen voor de facilitator

Relaties tussen mensen van hetzelfde geslacht zijn een gevoelig onderwerp in de meeste gemeenschappen met een migratieachtergrond. Hier moet de facilitator zijn/haar vaardigheid in die rol zo goed mogelijk toepassen. Natuurlijk is het belangrijk om de standpunten en emoties van alle deelnemers te respecteren en om respectvol te luisteren zonder te oordelen. Maar de facilitator moet de deelnemers ook aanmoedigen om even afstand te nemen van hun culturele en religieuze overtuigingen, zodat ze op een constructieve manier over het onderwerp kunnen praten.

Discussie

- Wat zou een goed leermoment zijn om als ouder een gesprek over dit onderwerp te starten?
- Leg uit hoe je het onderwerp zou aansnijden.
- Welke vragen verwacht je dat je zoon zou hebben, en hoe zou jij ze beantwoorden?
- Als je zoon positief reageert, wat verwacht je dan dat je aan hem moet uitleggen?
- Als het antwoord negatief is, hoe zou je dan omgaan met de reactie van je zoon op het gesprek?

Opmerkingen voor de facilitator

Als deze ideeën niet tijdens de discussie werden genoemd, kan de facilitator ze meegeven in het slot:

1. Kies een plaats waar je zoon voelt dat hij in alle privacy met je kan praten.
2. Kies een goed leermoment als aanknopingspunt voor het gesprek.
3. Zorg dat je zoon zich op zijn gemak voelt en weet dat hij je kan vertrouwen.
4. Stel open vragen en luister naar wat je zoon vertelt zonder hem te onderbreken.
5. Vraag niet specifiek "Hou je van jongens?", maar pak het subtieler aan met een vraag als "Heb je al eens gevoelens voor iemand gehad?"
6. Ken je kind: probeer je in te beelden hoe hij zal reageren en bereid je daarop voor.
7. Als je het gevoel hebt dat je zoon nog niet klaar is voor dit gesprek, wacht dan en begin erover op een ander moment.

Sessie 3: Tieners, internet en social media

Ijsbreker

Quiz (wat weten de deelnemers al?)

Vraag 1: Welke socialmediaplatforms gebruiken tieners in België het meest?

Vraag 2: Er is een video-app waarin gebruikers video's van 15 seconden over om het even welk onderwerp kunnen maken en met de wereld kunnen delen. Je vindt er alles op, van uitdagingen tot dansvideo's, goocheltrucs en grappige filmpjes. Over welke app heb ik het? -> Antwoord: TikTok

Vraag 3: Er is een gratis app waar je video's en foto's kunt delen. Op je feed zie je foto's van mensen die je volgt. Die foto's kun je leuk vinden, delen of je kunt er een reactie bij plaatsen. Er is ook een centrale pagina met populaire posts. Over welke app heb ik het? -> Antwoord: Instagram

Vraag 4: Er is een online sociaal netwerk waar mensen een profiel kunnen maken, informatie zoals foto's en persoonlijke anekdotes publiceren, reageren op wat andere gebruikers posten en links naar foto's en posts van anderen delen. Via de berichtenfunctie kunnen ze ook met elkaar communiceren. Over welke app heb ik het? -> Antwoord: Facebook

Vraag 5: Dit is het populairste communicatiekanaal waarmee tieners in contact blijven met hun sociale kring. Over welke app heb ik het? -> Antwoord: WhatsApp

Inleiding

Deze sessie gaat over hoe tieners het internet en social media gebruiken en welke rol ouders daarin kunnen spelen. De manier waarop tieners het internet en social media gebruiken, is iets wat veel ouders zorgen baart. Voor ouders met een migratieachtergrond is het nog moeilijker dan voor autoch-

tone ouders, want vaak is hun kennis over online platforms slechts beperkt én ze hebben vaak een eerder conservatieve culturele en religieuze achtergrond. In deze sessie bespreken we de voor- en nadelen van het internet en social media voor tieners. We bekijken ook de vier socialmedia-apps die momenteel het populairst zijn bij tieners en jongeren (TikTok, Instagram, Snapchat en Facebook).

Miniles

Vandaag de dag spenderen veel mensen meer tijd online dan in de echte wereld. En tieners zijn geen uitzondering op dit maatschappelijke fenomeen. De term 'social media' verwijst naar technologieën waarmee gebruikers ideeën en informatie met elkaar kunnen delen. Dat doen ze in de vorm van tekst en visuele media die ze op virtuele netwerken en in community's plaatsen. De inhoud op social media is meestal door gebruikers gemaakt en gericht op interactie: gebruikers kunnen de posts van anderen leuk vinden, delen, erop reageren en erover praten. De grootste socialmediaplatforms ter wereld zijn Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram en WeChat (<https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>). Veel tieners brengen heel wat tijd door op deze platforms. Ze gebruiken social media en andere online zoekmachines om informatie op te zoeken over elk onderwerp dat ze kunnen bedenken, waaronder seks en seksualiteit.

Discussie

Laat de deelnemers brainstormen voordat je de onderstaande voor- en nadelen bespreekt. Vraag welke voor- en nadelen zij en hun kinderen ervaren door het gebruik van internet en social media, en waarover ze zich zorgen maken met betrekking tot het online gedrag van hun kind. Schrijf hun antwoorden op een flipchart of whiteboard.



Opmerkingen voor de facilitator

Via social media kunnen mensen (en dus ook tieners) in real time informatie bekijken, contact houden met anderen en community's vinden over specifieke interessegebieden. Het mooie daaraan is dat mensen over de hele wereld met elkaar verbonden zijn. Maar er is ook een keerzijde: via social media is het heel makkelijk om onjuiste informatie te verspreiden en mensen tegen elkaar op te zetten. Social media kunnen zelfs schadelijke psychologische gevolgen hebben (idem). Voor jongeren kunnen social media handig zijn om informatie op te zoeken, contact te houden met hun vrienden, hulp te krijgen bij hun huiswerk enzovoort. Maar ze kunnen ook overstelpt worden door te veel informatie, verslaafd raken, geconfronteerd worden met porno of andere content die niet geschikt is voor jonge mensen, slachtoffer worden van cyberpesten, sexting, in contact komen met seksuele roofdieren, een vertekend beeld krijgen van 'schoonheid', verkeerde verwachtingen ontwikkelen over seks, ...

Het is de taak van de ouders om hun kinderen te begeleiden en te leren hoe ze moeten omgaan met die enorme hoeveelheid informatie. Doe dat niet op een dwingende manier, maar door open en eerlijk te praten over de voor- en nadelen van het internet en social media en door ethische waarden te bespreken.

Overloop samen met de deelnemers de socialmediaplatforms die de jeugd in België het vaakst gebruikt (zie PowerPoint-presentatie).

Quiz

V1. Op welke socialmediaplatforms kun je zelf instellen wie je posts of profiel kan zien?

- TikTok en Instagram
- Alleen Instagram
- Facebook en TikTok
- Alle drie

Opmerkingen voor de facilitator

Alle drie de platforms geven gebruikers de optie om zelf in te stellen wie hun profiel kan zien. Als je tiener deze platforms gebruikt, zorg er dan voor dat hij of zij zeker de privacyinstellingen correct instelt. Zo beschermen ze zichzelf online tegen seksuele roofdieren.

V2. Op Instagram beschouwen veel tieners het aantal vind-ik-leuks of 'likes' op hun posts als een uiting van:

- Eigenwaarde
- Populariteit
- Beide

Opmerkingen voor de facilitator

Social media kunnen het zelfbeeld van tieners beïnvloeden. Soms voelen ze de drang om een 'online versie' van zichzelf te creëren die niet weerspiegelt wie ze echt zijn, maar die gebaseerd is op oppervlakkige elementen, zoals hoe ze eruitzien. Veel mensen plaatsen alleen hun mooiste foto's op social media, en soms bewerken ze die foto's zelfs eerst om ze nog mooier te maken. Daardoor worden tieners opgezaald met onrealistische verwachtingen die hun zelfbeeld naar beneden kunnen halen. Het is dus erg belangrijk dat ouders aan hun kinderen uitleggen dat foto's op social media lang niet altijd overeenkomen met de werkelijkheid.

Einde van de workshop

De workshop eindigt met een evaluatie. Bij een fysieke workshop deel je de QR-code met de deelnemers zodat ze het evaluatieformulier op hun mobiele apparaat kunnen invullen. Als er deelnemers zijn waarbij het niet lukt op hun mobiele apparaat, kun je hen een papieren versie geven. Als de workshop online plaatsvindt, leg je als facilitator duidelijk uit hoe het evaluatieproces verloopt, deel je de link naar het formulier en geef je de deelnemers de nodige tijd om het in te vullen. Sluit de workshop af door de deelnemers te bedanken en vraag hen om de workshop aan hun vrienden met (bijna-)tienerkinderen aan te bevelen.

Informatie over seksualiteit in 14 talen?
www.zanzu.be



8. BRONNEN EN REFERENTIES

Bashaija, E., Sunday, F., Asingizwe, D., Olayo, R., & Abong'o, B. (2013). *Factors that Hinder Parents from the Communicating on Sexual Matters with Adolescents in Rwanda*.

The Cambridge Dictionary (z.d.). Geraadpleegd via: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/taboo>

Echezona-Johnson, C. (2008). *Sexual taboos and HIV/AIDS in Africa*. Geraadpleegd via: https://www.academia.edu/9986653/SEXUAL_TABOOS_AND_HIV_AIDS_IN_AFRICA

Edwards, Rebecca (2020). *How to Keep Your Teen (or Tween) Safe Online*. Geraadpleegd via: <https://www.safewise.com/resources/internet-safety-for-teens/>

Internet Safety Guide for Kids (<https://www.safewise.com/resources/internet-safety-for-teens/>)

Encyclopædia Britannica Online (2012). "Taboo". *Encyclopædia Britannica Inc*. Geraadpleegd op 21 mrt 2012. Taboes bestaan in alle gemeenschappen.

Gabbidon, K. S., & Shaw-Ridley, M. (2018). "Sex Is a sin": Afro-Caribbean Parent and Teen Perspectives on Sex Conversations. *J Immigrant Minority Health* 20, 1447–1457.

Healthlink BC (2020). *Sexual Orientation*. Geraadpleegd via: [https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abj9152#:~:text=Sexual%20orientation%20is%20a%20term,%2C%20or%20neither%20\(asexuality\)](https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abj9152#:~:text=Sexual%20orientation%20is%20a%20term,%2C%20or%20neither%20(asexuality))

Hom, J. M., Lee, J. Y., Divaris, K., Baker, A. D., & Vann, W. F. (2012). Oral health literacy and knowledge among patients who are pregnant for the first time. *The Journal of the American Dental Association*, 143(9), 972–980.

Hutchinson, M. K., & Wood, E. B. (2007). Reconceptualizing adolescent sexual risk in a parent-based expansion of the theory of planned behavior. *J Nurs Scholarsh*, 39, 141–146.

Huebner, A. J., & Howell, L. W. (2003). Examining the relationship between adolescent sexual risk-taking and perceptions of monitoring, communication, and parenting styles. *J Adolescent Health*, 33, 71–78.

Zolten, K. & Long, N. (2006). Parent-child communication. **Center for Effective Parenting**. Geraadpleegd via: <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>

Koroleva, K., Krasnova, H., & Gunther, O. (2010). "STOP SPAMMING ME!" - Exploring Information Overload on Facebook. *AMCIS 2010 Proceedings*. Geraadpleegd via: <http://aisel.aisnet.org/amcis2010/447>

Li, X., Stanton, B., & Feigelman, S. (2000). Impact of perceived parental monitoring on adolescent risk behavior over 4 years. *J Adolesc Health*, 27(1), 49–56. DOI: 10.1016/s1054-139x(00)00092-6. PMID: 10867352.

Malacane, M. & Beckmeyer, J. (2016). A Review of Parent-Based Barriers to Parent-Adolescent Communication about Sex and Sexuality: Implications for Sex and Family Educators. *American Journal of Sexuality Education*, 11, 27–40.

Merriam Webster Dictionary (z.d.). Geraadpleegd via: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/>

Mileti, F. P., Mellini, L., Sulstarova, B., Villani, M., & Singy, P. (2018). Exploring barriers to consistent condom use among sub-Saharan African young immigrants in Switzerland. *AIDS Care*. DOI: 10.1080/09540121.2018.1526371.

Namambi, M., & Mufune, P. (2011). What is talked about when parents discuss sex with children: family based sex education in Windhoek, Namibia. *African Journal of Reproductive Health*, 15(4), 120–129.

Newman, T. (2018). Sex and gender: What is the difference? *Medical News Today*. Geraadpleegd via: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363>

Parker, R., Wellings, K., & Lazarus, J. V. (2009). Sexuality education in Europe: an overview of current policies. *Sex Education*, 9(3), 227–242.

Sciensano (z.d.). **Sexually transmitted diseases**. Geraadpleegd via: <https://www.sciensano.be/en/health-topics/sexually-transmitted-disease-std>

Sensoa (z.d.). *Wat gebeurt er in de puberteit?* Geraadpleegd via: <https://www.allesoverseks.be/wat-gebeurt-er-in-de-puberteit>

Transgender Infopunt (z.d.). *Genderdiversiteit*. Geraadpleegd via: <https://transgenderinfo.be/m/identiteit/varianties/non-binair/>

Newman, T. (2018). *Sex and gender: What is the difference?* Geraadpleegd via: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363>

<https://www.zanzu.be/>

Brandenburg, W. E. (1917). *The Philosophy of Christian Being*. Sherman.
Havinghurst, R. J. (1952). *Human Development and Education*.

