

PRATEN OVER

ONGEPLANDE

ZWANGERSCHAP,

TIENERZWANGERSCHAP

EN ABORTUS

INHOUD

1.	INLEIDING	4
	• Doelgroep	5
	• Doelstellingen	5
	• Welk vak?	5
	• Leerlijnen	5
	• Tips voor een goede begeleidershouding	6
	• Betrek de hele klasgroep	8
	• Voor je begint	8
	• Introductie van de les	9
2.	FACTSHEET	11
3.	WERKVORMEN ONGEPLANDE ZWANGERSCHAP	12
	• Test je kennis	14
	• Mindmap	17
	• Welke anticonceptie past bij jou?	18
	• M&M stellingenspel	19
	• Een moeilijke keuze	20
	• Let the movie begin	25
4.	WERKVORMEN ROND ABORTUS	26
	• Mythes en vooroordelen	28
	• Verschillen tussen landen	31
	• De abortuswet doorheen de tijd	32
	• Wat als er geen legale abortuszorg is?	33
	• Sociale media onder de loep	34
	• Abortus online: fake or fact?	36
5.	WERKVORMEN ROND TIENERZWANGERSCHAP EN JONG OUDERSCHAP	37
	• Een beeld zegt meer dan 1000 woorden	39
	• Een doorsnee dag	41
	• Kinderwens	43
6.	RESPECTVOL IN GESPREK GAAN	45
7.	ORGANISATIES DIE HELPEN	52
	• Zwanger, wat nu?	53
	• Sociale kaart	55
8.	BIJLAGEN	57

SENSOIA

CGSO

LUNA

fara

Dit is een pakket van LUNA abortuscentra vzw, CGSO vzw en Fara vzw, ondersteund door Sensoia.



1.

INLEIDING



1. INLEIDING

Als het gaat over seksuele en relationele vorming, zijn lessen over anticonceptie standaard. Een goede zaak, want preventie is ontzettend belangrijk. Maar we moeten het tegelijk ook kunnen hebben over “wat als het misloopt”.

Geen enkele anticonceptie is 100% onfeilbaar en mensen zijn dat ook niet.

Ongeplande zwangerschap en jong ouderschap zijn thema's die jongeren aangaan en bezighouden. Wanneer tieners seksueel actief worden en met elkaar naar bed gaan, is de kans op een zwangerschap steeds reëel. Zelfs wanneer jongeren zo goed mogelijk proberen om zichzelf hiertegen te beschermen, loopt er soms toch iets mis. Dat geldt trouwens niet alleen voor jongeren. Onderzoek toont aan dat 1 op 4 zwangerschappen in Vlaanderen ongepland is. En in België zal 1 op 5 vrouwen een abortus hebben voor ze 50 zijn.

Wie ongepland zwanger is, moet vooral kunnen rekenen op **kwaliteitsvolle gezondheidszorg, tijd en ruimte om een beslissing te nemen**. Of je beslist zwanger te blijven of de zwangerschap te beëindigen – een keuze kunnen maken, is levensbepalend.

Toch vinden gesprekken over ongeplande zwangerschap, abortus en tienerzwangerschap vaak nog plaats in de schaduw, vanuit taboe en stigma. Dat heeft te maken met de vele mythes en misverstanden die over het thema de ronde doen. Wat is waar en wat is niet waar, en hoe weet je dat?

Hoe kunnen we vanuit verschillende perspectieven kijken en elkaars mening respecteren, zonder oordeel?

Betrouwbare informatie is essentieel om een weloverwogen eigen keuze te kunnen maken. Soms is het onderscheid tussen betrouwbare en minder betrouwbare bronnen helemaal niet zo duidelijk. Misleidende informatie belemmert jongeren om een eigen weloverwogen vrije keuze te kunnen maken. Een keuze die bij hen past.

Ontwikkelingen wereldwijd tonen aan dat het recht op een keuze bij een ongeplande zwangerschap nooit verworven is. **Strengere wetten of restricties op de toegang tot hulpverlening doen het aantal abortussen niet dalen**. Vrouwen die vastberaden zijn hun zwangerschap te beëindigen, zullen dat ook doen, los van de legaliteit en ongeacht de gezondheidsrisico's. Dat maakt dat – ook vandaag nog – wereldwijd elke 23 minuten een vrouw sterft als gevolg van een onveilige abortus.

Om deze thema's bespreekbaar te maken, ontwikkelden Sensoa, Fara, LUNA abortuscentra en CGSO dit lespakket voor leerlingen van de tweede en derde graad secundair onderwijs. Door middel van theoretische achtergrondinformatie en een aantal werkvormen willen we leerkrachten ondersteunen om kinderswangerschap, abortus en ouderschap bij jongeren ter sprake te brengen.



1.1 DOELGROEP

Dit lespakket is bedoeld voor alle jongeren in de tweede en derde graad secundair onderwijs. Het is aangepast aan de verschillende onderwijsstromingen voor zowel jongeren in finaliteit doorstroom (ASO) en dubbele finaliteit (TSO), als jongeren in finaliteit arbeidsmarkt (BSO).

1.2 DOELSTELLINGEN

Uit een bevraging van de Waddist-app bleek dat 64% tot 75% van de jongeren tussen 15 en 18 jaar meer willen bijleren over 'de opties als je plots zwanger wordt'.

Dit lespakket biedt leerkrachten handvatten en werkvormen om het thema ongeplande zwangerschap, tienerzwangerschap, jong ouderschap, kinderwens en abortus bespreekbaar te maken bij leerlingen in de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. Het laat leerlingen toe de verschillende keuzeopties te verkennen en zet hen aan om kritisch te kijken naar de informatie die wordt verspreid over de opties bij ongeplande en/of ongewenste zwangerschap.

Dit thema is niet los te zien van lichaamsbeleving, seksuele beleving en veilig en plezierig vrijen. De werkvormen kunnen aanvullend gebruikt worden op de werkvormen anticonceptie en/of de anticonceptiekoffer.

In het lespakket vind je verschillende werkvormen die je kunnen helpen bij het lesgeven over diverse thema's. Je kan deze werkvormen steeds aanpassen aan de klas waarin jij lesgeeft.

1.3 WELK VAK?

Het onderwerp ongeplande zwangerschap en abortus is als ethisch en gezondheidsthema een geschikt onderwerp om te verkennen en behandelen. Dat maakt dit lespakket bruikbaar bij verschillende vakken:

- Natuurwetenschappen
- Gedrags- en cultuurwetenschappen
- Biologie
- Nederlands
- Frans
- Maatschappijleer
- Zedenleer
- Godsdienst
- Project Algemene Vakken (PAV)
- Personenzorg (BSO & TSO)



1.4 LEERLIJNEN

Dit lespakket draagt bij tot de Leerlijn Relationele en Seksuele Vorming in het secundair onderwijs van Sensoa

Lesgeven over zwangerschap en voortplanting

- Leerlingen weten waar ze hulp kunnen zoeken bij een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen kennen enkele factoren die invloed hebben op de vruchtbaarheid.
- Leerlingen denken kritisch na over maatschappelijke verwachtingen omtrent voortplanting en ouderschap.

Lesgeven over anticonceptie

- Leerlingen kunnen anticonceptie ter sprake brengen en durven er met hun ouders en lief over praten.
- Leerlingen maken een geïnformeerde en persoonlijke keuze voor anticonceptie.
- Leerlingen voelen zich verantwoordelijk voor correct anticonceptiegebruik.
- Leerlingen weten hoe en waar (nood)anticonceptie verkrijgbaar is en hoe ze die moeten gebruiken.
- Leerlingen kunnen informatie, hulp en ondersteuning vinden als ze vragen of problemen hebben.

Lesgeven over online sociale vaardigheden

- Leerlingen kennen de belangrijkste risico's van de online wereld.

1.5 TIPS VOOR EEN GOEDE BEGELEIDERSHOUDING

Het aanbrengen van de thema's tienerzwangerschap, jong ouderschap en abortus in de les gebeurt het best in een veilige omgeving voor een leerling. Niet elke leerling of leerkracht voelt zich even comfortabel om meteen te praten over zijn/haar diepste gevoelens of gedachten bij deze thema's. Toch is het echt belangrijk om deze thema's aan te kaarten bij jongeren. Hiervoor gebruiken we het **PICKASOLL-model** (Sensoa, 2022) dat je aan het begin van de les kan aanhalen, zodat de leerlingen zich meer op hun gemak voelen en alles wat gezegd wordt binnen deze veilige setting blijft.

Tips om een veilige omgeving te creëren:

Kondig een aantal weken op voorhand al aan dat je les zal geven over de thema's tienerzwangerschap, jong ouderschap en/of abortus. Op deze manier hebben jongeren de tijd om aan jou te laten weten of ze het hier moeilijk mee hebben of niet. Tot slot zou het kunnen dat jongeren nog met enkele vragen zitten na de les(sen). Maak duidelijke afspraken waar jongeren nadien met hun gevoelens en/of vragen terecht kunnen, bijvoorbeeld in een vragendoos of bij een vertrouwenspersoon.

De thema's kunnen gepaard gaan met hevige emoties.

Bied voldoende ruimte om hierover in gesprek te gaan en maak afspraken over hoe jullie hiermee als groep kunnen omgaan. Zo kan je afspreken dat leerlingen de ruimte



steeds mogen verlaten als het hen even te veel wordt en de ruimte ook steeds opnieuw mogen betreden (zonder dat er veroordeeld zal worden).

In het **PICKASOLL-model** (Sensoa, 2022) staat elke letter voor een woord dat bijdraagt tot een geslaagde les over tienerzwangerschap en jong ouderschap. Je kan het woord projecteren op het bord, zodat je dit gemakkelijk kan overlopen met de leerlingen.

P: Privacy

Persoonlijke informatie blijft vertrouwelijk. Alles wat gedeeld wordt, blijft binnen de groep. Ook de begeleiders/leerkrachten onderling delen geen informatie met derden.

I: Ik persoon

Je praat over je eigen gevoelens, gedachten en ervaringen. Je bent best zo eerlijk mogelijk in wat je vertelt.

C: Cultuur

Tijdens de gesprekken wordt er altijd rekening gehouden met verschillende culturen en worden deze gerespecteerd. Cultuur kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie.

K: Kiezen

Je hebt altijd de vrijheid om te kiezen wat je deelt. Eigen gedachten en gevoelens die je niet wil delen met de groep, is helemaal oké.

A: Actief

De bespreking van de thema's is het leukst wanneer jij actief deelneemt aan de les. Jij stuurt als leerling ook zelf een beetje het gesprek. Je hoeft dus niet eerst te wachten totdat iemand anders iets zegt.

S: Seksualiteit

Seksualiteit kan verschillende vormen aannemen en iedereen kan hierover praten. Het gaat niet alleen over met iemand naar bed gaan.

O: Oriëntatie

Je klasgenoten kunnen zowel op meisjes vallen, als op jongens of op beide. Iedereen heeft een verschillende oriëntatie. Het is belangrijk dat je dit respecteert.

L: Luisteren

Luisteren naar de meningen van andere is belangrijk. Jij bezit niet per se de waarheid. Het is normaal dat je een andere mening hebt, maar probeer soms ook de meningen van klasgenoten te begrijpen.

L: Lachen

Humor kan in de klas helpen om een geladen onderwerp te ontspannen. Utlachen doen we natuurlijk niet.

Meer uitleg over de PICKASOLL-methode is te vinden op [Lesgeven over relaties en seksualiteit | Sensoa](#)



1.6 BETREK DE HELE KLASGROEP

Zwangerschap, (jong)ouderschap en kindervens zijn thema's die iedereen aanbelangen, **ongeacht seksuele voorkeur of (gender)identiteit**. In dit lespakket gaan we uit van jongeren die door middel van geslachtsgemeenschap in aanraking komen met zwangerschap.

Bied voldoende aandacht en ruimte voor jongeren om deel te nemen aan het gesprek. Het is niet omdat je het zelf niet hebt meegemaakt en/of niet wilt meemaken, dat je geen relevante mening kan delen met de groep.

In het beslissingsproces wordt vaak de focus gelegd op de persoon die zwanger is geworden, namelijk het meisje. Besteed ook voldoende aandacht aan de **rol van de jongen** in dit proces. Een ongeplande zwangerschap, en de keuzes die daarbij horen, is een zaak van jongens én meisjes.

Jongeren kunnen op diverse manieren met de thema's in aanraking komen. Denk aan eigen ervaringen, mensen in hun omgeving of via diverse vormen van media. Erken ook het belang van de rol als vertrouwenspersoon dat je kan innemen als vriend(in), partner, klasgenoot of familielid. Maak gebruik van de groep en laat hen **van elkaar leren**. Gebruik veel verschillende (interactieve) werkvormen en groepeeringswijzen. De casussen in deze werkbundel sluiten aan bij de leefwereld van jongeren, maar je kan ook steeds zelf de casus aanpassen aan de leefwereld van je doelgroep.

1.7 VOOR JE BEGINT

Dit lespakket gaat uit van een basiskennis over gezinsplanning, anticonceptie en het voorkomen van een ongeplande zwangerschap. Het is belangrijk dat leerlingen zich kunnen voorstellen dat ze te maken kunnen krijgen met een zwangerschap. Hebben de leerlingen nog geen of beperkte kennis van seksualiteit en het voorkomen van zwangerschap (en de gedeelde verantwoordelijkheid van jongens en meisjes daarin), besteed dan hier eerst aandacht aan. Denk bijvoorbeeld aan de menstruatiecyclus en het reproductieve systeem.

Wanneer je les wil geven over seksualiteit, liefde, tienerzwangerschappen, abortus en jong ouderschap, is het belangrijk om dit vanuit een zo neutraal mogelijke rol te doen, zonder vooroordelen.

Een aantal reflectievragen kunnen je hierbij helpen:

- Vanuit welke motieven wil je lesgeven over deze thema's?
- Wat hoop je met de lessen bij te brengen bij de leerlingen?
- Wat zijn de eerste woorden die bij je opkomen als je het woord 'tienerouder' of abortus hoort?
- Hoe sta je zelf tegenover tienerzwangerschappen en abortus?



1.8 INTRODUCTIE VAN DE LES

Aan de hand van volgend tekstje kan je de les openen:

In deze les gaan we een onderwerp behandelen waar jullie mee te maken kunnen krijgen, maar dat lastig kan zijn om over te praten als het je overkomt. Namelijk: ongeplande of ongewenste zwangerschap.

Dat betekent dat je zwanger bent geraakt, of iemand zwanger hebt gemaakt, terwijl je dat niet plande. We gaan het in deze les niet hebben over seks, of over jullie eigen ervaringen, maar we gaan onderzoeken welke informatie er te vinden is over ongeplande zwangerschap en de keuzeropties die je dan hebt: een zwangerschap behouden, pleegzorg, adoptie of kiezen voor een abortus.

Over al deze thema's lees, zie en hoor je veel verschillende dingen. De meningen hierover zijn soms ook verschillend. Wij gaan daarover praten met elkaar. Niet om elkaar te overtuigen, maar zodat jullie merken hoe je verschillend kunt kijken naar dit onderwerp. Als je na de les behoefte hebt om er met iemand verder over te praten, kan je dat laten weten aan mij.



2.

FACTSHEET



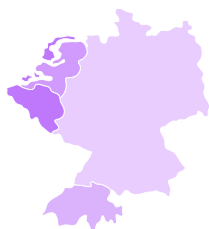
1 op 4
zwangerschappen in
Vlaanderen is **ongepland**.

1 op 5

Belgische vrouwen heeft in de loop van haar vruchtbaar leven een **abortus**.



Wereldwijd eindigt **30%**
van alle zwangerschappen
in een **abortus**.



In 2021 werden in ons land **16.702**
geregistreerde abortusbehandelingen
geteld. Samen met Nederland,
Zwitserland en Duitsland heeft
België het **laagste aantal abortussen**
ter wereld (<10/1000 vrouwen van
15-44 jaar).



Wereldwijd belanden jaarlijks **7 miljoen**
vrouwen in het ziekenhuis na een **onveilige**
abortus.



Al meer dan 10 jaar daalt:

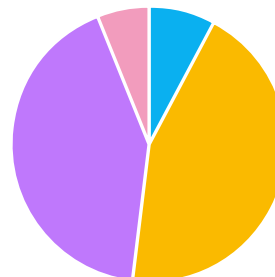
- Het aantal abortussen < 20 jaar
- Het aantal moeders < 20 jaar



Het **aantal tienerzwangerschappen daalt elk jaar** en in elke leeftijdscategorie. Door de inbedding van relationele en seksuele vorming in het onderwijs, in combinatie met de **preventiecampagnes rond anticonceptie**, ziet men een stijging van veilig anticonceptiegebruik en een daling van het aantal zwangerschappen bij meisjes tussen de 15 en 19 jaar.

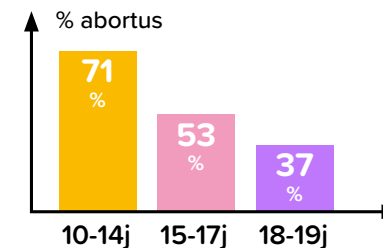
Bijna de **helft** van de **zwangerschapsafbrekingen** vinden plaats bij vrouwen van **30 jaar of ouder**.

- 15-19j = 8%
- 20-29j = 44%
- 30-39j = 42%
- 40+ = 6%



Je kan op **elke leeftijd** ongepland zwanger worden. Het zijn dus niet alleen jongeren die soms voor een zwangerschapskeuze komen te staan.

In 2021 waren er in Vlaanderen **543**
geboortes bij een **mama jonger dan 20 jaar**. De meeste tienermama's zijn 18 of 19 jaar.



De kans op een zwangerschap is steeds reëel wanneer jongeren seksueel actief worden **Hoe jonger de tieners zijn, hoe vaker er gekozen wordt om een abortus te laten uitvoeren**.

18,6

= gemiddelde leeftijd van een tienermama in Vlaanderen.

29,7

= gemiddelde leeftijd waarop iemand een abortus doet.

Niet elke tienerzwangerschap is ongepland. Ook jongeren kunnen een **kinderwens** ervaren.



Aantal **tienerzwangerschappen** per **leeftijdscategorie** in België.

	15-17 jarigen	18-19 jarigen
2010	10 op 1000	31 op 1000
2017	6 op 1000	20 op 1000
2021	4 op 1000	17 op 1000



3.

WERKVORMEN

ONGEPLANDE

ZWANGERSCHAP



In Vlaanderen is 1 op 4 zwangerschappen ongepland. De confrontatie met een ongeplande zwangerschap is vaak moeilijk omdat je denkt én hoopt dat het je nooit zal overkomen.

Een ongeplande zwangerschap is niet noodzakelijk een ongewenste zwangerschap. Eén op drie ongeplande zwangerschappen is meteen gewenst. De meeste tienerzwangerschappen zijn ongepland. Maar ook tienerzwangerschappen zijn niet altijd ongewenst of kunnen evolueren naar een gewenste zwangerschap.

Als je geconfronteerd wordt met een ongeplande zwangerschap, is het belangrijk dat je de persoon de ruimte laat om eigen beslissingen te nemen. Leerlingen moeten ook weten dat er verschillende instanties zijn die helpen om een eigen keuze te kunnen maken, zoals de LUNA abortuscentra, Fara vzw of het Adoptiehuis.



WERKVORM: TEST JE KENNIS

🕒 15 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Inventariseren van de kennis van de leerlingen
- Corrigeren van onjuiste kennis

Materiaal

- Kaartjes met keuzeopties A/B/C

Werkwijze

- Voorzie per leerling een kaartje met opties A/B/C
- Lees de quizvragen voor. Laat leerlingen per vraag het juiste antwoord (A/B/C) aangeven
- Bespreek na elke vraag het correcte antwoord, zodat de juiste kennis blijft hangen

Materiaal alternatieve werkwijze

- Computer met beamer of smartboard
- Smartphone of computer met internetverbinding per speler of team

Alternatieve werkwijze

- Maak met de vragen een online quiz, bijvoorbeeld via Kahoot of Mentimeter.
- Bespreek de spelopties. Speelt iedereen met een eigen toestel? Of met één toestel per team? Eens je een spelmodus hebt gekozen, kan het quizen beginnen.
- Bespreek na elke vraag het correcte antwoord, zodat de juiste kennis blijft hangen.

QUIZVRAGEN

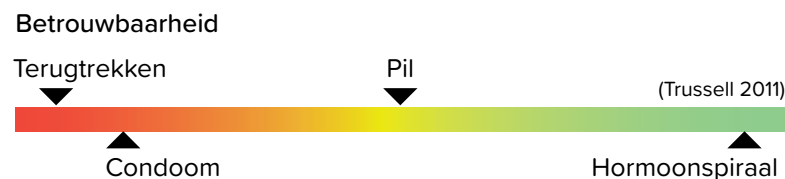
1. Hoeveel procent van de 17 – 18-jarigen had in 2022 ervaring met seks?

- A. 25%
- B. 43%
- C. 65%

2. Wat is de meest betrouwbare manier om een zwangerschap te voorkomen?

- A. Spiraal
- B. Condoom
- C. Pil
- D. Coïtus interruptus
(de penis terugtrekken voor het klaarkomen)

Verduidelijking:



3. Als je seks hebt terwijl een meisje ongesteld is, kan ze niet zwanger raken.

- A. Juist
- B. Fout

Verduidelijking: Als een meisje nog menstrueert, kan er alweer een nieuw eitje aan het groeien zijn. Zaadcellen leven gemiddeld 2 à 3 dagen of kunnen overleven tot 5 dagen, dus als er dan een eitje vrij komt, kan dit eitje bevrucht worden.

4. Wat is de betrouwbaarste noodanticonceptie?

- A. De noodpil (morning-afterpil)
- B. Koperspiraal

Verduidelijking: Een noodpil voorkomt een zwangerschap door de eisprong uit te stellen. Het zorgt ervoor dat er geen rijpe eicel ontstaat die bevrucht kan worden door een zaadcel. Eens er een eisprong geweest is en de eicel al bevrucht is, kan een noodpil echter niets meer doen. Een koperspiraal kan tot 5 dagen na onbeschermd seks geplaatst worden en is efficiënter dan een noodpil omdat het niet alleen een bevruchting voorkomt maar ook de innesteling van een mogelijk bevruchte eicel in de baarmoeder tegenhoudt.

5. Geen enkele vorm van anticonceptie is 100% effectief.

- A. Juist
- B. Fout

Verduidelijking: Zelfs als mensen wereldwijd hun anticonceptie altijd perfect zouden gebruiken, zullen jaarlijks nog bijna 6 miljoen zwangerschappen ongepland zijn.

6. Hoeveel zwangerschappen in Vlaanderen zijn ongepland?

- A. 1 op 10
- B. 1 op 6
- C. 1 op 4



7. Hoeveel van deze ongeplande zwangerschappen zijn toch meteen gewenst?

- A. 1 op 10
- B. 1 op 3
- C. 1 op 2

8. Het aantal tienerzwangerschappen in Vlaanderen:

- A. Stijgt
- B. Daalt
- C. Blijft gelijk

9. Partners van tienermoeders zijn gemiddeld:

- A. Even oud
- B. 2 jaar ouder
- C. 6 jaar ouder

10. In welke leeftijdscategorie komen de meeste abortussen voor?

- A. 15-19 jaar
- B. 20-29 jaar
- C. 30-39 jaar

Verduidelijking: 44% van de zwangerschapsafbrekingen vindt plaats bij vrouwen tussen 20 en 29 jaar.

TIP

Meer informatie met betrekking tot de quizvragen en antwoorden op www.allesoverseks.be
[4_Factsheet_SeksueleGezondheid.pdf \(ugent.be\)](#)
[Sexpert onderzoek](#)



WERKVORM: MINDMAP

🕒 25 minuten

Doelgroep

- 12 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen maken kennis met verschillende thema's waaronder relaties, liefde, seks, abortus en tienerzwangerschap door zelf een mindmap te maken
- Leerlingen krijgen de kans om zoveel mogelijk aspecten van een bepaald thema in kaart te brengen

Materiaal

- Grote papieren waar je de thema's op kan schrijven
- Pen en papier
- Eventueel een computer met beamer of smartboard

Werkwijze

- Laat de leerlingen per twee of in groepjes een mindmap maken. De thema's kunnen gaan over:
 - Relaties
 - Liefde
 - Seks
 - Abortus
 - Tienerzwangerschap
 - Jonge ouders
- Geef elk groepje een ander thema. Zo is er variatie in de mindmaps
- Laat de leerlingen op de grote papieren alle woorden schrijven die in hen opkomen. Stimuleer hen om

te clusteren, bijvoorbeeld op feiten, vooroordelen, organisaties, hulpbronnen, moeilijke of makkelijke dingen,...

- Loop tussendoor rond in de klas om sturing te geven of vragen te beantwoorden. Als je merkt dat leerlingen heel 'stereotiep' denken, kan je ook een aanzet geven door een voorbeeld te geven van het omgekeerde: *"Hebben jullie er al eens aan gedacht dat iemand van 17 jaar net heel bewust zwanger wil worden om zo voor iemand te kunnen zorgen?"*
- Na het maken van de mindmap volgt er een klassikale bespreking

Alternatieve werkwijze

- Laat elke leerling individueel een mindmap maken of geef de opdracht mee als huiswerk
- Wanneer meerdere duo's een mindmap maken over hetzelfde thema kan je deze vergelijken met elkaar. Zijn er gelijkenissen of net meer verschillen? Zo, ja welke?

Tips voor de klassikale bespreking

- Laat de groepjes één voor één naar voor komen om hun mindmap te bespreken en uit te leggen waarom ze gekozen hebben om bepaalde woorden neer te schrijven. Deze manier van presenteren geeft leerlingen de kans om hun kennis te delen en om ideeën, invalshoeken en perspectieven uit te wisselen
- Je kan ook iedereen verzamelen rond de bank van het groepje die de mindmap heeft gemaakt en zo doorschuiven. Of de vraag in de groep gooien en afwachten: *"Wat valt jullie op?"*
- Vraag altijd na of er per thema nog vragen zijn en schuif dan pas door



WERKVORM: WELKE ANTICONCEPTIE PAST BIJ JOU?

🕒 10 minuten

Doelgroep

- 12 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen krijgen basiskennis over de verschillende anticonceptiemiddelen die er zijn
- Leerlingen kunnen bepalen welk anticonceptiemiddel het best bij hen past

Materiaal

- Smartphone of computer met internetverbinding per leerling

Werkwijze

- Surf naar [Anticonceptie | allesoverseks.be](https://allesoverseks.be) van Sensoa
- Ga met de leerlingen aan de slag met de anticonceptiewijzer en laat hen de test individueel uitvoeren op basis van hun eigen voorkeuren

Alternatieve werkwijze

- Geef de leerlingen per twee een anticonceptiemiddel om te onderzoeken. Laat het ze voorstellen aan de klasgroep: *“Hoe gebruik je het, hoe ziet het eruit, welke zijn de voor- en nadelen en of het beschermt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.”*
- Laat elke leerling een anticonceptiemiddel onderzoeken en maak er een raadspelletje van: Pictionary, hints,..

TIP

Raadpleeg zeker ook het [lespakket “Praten over anticonceptie”](#) van Sensoa. Aan de hand van 8 werkvormen maak je anticonceptie bespreekbaar in jouw groep; met onder andere een vragendoos, grabbelzak, quiz en condoomdemonstratie.



WERKVORM: M&M STELLINGENSPEL

🕒 30 minuten

Doelgroep

- 12 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen leren kritisch nadenken over mythes en vooroordelen en over hun eigen standpunten en gevoelens

Materiaal

- Stellingen
- Eventueel een computer met beamer of smartboard
- M&M's

Werkwijze

- Doe de M&M's in een grote glazen pot
- Ga in een cirkel zitten en zet de pot M&M's in het midden
 - Leg de stellingen verspreid over de ruimte per kleur, met de tekst naar boven, zodat de leerlingen zelf kunnen kiezen welke stelling ze nemen
 - Laat de leerlingen om de beurt een M&M uit de pot nemen. Afhankelijk van de kleur die de M&M heeft, neemt hij/zij een bijbehorend stellingenkaartje
 - De leerling geeft aan of hij/zij het al dan niet eens is met de stelling. Nadat alle stellingen overlopen zijn, volgt er een klassikale bespreking

- Rood = Liefde
- Blauw = Anticonceptie en soa's
- Bruin = Abortus
- Geel = Relaties en seks
- Oranje = Vriendschap
- Groen = Tienerzwangerschap

Materiaal alternatieve werkwijze

- Papfles
- Sjabloon 'spin the papfles'
- Rode/groene kaartjes

Alternatieve werkwijze

- Leg het sjabloon 'Spin the papfles' op een tafel in de klas
- Laat de leerlingen om de beurt draaien met de papfles. De kleur waar de papfles stopt is het kleurkaartje dat getrokken kan worden
- Lees een stelling voor. Wanneer de leerlingen akkoord gaan met de stelling, steken ze een groen kaartje omhoog, als ze het oneens zijn een rood kaartje. Maak - indien mogelijk - ruimte om hun keuze toe te lichten
- Of : verdeel de klas in 3 denkbeeldige vakken. Je leest de stelling voor, waarop de leerlingen bij het – naar hun aanvoelen – juiste vak gaan staan
 - Akkoord - Geen mening - Niet akkoord

TIP

Wanneer je merkt dat de klassikale omgeving niet veilig genoeg is om de stellingen te bespreken, kan je ze ook voor iedere leerling afzonderlijk afprinten. De leerlingen motiveren hun antwoord schriftelijk.



WERKVORM: EEN MOEILIJKE KEUZE

🕒 35 – 50 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen maken aan de hand van casussen kennis met verschillende keuzes die gepaard gaan met de ontdekking van een tienerzwangerschap. De vragen bij de casussen peilen naar hun kennis en inlevingsvermogen
- Leerlingen leren nadenken over verschillende hulporganisaties waar ze eventueel een beroep op kunnen doen

Materiaal

- Casussen
- Schrijfgerief
- Eventueel een computer met beamer of smartboard

Werkwijze

- Onderzoek eerst klassikaal (bv. via de mindmap) wat de leerlingen verstaan onder een geplande of ongeplande zwangerschap
- Verdeel de leerlingen in verschillende groepjes

- Laat de leerlingen de casus(sen) lezen en de bijhorende vragen beantwoorden. Gebruik hiervoor eventueel het invulblaadje
- Koppel nadien terug naar de volledige klas, waarbij iedereen kort zijn/haar casus voorstelt

TIPS VOOR DE KLASSIKALE BESPREKING

- Projecteer de casussen op een groot scherm. Het groepje dat de desbetreffende casus heeft, maakt een korte conclusie. Hierna krijgen de andere leerlingen in de klas de kans om hierop in te gaan. De leerlingen leren zo reageren op elkaars mening en gevoelens
- Laat de leerlingen de casus voorlezen voor de hele klas. Ze bespreken hierna de vraagjes die onder de casus staan. Andere leerlingen kunnen reageren
- Na de bespreking kan je een overzicht maken van alle hulporganisaties die zijn opgesomd. Een overzicht van verschillende organisaties vind je bij de poster 'hulp is er overal' of de tabel "Sociale kaart - SOS"
- Vraag altijd na of er per casus nog vragen of opmerkingen zijn en schuif dan pas door



CASUS 1

Yousra en Ahmed zijn sinds kort een koppel. Ze zijn allebei 17 jaar en zitten in het vijfde middelbaar. De ouders van Yousra weten niet dat ze een vriendje heeft omdat ze het niet aan hen durft vertellen. Haar ouders hopen dat hun dochter trouwt met een jongen waarvoor zij de goedkeuring geven. Daarnaast zijn ze heel gelovig: seks of een kind voor het huwelijk zijn voor haar ouders 'not done'. Yousra denkt hier echter anders over. Haar vriendinnen leren ook jongens kennen tijdens een avondje uit met vrienden of tijdens het uitgaan. Zo heeft ze Ahmed leren kennen. Ze zijn stapelverliefd en spreken stiekem af bij Ahmed thuis. Zijn ouders zijn wel op de hoogte van de relatie.

Als Yousra drie dagen overtijd* blijkt te zijn, begint ze zich zorgen te maken. Ze vertelt dit aan Ahmed. Ze beslissen samen een zwangerschapstest te doen die is positief. Yousra weet niet wat ze moet doen. Ze durfde haar ouders niet te vertellen dat ze een vriendje heeft, laat staan dat ze zwanger is van hem. Ahmed weet niet hoe te reageren. Zijn ouders zijn ruimdenkend, maar zwangerschap en abortus... Geen idee hoe ze zullen reageren. Hij negeert even alles en stort zich op de voetbaltrainingen.

* Overtijd zijn is het uitblijven van je menstruatie op de dag dat je het zou verwachten.

- Is de zwangerschap gepland of ongepland?
- Welke gevoelens hebben Yousra en Ahmed bij de zwangerschap?
- Zorgt deze zwangerschap voor moeilijkheden bv. op gebied van geld, relatie, omgeving, hobby's, school?
- Met wie kunnen ze praten? Welke organisaties kunnen helpen?
- Welke keuzes kunnen ze maken over de zwangerschap?
- Welke argumenten en personen kunnen een rol spelen in het maken van een keuze?



CASUS 2

Charlotte is achttien jaar en samen met Brian, hij is 23 jaar. Ze vormen sinds 2 jaar een koppel. Ondanks het leeftijdsverschil hebben ze een heel goede relatie. Brian werkt als informaticus en Charlotte is pas gestart met haar studie kleuteronderwijs. Charlotte babysit regelmatig op de kinderen van een vriendin en op haar 3 kleine neefjes.

Toen ze nog niet lang met Brian samen was, ging het al snel over kindjes. Charlotte en Brian willen graag jonge ouders zijn. Daarom stopte Charlotte 6 maand geleden met het nemen van de pil. Charlotte is een kleine 3 maand zwanger als ze een eerste echo hebben. Ze gaat samen met Brian naar het ziekenhuis, ze kijken ernaar uit om hun kindje een eerste keer te 'ontmoeten'.

Maar dit fijne gevoel verandert al snel in paniek, wanneer de dokter zegt dat hij geen hartslag kan vinden bij de baby. Een tweede dokter wordt erbij geroepen, maar ook hij kan geen hartslag van de baby vinden. Charlotte en Brian weten niet wat hen overkomt. Tranen rollen over Charlotte haar wangen. Wat nu...

- Is de zwangerschap gepland of ongepland?
- Welke gevoelens hebben Charlotte en Brian bij de zwangerschap?
- Welke gevoelens kunnen Charlotte en Brian hebben wanneer ze horen dat er geen hartslag is?
- Met wie zouden ze kunnen praten?
- Welke organisaties kunnen helpen, zowel tijdens de zwangerschap als erna?



CASUS 3

Elisa is vijftien en gaat heel graag uit. Tot voor kort was ze samen met Kobe. Ze waren 10 maand samen toen Kobe vertelde dat hij verliefd was geworden op een andere jongen. Elisa had dit helemaal niet zien aankomen. De jongen waar ze zo verliefd op was, had plots gevoelens gekregen voor iemand anders...

Enkele weken gingen voorbij en het grootste verdriet ging over. Tot Elisa plots elke ochtend misselijk was. Ze vertelde het tegen haar 2 beste vriendinnen. Die zeiden dat ze een zwangerschapstest moest doen. Als die positief blijkt, slaat Elisa in paniek. Ze maakt een afspraak bij de huisarts, en die bevestigt: ze is zwanger. Het is nog maar enkele weken gedaan met Kobe en nu is ze plots zwanger van hem.

De dokter vertelt haar dat ze de zwangerschap ook kan laten weghalen, omdat ze nog maar 8 weken zwanger is. Hij geeft ook uitleg over pleegzorg of adoptie. Elisa wil het aan Kobe vertellen, maar ze is bang voor zijn reactie aangezien hij nu een koppel vormt met de jongen waarop hij verliefd was.

- Is de zwangerschap gepland of ongepland?
- Welke gevoelens hebben Kobe en Elisa bij de zwangerschap?
- Zorgt deze zwangerschap voor moeilijkheden bv. op gebied van geld, relatie, omgeving, school?
- Moet Elisa het nieuws vertellen aan Kobe?
- Met wie zou ze kunnen praten? Op welke organisaties kan ze een beroep doen?
- Welke keuzes kunnen ze maken met betrekking tot de zwangerschap?
- Welke argumenten en personen kunnen een rol spelen in het maken van een bepaalde keuze?



CASUS 4

Yuan is zeventien en spreekt heel graag af met vrienden. Sinds enkele weken heeft hij een meisje leren kennen met wie het ontzettend goed klikt. Yuan heeft op school geleerd hoe je veilige seks kan hebben. Toch durft hij geen condooms te kopen in de winkel. Hij durft het ook niet aan zijn ouders te vragen, aangezien ze niet weten dat hij een meisje heeft leren kennen.

Wanneer ze op een avond allebei te veel hebben gedronken op een feestje en samen in een tentje belanden, hebben ze seks. De volgende ochtend babbelen Yuan en het meisje over het feit dat ze geen veilige seks hebben gehad. Het meisje denkt dat het niet echt kwaad kan. Toch is Yuan hier niet mee gerustgesteld. Hij blijft ook de dagen nadien denken dat deze ene keer wel eens grote gevolgen zou kunnen hebben.

- Hoe zou Yuan kunnen reageren als het meisje zwanger blijkt?
- Zou jij noodanticonceptie aanraden aan het meisje? Wat weet je daarover?
- Met wie zouden ze kunnen praten? Op welke organisaties kunnen ze beroep doen tijdens deze fase van onwetendheid?
- Welke keuzes kunnen zowel Yuan als het meisje maken als ze zwanger zouden zijn?
- Welke argumenten en personen kunnen een rol spelen in het maken van een bepaalde keuze?



WERKVORM: LET THE MOVIE BEGIN

🕒 30 - 120 minuten (afhankelijk van het fragment)

Doelgroep

- Aan te passen aan film/fragment

Doelstelling

- Leerlingen leren hun ideeën en denkbeelden verwoorden voor anderen
- Leerlingen leren respectvol met elkaar debatteren

Materiaal

- Computer
- Projector of smartboard
- Account op '[Archief van het onderwijs](#)'
 - Elke leerkracht kan inloggen met het stamboeknummer

Werkwijze

- Vertel aan de leerlingen dat ze beeldfragmenten te zien krijgen over ongeplande zwangerschap, kindervens, tienerzwangerschap of jong ouderschap
- Toon het beeldfragment aan de leerlingen op een scherm in de klas
- Als het beeldfragment ten einde loopt, ga je na of er vragen zijn

- Hierna kan je de overstap maken naar een klasgesprek. Vragen die je kan stellen:
 - *Hoe denken jullie over dit thema?*
 - *Wat vinden jullie van de meningen en uitspraken van mensen uit de documentaire?*
 - *Welke gevoelens hebben jullie gehad tijdens het kijken van dit fragment?*
 - *Waren er uitspraken waar je het helemaal (on)eens mee bent?*

Enkele suggesties van beeldmateriaal

- Reeks 'Onverwacht' van Stefanie Planckaert
- 'Birth day' van Lieve Blancquaert
- 'Kinderwens' van Leen Dendievel
- Juno
- Ninja Baby

TIP

Wanneer je merkt dat het klassikaal niet veilig genoeg is om te bespreken, kan je leerlingen hier ook individueel of in groep over laten nadenken.



4.

WERKVORMEN

ROND ABORTUS



Het onderwerp abortus is vaak nog taboe. Dat taboe steunt vaak op onwetendheid of vooroordelen. Een paar voorbeelden.

‘Abortus is alleen voor tienermeisjes’
en *‘Abortus is uitzonderlijk’*

Een abortus is één van de vele beslissingen die mensen nemen in de loop van een lang vruchtbaar leven. Wie ongepland zwanger is, moet vooral kunnen rekenen op kwaliteitsvolle gezondheidszorg, tijd en ruimte om een beslissing te nemen. Of je beslist zwanger te blijven of de zwangerschap te beëindigen – een keuze kunnen maken, is levensbepalend. Het is belangrijk dat leerlingen weten waar ze het over hebben, voordat ze hun mening of oordeel vormen.



WERKVORM: MYTHES EN VOORRODELEN

🕒 15 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen feitelijke en objectieve informatie geven over abortus
- Leerlingen inzicht geven in de wetgeving en praktijk van abortushulpverlening in België

Materiaal

- Kaartjes met keuzeopties A/B/C

Werkwijze

- Voorzie per leerling een kaartje met opties A/B/C
- Lees de quizvragen voor. Laat leerlingen per vraag het juiste antwoord (A/B/C) aangeven
- Bespreek na elke vraag het correcte antwoord, zodat de juiste kennis blijft hangen

Materiaal alternatieve werkwijze

- Computer met beamer of smartboard
- Smartphone of computer met internetverbinding per speler of team

Alternatieve werkwijze

- Maak met de vragen een online quiz, bijvoorbeeld via Kahoot of Mentimeter
- Bespreek de spelopties. Speelt iedereen met een eigen toestel? Of met één toestel per team? Eens je een spelmodus hebt gekozen, kan het quizen beginnen
- Bespreek na elke vraag het correcte antwoord, zodat de juiste kennis blijft hangen



QUIZVRAGEN

1. Tot hoeveel weken zwangerschap kan je een abortus 'op vraag' doen in België?

- A. 12 weken
- B. 16 weken
- C. 20 weken

Verduidelijking: Abortus 'op vraag van de vrouw' kan in België in de eerste 12 weken na de bevruchting, of 14 weken als je telt vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Na die termijn kan abortus alleen omwille van medische redenen als de zwangerschap een ernstige bedreiging vormt voor de gezondheid van de vrouw of als vaststaat dat het kind zal lijden aan een zware en ongeneeslijke afwijking.

2. Als je nog geen 16 jaar bent, heb je toestemming van een ouder nodig voor een abortus

- A. Juist
- B. Fout

Verduidelijking: De wet bepaalt dat elke vrouw, ook als ze minderjarig is, zelfstandig en goed geïnformeerd mag beslissen of ze een abortus laat doen.

3. Hoeveel vrouwen hebben ooit in hun leven een abortus in België?

- A. 1 op 3
- B. 1 op 5
- C. 1 op 10

Verduidelijking: België kent al jaren een stabiele trend van 18.000 zwangerschapsafbrekingen per jaar. Samen met Nederland, Zwitserland en Duitsland heeft België het laagste abortuscijfer ter wereld. Toch zal 1 vrouw op 5 ooit in haar leven een zwangerschap vrijwillig laten afbreken.

4. Welke uitspraak is fout?

- A. De man (verwekker) heeft evenveel beslissingsrecht over de zwangerschap dan de vrouw.
- B. In landen waar abortus verboden is, zijn er meer abortussen.
- C. Tot 9 weken zwangerschap, kan je met medicamenten een abortus doen.

5. De meeste abortussen worden uitgevoerd bij tieners

- A. Juist
- B. Fout

Verduidelijking: Het is een hardnekkige mythe dat vooral tienermeisjes ongepland zwanger worden. Bijna de helft van de zwangerschapsafbrekingen vinden plaats bij vrouwen van 30 jaar of ouder. Slechts 8% is tiener en van de tieners is 62% 18 of 19 jaar oud.



6. Welke uitspraak is juist?

- A. Van een abortus kan je onvruchtbaar worden
- B. Na een abortus heb je een grotere kans op psychische problemen
- C. **Na een abortus kan je onmiddellijk terug zwanger worden**

7. Om een abortus in België te kunnen doen heb je een geldige reden nodig

- A. Juist
- B. **Fout**

Verduidelijking: iedereen kan beslissen om een zwangerschap af te breken; ongeacht de reden. Je moet hiervoor geen verantwoording afleggen.

8. Hoeveel kost een abortus?

- A. **Je betaalt enkel een paar euro remgeld, het ziekenfonds betaalt de rest**
- B. Minstens 500 euro voor de volledige begeleiding
- C. Het is helemaal gratis

9. De noodpil is hetzelfde als de abortuspil

- A. Juist
- B. **Fout**

Verduidelijking: De noodpil is een noodanticonceptiemiddel om bevruchting te voorkomen door de eisprong uit te stellen. De abortuspil (of medicamenteuze abortus) breekt de zwangerschap af. Voor de noodpil heb je in België geen doktersvoorschrift nodig. Een medicamenteuze behandeling is een abortus op basis van medicatie die op kunstmatige wijze een miskraam uitlokt.

10. Welke uitspraak is juist?

- A. Een abortus kan je enkel laten doen in het ziekenhuis
- B. **De meeste abortussen gebeuren in aparte abortuscentra**
- C. Je kan voor een abortuspil gewoon terecht bij je eigen huisarts of gynaecoloog

TIP

Luna heeft een aantal interessante filmpjes die je kan tonen na de quiz over hoe een abortus juist gebeurt: <https://abortus.be/behandeling>



WERKVORM: VERSCHILLEN TUSSEN LANDEN

🕒 35 minuten

Doelgroep

- 16 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen weten dat wetgeving per land kan verschillen en dat het in bepaalde landen niet mogelijk is om voor abortus te kiezen bij een ongeplande zwangerschap
- Leerlingen begrijpen dat het afhankelijk is van de politieke kleur van de regering van een land of en in hoeverre abortus legaal is
- Leerlingen begrijpen waarom het recht op abortus zo belangrijk is en wat de gevaren zijn als dit recht niet gewaarborgd is

Materiaal

- Smartphone of computer met internetverbinding per leerling

Werkwijze

- Verdeel de leerlingen in groepjes van 2 tot 4 personen
- Laat elk groepje zoeken op het internet naar de abortuswetgeving in andere Europese landen: bijvoorbeeld Polen, Malta, Hongarije en Nederland. Geef elk groepje een ander land en geef ze 10 minuten zoektijd

- Laat de leerlingen volgende zaken checken:
 - Is abortus toegelaten in dit land?
 - Zo ja, tot welke zwangerschapstermijn en zijn er voorwaarden?
 - Leg uit: *“Voorwaarden kunnen zijn dat abortus alleen is toegelaten wanneer het leven van de vrouw in gevaar is, of na incest/verkrachting.”*
 - Zijn er aanvullende regels?
 - Leg uit: *“Regels kunnen bijvoorbeeld een verplichte wachttijd, verplichte counseling of kijken naar de echo zijn.”*
- Bespreek de resultaten van de zoekopdracht klassikaal en maak een overzicht van de verschillen per land
- Stel volgende bijvragen:
 - *Hoe denk je dat het komt dat de wetten over abortus zo verschillend zijn? En dat de wet in het land soms wordt aangepast?*
 - *Wat zijn volgens jou risico's of gevaren wanneer abortus verboden is?*

TER INFO

- In België kan abortus op vraag van de vrouw tot 12 weken zwangerschap, of 14 weken als je telt vanaf je laatste menstruatie
- Na die termijn kan een abortus alleen als de zwangerschap een ernstige bedreiging vormt voor de gezondheid van de vrouw of als vaststaat dat het kind zal lijden aan een zware en ongeneeslijke afwijking
- Verder bepaalt de wet dat een vooronderzoek of eerste consultatie en een wachttijd van minstens 6 dagen tussen het vooronderzoek en een behandeling verplicht zijn



WERKVORM: DE ABORTUSWET DOORHEEN DE TIJD

🕒 35 minuten

Doelgroep

- 16 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen beseffen dat legale en veilige abortus nog niet zo lang mogelijk is in België
- Leerlingen kennen de abortusstrijd
- Leerlingen weten waarom het recht op abortus zo belangrijk is

Materiaal

- Computer met beamer of smartboard
- Account op 'Archief van het onderwijs'
 - Elke leerkracht kan inloggen met een stamboeknummer

Werkwijze

- Vertel aan de leerlingen dat ze een (stuk) uit de reportagereeks 'Wij, vrouwen' te zien krijgen. Daarin doen enkele getuigen het verhaal van de epische strijd die de vrouwenbeweging voerde voor het recht op abortus

- Bekijk de aflevering "Wij, vrouwen: vrouwen aan de macht" (minuut 23 tem. 40 gaat over de abortusstrijd)
 - <https://onderwijs.hetarchief.be>
- Toon het beeldfragment aan de leerlingen op een scherm in de klas
- Check na het bekijken van het beeldfragment of er vragen zijn. Hierna kan je de overstap maken naar een klasgesprek
- Vraag aan de leerlingen hoe zij denken over vrouwenrechten en hoe deze door de jaren heen geëvolueerd zijn
 - *Waarom kwamen vrouwen op straat voor het recht op abortus?*
 - *Waardoor kwam de abortusstrijd begin jaren '70 in een stroomversnelling?*
 - *Wat zou je zelf gedaan hebben in die tijd? Zou jij een Dolle Mina (willen) zijn?*
 - *Hoe is deze strijd geëindigd? Pols of ze al gehoord hebben over de Koningskwestie*
 - *Hoe zit het vandaag met de Belgische wetgeving?*



WERKVORM: WAT ALS ER GEEN LEGALE ABORTUSZORG IS?

🕒 120 minuten

Doelgroep

- 16 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen beseffen dat vrouwen ook abortussen laten doen als het strafbaar is en er geen klinieken zijn
- Leerlingen beseffen dat vrouwen kunnen sterven aan de gevolgen van een onveilige abortus
- Leerlingen beseffen dat het recht om een abortus zonder gezondheidsrisico's te kunnen laten doen, een kwestie is van gezondheid en vrijheid
- Leerlingen beseffen dat het kunnen laten afbreken van een zwangerschap lang omstreden was, ook in Europa

Materiaal

- Account op '[JEF | Jeugdfilm](#)' (betalend)
- Computer met beamer of smartboard

Werkwijze

- Vertel de leerlingen dat ze gaan kijken naar de film L'Événement (Happening) van Audrey Diwan (100 min). De film vertelt het verhaal van Anne, een jonge studente ergens in de jaren '60 in Frankrijk die ongewild zwanger raakt. Terwijl haar eindexamens naderen besluit Anne in actie te komen, ook al riskeert ze hiervoor in de gevangenis te belanden

- Reflecteer klassikaal met onderstaande vragen als houvast en leidraad:
 - *Wat zijn voor jullie de redenen om abortus te legaliseren?*
 - *Welke factoren zetten iemand ertoe aan om de keuze te maken voor abortus?*
 - *Spreken jullie thuis of op school wel eens over abortus?*
 - *Hoe voelt Anne zich bij haar zwangerschap en abortus? Kan je meevoelen met haar?*
 - *Is het verhaal dat we in L'événement te horen krijgen vandaag nog relevant?*
 - *Hoe gedragen de dokters zich in L'événement? Zouden dokters zich vandaag nog zo kunnen gedragen?*
 - *Wat zijn de grootste verschillen die Maxime en Anne ondervinden wanneer ze geconfronteerd worden met de ongewenste zwangerschap?*
 - *Hoe zou Anne geholpen kunnen worden?*

Alternatieve werkwijze

- Laat de leerlingen het gelijknamige boek van Annie Ernaux; L'événement / Het Voorval, Annie Ernaux lezen (vertaling: Irene Beckers, nawoord: Marja Pruis), De Arbeiderspers, 100 blz.
- Bespreek en reflecteer klassikaal



WERKVORM: SOCIALE MEDIA ONDER DE LOEP

🕒 25 minuten

Doelgroep

- 16 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen leren informatie niet zomaar als waarheid aan te nemen
- Leerlingen weten waar ze feitelijke en betrouwbare informatie kunnen vinden over ongeplande zwangerschap en abortus

Materiaal

- Smartphone of computer met internet per leerling

Werkwijze

- Geef duiding over de termen 'pro-life' en 'pro-choice'. Wanneer we over abortus spreken, komen deze termen vaak aan bod. Wie 'pro-life' is, is tegen het recht op keuzevrijheid en tegen abortus. Een correctere benaming voor 'pro-life' is eigenlijk anti-abortus. Pro-choice vindt dat vrouwen zelf de keuze moeten kunnen maken en is voor het recht op abortus

Mensen die abortus niet acceptabel vinden, zijn niet blij met de wet die abortus mogelijk maakt. Zij schaffen die wet het liefst af. Als zij meer mensen aan hun kant krijgen, en al die mensen stemmen op een politieke partij

die de abortuswet wil afschaffen, en die partij komt in de regering, dan zou dat kunnen gebeuren. Dat zie je ook in de Verenigde Staten.

Mensen die vinden dat je zelf moet kiezen of je een ongeplande zwangerschap uitdraagt of afbreekt, willen het recht op vrije keuze behouden. Zij zijn bang dat de wet ooit aangepast wordt, of abortus helemaal niet meer mogelijk maakt. In de informatie die je tegenkomt over ongeplande zwangerschap en abortus kan je vaak zien of de informatie van een anti-abortus groep of van een pro-choice groep is. Soms wordt informatie voorgesteld als waarheid, terwijl het eigenlijk niet klopt.

- Laat de leerlingen vervolgens individueel of per twee 10 minuten zoeken op de tag #abortus op Instagram
- Inventariseer en bespreek de bevindingen klassikaal
 - *Wat valt je in het algemeen op?*
 - *Waarom denk je dat de term 'pro-life' gebruikt wordt en niet 'anti-abortus'?*
 - *Zoek 2 berichten vanuit een anti-abortus (of 'pro-life') perspectief en 2 berichten vanuit een pro-choice perspectief*
 - *Welke verschillen - in beelden en woorden - vallen je op tussen de berichten van beide perspectieven?*



TIP

Benadruk dat veel mensen niet zo sterk pro-life of pro-choice zijn, maar dat je in de (sociale) media vaak deze twee standpunten ziet. Er zijn ook veel mensen die niet zo'n duidelijke mening hebben, of het niet zo goed weten. Dat hoeft ook helemaal niet, zolang je ieders keuze respecteert en je zelf een keuze kunt maken op het moment dat je te maken krijgt met een ongeplande zwangerschap.

Soms komen mensen ook tot andere gedachten als het ze zelf overkomt. Sommige mensen hadden altijd moeite met abortus, maar kiezen hier toch voor als ze zelf ongepland zwanger zaken. Anderen dachten dat ze bij een ongeplande zwangerschap voor abortus zouden kiezen, maar doen dat toch niet als het hen daadwerkelijk overkomt. Visies en meningen kunnen dus ook veranderen.



WERKVORM: ABORTUS ONLINE: FAKE OR FACT?

🕒 25 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen leren informatie niet zomaar als waarheid aan te nemen
- Leerlingen weten waar ze feitelijke en betrouwbare informatie kunnen vinden over ongeplande zwangerschap en abortus

Materiaal

- Smartphone of computer met internet per leerling

Werkwijze

- Lees en analyseer de informatie over abortus op twee websites. Op het eerste gezicht lijken beide websites zuiver informatief en betrouwbaar; maar als je dieper ingaat op de inhoud en de achtergrond, merk je dat abortus-info.nl eigenlijk een anti-abortussite is door de christelijke organisatie Schreeuw om Leven
 - www.abortus-info.nl
 - www.abortus.be

- Geef de leerlingen 10 minuten de tijd om individueel of in tweetallen beide websites door te nemen aan de hand van onderstaande vragen:
 - *Welke organisaties zitten achter deze websites?*
 - *Wat is de doelstelling van deze organisaties?*
 - *Welke informatie is verschillend?*
 - *Valt je iets op aan de woorden die worden gebruikt en de manier waarop de website is opgebouwd?*
 - *Hoe beoordeel je de informatie op beide websites?*
- Inventariseer en bespreek de bevindingen klassikaal



5.

WERKVORMEN

**TIENERZWANGERSCHAP
EN JONG OUDERSCHAP**



Wat weten jouw leerlingen over jong ouderschap?
Misschien kriebelt het wel bij enkele leerlingen om al mama of papa te worden... Of leven er toch vooral vooroordelen over jonge ouders?

Met deze werkvormen maak je jong ouderschap bespreekbaar, en ga je na wat de impact kan zijn van een kindje erbij.



WERKVORM: EEN BEELD ZEGT MEER DAN 1.000 WOORDEN

🕒 30 minuten

Doelstelling

- Leerlingen worden uitgedaagd om een eigen mening te vormen.
- Leerlingen leren zich inleven in de keuze van een ander en steun bieden.
- Leerlingen leren dat de ontdekking van een zwangerschap gepaard kan gaan met gemende gevoelens

Materiaal

- Afgeprinte foto's op A4 of A3-formaat

Werkwijze

- Kies een aantal foto's (p64 t.e.m. p85) waarvan je denkt dat ze een klassikaal gesprek op gang kunnen brengen
- Leg de foto's op een tafel en verzamel de leerlingen errond. Breng een gesprek op gang.
 - *Welke foto spreekt je aan? Waarom?*
 - *Wat gebeurt er op deze foto?*
 - *Welke emoties zien jullie op de foto en waarom denk je dat deze persoon zich zo voelt?*
 - *Welke gedachten gaan er door hun hoofd?*
 - *Welke emoties voelen ze?*
 - *Hoe zou het zijn om iets helemaal anders te voelen dan je partner?*
 - *Hoe zou je kunnen helpen in deze situatie?*

- *Herken je dingen uit deze foto?*
- *Hoe zou jij je voelen als je dit meemaakt?*
- *Wat zou het betekenen om op jullie leeftijd zwanger te worden? En wat zou er moeten veranderen?*
- *Is een zwangerschap altijd een roze wolk? Waarom wel/niet?*

Alternatieve werkwijze

- Kies een aantal foto's (21 t.e.m. 45) die de verschillende emoties bij een positieve zwangerschapstest weergeven. Hang deze in verschillende hoeken van de klas.
- Stel een vraag en nodig de leerlingen uit om bij de foto te gaan staan die het meest aansluit bij hun gevoel:
 - *Hoe zou jij je voelen als je nu zou ontdekken dat je zwanger bent?*
 - *Hoe zou je je voelen als er iemand zwanger zou zijn van jou? (duiding: meisjes laten inleven in de positie van de jongen)*
 - *Hoe zou het voor jou voelen om mama of papa te worden?*
 - *Hoe zouden je ouders zich voelen als je een zwangerschap aankondigt?*
 - *Hoe zou je partner zich voelen als je een zwangerschap aankondigt?*



- Breng een klasgesprek op gang:
 - *Hoe komt het dat jullie daar staan? Wil je daar iets meer over vertellen?*
 - *Denken jullie hetzelfde? Heb je een andere mening of gevoel?*
 - *Kunnen jullie begrijpen waarom je medeleerling zich heel blij/angstig/... zou voelen?*

WIST-JE-DAT...

- Tijdens en na de zwangerschap (de 'perinatale periode') ondervindt 1 op 5 vrouwen emotionele moeilijkheden: milde tot ernstige depressieve en/of angstige klachten
- Een zwangerschap is dus niet voor iedereen leuk. In plaats van over een 'roze wolk' spreekt men dan van een 'broze wolk'
- Bij een ongeplande zwangerschap is het normaal om veel emoties door elkaar te voelen: van bang, bezorgd of angstig, naar opgelucht, woedend, apathisch of blij. Van verdrietig of moedeloos tot vol vertrouwen. Het is een emotionele rollercoaster
- Het is belangrijk om geen impulsieve beslissing te nemen over de zwangerschap:
 - Neem de tijd om je gedachten en emoties helder te krijgen
 - Praat met mensen die je vertrouwt, schrijf je twijfels, gedachten en emoties op
 - Vul de keuzehulp van Fara in en zoek eventueel professionele hulpverlening



WERKVORM: EEN DOORSNEE DAG

🕒 35 minuten

Doelgroep

- 12 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen leren zich inleven in de niet vanzelfsprekende combinatie van jonge ouder zijn en naar school gaan
- Leerlingen worden geconfronteerd met de verschillende verwachtingen, verantwoordelijkheden en mogelijkheden van een ouder versus een tiener

Materiaal

- In Vulblad
- Beschrijving van de personages

Werkwijze

- Verdeel de leerlingen in groepjes van 2 tot 4 personen
- Print het invulblad en verdeel de personages over de groepjes. Deze personages dienen ter inspiratie
- Stimuleer de leerlingen om te brainstormen over hun personages: “hoe zien ze eruit, hoe leven ze, wat heeft een baby allemaal nodig, hoe geraak je op school als je baby ook naar de crèche moet,... enz.”
- Aan de hand van hun personages vullen de leerlingen het invulblad in:
 - *Hoe zou een week(end)dag eruit zien voor een tienerouder?*
 - *En hoe voor een tiener zonder kinderen?*



Personages 1:

Nora en Nidal zijn twee doorsnee pubers in het vijfde middelbaar. Ze studeren allebei economie. Ze zijn al een tijdje samen en hebben beiden veel hobby's (Nora doet scouts en breakdance, Nidal doet 3x per week voetbal en helpt elke week in de moskee). Iedere zaterdagvoormiddag werkt Nora in een bakkerij en helpt Nidal in het bedrijf van zijn papa. Op een dag blijkt Nora zwanger. Ze besluiten om de baby te houden maar vragen zich af hoe ze alles geregeld moeten krijgen. En hoe zou het schema eruit zien als ze voor abortus zouden kiezen?

Personages 2:

Rob en Lien zijn twee jongeren in het zesde middelbaar. Twee maanden geleden zijn ze ouders geworden van hun zoontje Milan. Ze wonen samen op een klein appartementje. Ze zijn de hele tijd naar school blijven gaan en werken ook iedere zaterdag. Ze krijgen financiële steun van hun ouders en kindergeld, maar toch komen ze maar net rond. Hoe ziet volgens jou hun dagindeling eruit? En hoe zou die eruit zien als ze geen ouders zouden zijn?

Personages 3:

Chelsea en Arne zijn zes maanden geleden ouders geworden van hun dochtertje Ella. Chelsea zit in het zesde middelbaar restaurant en Arne is momenteel al aan het werk. Voor de geboorte van Ella spraken Chelsea en Arne graag af met vrienden. Ze zien hun vrienden niet meer zo vaak als vroeger. Wat moet er tijdens hun dag allemaal gebeuren? Kan jij een moment vinden in de drukke agenda van Chelsea en Arne zodat ze toch vaker hun vrienden kunnen zien?

Personages 4:

Kyra is een alleenstaande mama sinds 1 jaar. Ze gaat voltijds naar school en overdag gaat haar zoontje Max naar de dagopvang. Op haar ouders kan ze amper rekenen, omdat zij ook nog steeds fulltime werken. Hoe ziet Kyra haar dag eruit. Heeft ze nog veel vrije tijd? Hoe is dat in vergelijking met jullie eigen dagschema?



WERKVORM: KINDERWENS

🕒 15 - 40 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen reflecteren over hun toekomstdromen
- Leerlingen reflecteren over de impact van een kind op hun toekomstdromen
- Leerlingen denken na over wat er nodig is op een eventuele kinderwens op een weldoordachte manier te verwezenlijken
- Leerlingen leren stapsgewijs toewerken naar een droom of ambitie

Materiaal

- Wit papier (Afbeelding ladder)
- Schrijfgerief
- Eventueel: creatief materiaal: potloden, stiften, verf, tijdschriften, lijm,...

Werkwijze

- Laat de leerlingen een grote wolk tekenen. Deze mogen ze invullen met hun toekomstdromen: *“Waar droom je van? Wat wil je bereiken? Hoe zie jij je nabije en verre toekomst?”*

- Als het thema kinderwens fel leeft in de klas laat je de wolk alleen hierop focussen. *“Hoe ziet je kinderwens eruit? Waar droom je van, welke spulletjes wil je aan je kindje geven? Wie helpt jou? Hoe verdien je geld? Waar woon je?”... etc.*
- Laat de leerlingen vervolgens stilstaan bij wat er nodig is om die toekomstdromen te bereiken. Laat hen een laddertje tekenen richting de wolk. Bij elke trede noteren ze de tussenstapjes die nodig zijn om hun droom te bereiken

Alternatieve werkwijze

- Heb je creatieve leerlingen? Laat ze dan aan de slag gaan met hun toekomstdroom door een collage te maken. Gebruik oude tijdschriften, verf, klei,... en ga aan het dromen!



TIP

Jongeren die een kinderwens hebben, durven hier niet altijd over te praten. Ze voelen zich een vreemde eend in de bijt. Het is echter belangrijk dat dit serieus wordt genomen. Een kinderwens mag er zijn. Het is vooral belangrijk dat er goed wordt nagedacht of de realisatie hiervan ook aansluit bij hoe ze dromen over hoe ze het ouderschap willen invullen. Bijvoorbeeld: “Ik wil mijn kindje alles kunnen geven” versus “mijn ouders staan er niet achter en ik zal er financieel en praktisch op dit moment alleen voor staan.”

Een kinderwens is iets heel krachtigs dat zowel bij mannen als bij vrouwen kan ontstaan. Wanneer deze ontstaat, varieert van persoon tot persoon. Deze wens kan ontstaan bij een tiener van 15 jaar, maar evengoed pas als je 40 bent.

Het kan ook zijn dat er nooit een kinderwens komt. Ook dat is ok en normaal.

Wist-je-dat...

- Bij de ene komt een kinderwens snel in vervulling, terwijl bij de andere persoon deze wens heel lang aanwezig blijft
- Ook jongens kunnen tijdens de tienerjaren al een kinderwens hebben
- Een kinderwens op jonge leeftijd komt vaker voor bij jongeren die niet per se verder studeren. In hun toekomstvisie zal het krijgen van een baby doorgaans de plannen minder doorkruisen
- Het verlangen om een kind te krijgen kan ook een manier zijn om zich te willen verbinden met mensen die een betekenis hebben voor de jongeren



6.

RESPECTVOL

IN GESPREK GAAN



WERKVORM: BEELD JE EENS IN

🕒 15 - 40 minuten (afhankelijk hoeveel casussen de leerlingen moeten bespreken)

Doelgroep

- 15 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen leren dat kiezen voor een abortus of voor het behoud van een zwangerschap vaak geen makkelijke beslissing is, en dat het helpt om erover te kunnen praten
- Leerlingen worden uitgedaagd om een eigen mening te vormen
- Leerlingen leren zich inleven in de keuze van een ander en steun bieden
- Leerlingen weten welke organisaties hulp en ondersteuning bieden en waar ze terecht kunnen

Materiaal

- Casussen
- Schrijfgerief
- Eventueel computer met beamer of smartboard

Werkwijze

- Verdeel de leerlingen in groepjes van vier over de klas
- Leid de werkvorm als volgt in: *“Iedereen heeft een mening over of een gevoel bij het afbreken van een zwangerschap. Vaak denken mensen dat ze verantwoording moeten afleggen over waarom ze een*

zwangerschap willen afbreken. Er zijn geen goede of slechte redenen om een zwangerschap af te breken, er is enkel die keuze die voor jou juist is. Misschien ben je niet helemaal vóór of tegen de mogelijkheid om een zwangerschap af te kunnen breken, maar hangt dit van bepaalde dingen af. Lees deze casussen en bespreek ze. Hoe zou jij reageren? Wat is jouw mening en hoe zou je kunnen helpen?”

- Verdeel de casussen over de verschillende groepjes en geef ze de tijd om de casussen en vragen te lezen
- Geef vervolgens de opdracht om in groep de casus te bespreken. Moedig de leerlingen aan om hun eigen mening en gevoelens bij het verhaal te delen met de groepsgenoten
- Als alle groepjes klaar zijn met het bespreken van hun casus volgt een klassikale bespreking

Alternatieve werkwijze

- Bespreek de casussen klassikaal door middel van een projectie op het bord
- Heb je creatieve leerlingen? Laat ze de casus acteren en voorbrengen als een toneeltje. Elke leerling is dan een personage. Hieruit kan een klassikale bespreking volgen. Ook vragen als: *“hoe voelde het om je in te leven in het personage?”* kunnen de leerling doen *reflecteren over het perspectief dat ze innamen*
- *Je kan ook groepjes aanduiden die in debat met elkaar gaan vanuit hun personages*



Tips voor de klassikale bespreking

- Projecteer de casus op een groot scherm. Het groepje dat de desbetreffende casus heeft, maakt een korte conclusie. Hierna krijgen de andere leerlingen in de klas de kans om hierop in te gaan
- Laat de leerlingen de casus voorlezen voor de gehele klas. Ze bespreken hierna de vraagjes die onder de casus staan. Andere leerlingen kunnen reageren
- Bij heel wat casussen staat de vraag “*wat zou jij aanraden*”. Dit is een beetje een strikvraag. Het is belangrijk om leerlingen erop te wijzen dat in dit soort situaties het vaak beter is om geen (ongevraagd) advies te geven over de keuze zelf. Of iemand kiest voor abortus, behoud, pleegzorg of adoptie moet echt zijn/haar eigen keuze zijn

TIP

Door te werken met echte verhalen krijgen jongeren de kans om na te denken hoe zij denken over de specifieke situatie. Voor sommige leerlingen zal het onderwerp ongetwijfeld een ‘ver van hun bed show’ zijn. Dankzij deze casussen zullen ook zij zich beter kunnen inleven in het onderwerp.



Casus 1

Lisa is een meisje van vijftien jaar. Ze is een week overtijd en heeft net een zwangerschapstest gedaan. Die is positief. Voor Lisa is de keuze heel duidelijk, ze is nog niet klaar om mama te worden en wil een abortus. Haar ouders zijn heel streng en weten nog niet dat Lisa al seks heeft. Uit angst voor hun reactie, licht ze hen niet in over de zwangerschap en ook niet over de abortus. Ze zouden zich toch maar moeien. Misschien krijgt ze zelfs huisarrest.

Vind jij dat Lisa haar ouders moet inlichten? Waarom wel of niet? Wat zou jij Lisa adviseren?

Casus 2

Anja is een alleenstaande vrouw met twee kinderen. Ze moet elke maand puzzelen om de rekeningen te betalen. Soms lukt dat zelfs niet. Ze neemt de pil. Ze heeft al drie maanden niet meer gemenstrueerd. Dat komt, denkt ze, omdat ze de pil doorneemt. Uiteindelijk koopt ze toch een zwangerschapstest. Ze blijkt zwanger. Veertien weken, zegt de arts. Anja is helemaal in paniek. Een derde kind kan ze financieel en emotioneel echt niet aan. Ze voelt zich wanhopig.

Wat raad je Anja aan? Hoe kan je haar helpen?

Casus 3

Sara is 17 en heeft al een tijdje een vriend. Ze vrijen met een condoom, maar afgelopen maand liep er iets mis. Sara ging de dag erna naar de apotheek voor de noodpil. Nu is ze al 3 dagen overtijd en helemaal in paniek. Ze haalde een zwangerschapstest in de Kruidvat, maar die is negatief. Ze vertrouwt de test niet helemaal. Wat als ze toch zwanger is?

Welk advies geef je Sara? Welke stappen kan ze ondernemen?



Casus 4

Frauke en Amir zijn al enkele jaren samen. Ze studeren allebei nog en zitten op kot in Leuven. Frauke blijkt 6 weken zwanger, maar is helemaal niet blij. Zij wil helemaal nog geen kinderen. Ze wil eerst nog even van het leven genieten, reizen, carrière maken en dan pas aan kinderen beginnen. Amir is wel blij met de zwangerschap. Hij heeft een grote kinderwens en wilde altijd al jong papa worden.

Welke raad geef je aan Frauke en Amir? Welke opties hebben zij?

Casus 5

Yasmin is 18 en had een one-night-stand. Ze is een paar weken overtijd, maar durft zelfs geen zwangerschapstest te doen. Wat als die positief is? Ze deelt haar bezorgdheid met niemand. Zelfs niet met haar beste vriendin. Wat zouden de mensen wel niet van haar denken?

Hoe kan jij Yasmin helpen? Wat raad je haar aan?

Casus 6

An en Bart zijn prille dertigers en hebben een goede job, een mooie carrière en twee leuke kindjes. Plots blijkt An 9 weken zwanger. Een hele shock, want An had een spiraal om te voorkomen dat ze zwanger zou worden. Een derde kind zien ze allebei helemaal niet zitten. Ze vinden hun leven prima zoals het is. De keuze om de zwangerschap stop te zetten is wel duidelijk, maar An en Bart voelen zich wel schuldig tegenover het nieuwe leven dat groeit in haar buik.

Wat vind jij dat An en Bart moeten doen? Begrijp je hun keuze? Waarom wel of niet?



Casus 7

Lise en Ayoub zijn anderhalf jaar een koppel. Ze zijn heel gelukkig samen, onlangs gaven ze samen nog een feestje omdat ze beiden zestien zijn geworden. Hun vrienden zeggen vaak dat ze voor altijd samen zullen blijven. Toch ontstond er paniek wanneer Lise vorige maand haar regels niet kreeg. Ze deed enkele dagen geleden een zwangerschapstest, die was positief. Lise vertelde het nieuws diezelfde dag nog aan haar beste vriendin. Ondanks dat de zwangerschap totaal ongepland is, weet Lise meteen dat ze het kindje graag wil houden. Ayoub weet nog niet dat Lise zwanger is. Ze is bang om het hem te vertellen aangezien hij graag uitgaat, met vrienden afspreekt en veel moet voetballen in het weekend. Haar grootste angst is dat hij haar verlaat omdat hij er nog niet klaar voor is om papa te worden.

Hoe sta jij tegenover een zwangerschap op tienerleeftijd? Hoe zou jij reageren in deze situatie? Wat zou jij aanraden als goede vriend of vriendin?

Casus 8

Myriam is vijftien jaar als ze ontdekt dat ze zwanger is. Ze maakt een afspraak bij de gynaecoloog. Tot haar grote verbazing blijkt ze al 5 maand zwanger te zijn van een jongetje. De paniek slaat bij Myriam toe. Hoe gaat ze dit vertellen? Moet ze dit aan haar leerkrachten op school vertellen? Ze heeft altijd wel gedacht dat ze ooit kinderen zou krijgen, maar eerder als ze wat ouder zou zijn, een goede partner had, vast werk, een huisje... Nu is ze daar absoluut nog niet aan toe. Bovendien heeft ze geen relatie meer met de vader van de baby. Ze durft het thuis niet te vertellen aangezien haar ouders gelovig zijn. Haar moeder werd zelf heel jong mama. Myriam denkt dat haar moeder heel boos zou zijn als ze het kindje wil afstaan ter adoptie. De familie is immers van Afrikaanse afkomst, thuis zien ze kinderen als teken van geluk en rijkdom. Momenteel heeft Myriam het nieuws nog aan niemand verteld. De vriendinnen van Myriam merken dat ze de laatste dagen bijzonder stil is, ook de klastitularis van Myriam merkt op dat haar leerling zich anders gedraagt.

Hoe sta jij tegenover een zwangerschap op tienerleeftijd? Hoe zou jij reageren in deze situatie? Wat zou jij aanraden als goede vriend of vriendin?



Casus 9

Toon is achttien jaar en net afgestudeerd van de middelbare school. Hij heeft heel veel zin in de lange zomervakantie vol feestjes, festivals en gezellige avonden met vrienden. In september start hij de opleiding verpleegkunde. Aangezien hij volop wil genieten van het studentenleven, besloot hij op kot te gaan. Tot hij een bericht krijgt van een onbekend nummer waarin staat 'ik denk dat ik zwanger ben van jou'. Toon is heel verward als hij het berichtje leest. Verschillende zaken zoals 'dat kan niet, dat berichtje is vast naar het verkeerde nummer gestuurd' of 'waarom moet mij dit nu overkomen' gaan door Toon zijn hoofd. Hij weet niet wat hij moet antwoorden op het bericht. Hij vindt het zelf belangrijk om zijn verantwoordelijkheden op te nemen en te praten met de persoon die deze sms stuurde. Anderzijds gaat hij binnenkort verder studeren en gaat hij heel graag uit. Zijn vrienden zijn het allerbelangrijkst voor hem. Hij voelt zichzelf eigenlijk ook nog best jong om papa te worden.

Hoe sta jij tegenover een zwangerschap op tienerleeftijd? Hoe zou jij reageren in deze situatie? Wat zou jij aanraden als goede vriend of vriendin?

Casus 10

Chelsea en Tom zijn al vier jaar een koppel. Tom werkt sinds 3 jaar als metser. Chelsea zit in haar laatste jaar haartooi. Ze droomt ervan om ooit het kapsalon van haar mama over te nemen. Ook al zijn ze nog maar 17 en 21 jaar, toch willen ze graag binnenkort een gezinnetje starten. Ze zien beiden graag kindjes, in de familie van Tom zijn er veel kleine nichtjes en neefjes waar ze vaak samen op babysitten.

Chelsea wil graag stoppen met de pil, Tom steunt deze beslissing. Enkele weken geleden vertelde het koppel aan hun ouders dat ze graag aan kinderen wilden beginnen. Ze kregen echter niet de reactie waarop ze gehoopt hadden. De ouders van Chelsea vonden het absoluut geen goed idee, ze zeiden zelfs dat haar leven voorbij zou zijn als ze zo snel aan kinderen zou beginnen. De heftige reactie van haar ouders zette het jonge koppel aan het denken. Ze willen heel graag een kindje, maar de reacties van de families waren best kwetsend. Zou het dan toch niet zo'n goed idee zijn?

Hoe sta jij tegenover een zwangerschap op tienerleeftijd? Hoe zou jij reageren in deze situatie? Wat zou jij aanraden als goede vriend of vriendin?



7.

ORGANISATIES

DIE HELPEN



WERKVORM: ZWANGER, WAT NU?

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen maken kennis met verschillende thema's zoals anticonceptie, bevallen, abortus, kinderpensioen en (ongepande) zwangerschap
- Leerlingen leren de procedures kennen bij behoud, abortus, adoptie, pleegzorg

Materiaal

- Flowchart, afgeprint
- Casussen
- Schrijfgerei

Werkwijze

- Geef de leerlingen individueel of in kleine groepjes een casus.
- Laat de leerlingen zich inleven in de casus en aan de hand van de flowchart op zoek gaan naar de juiste informatie. Je kan de casus ook klassikaal voorstellen, waarop de leerlingen ieder individueel in de flowchart de gepaste info opzoeken.

Alternatieve werkwijze

- Maak een werkblaadje waarin je per casus ruimte geeft om te schrijven. Tijdens een studiemoment is dit een fijne manier om de leerlingen te laten bijleren over zwangerschap, bevalling en de verschillende keuzeopties.



Casussen bij de flowchart

Laura ontdekte een week geleden dat ze zwanger is. Ze kreeg deze ochtend telefoon van de huisarts die haar zwangerschap bevestigd. Momenteel is ze 6 weken zwanger. Ze twijfelt of ze het kindje wel wil houden. Wat zijn haar mogelijkheden?

Mohammed is al een tijdje samen met zijn vriendin. Zijn vriendin heeft een positieve zwangerschapstest. Mohammed wil graag wat meer informatie en wil vooral ook zijn hart luchten. Ze willen graag een bevestiging van de zwangerschap. Bij wie kunnen ze terecht?

Lotte moet binnen drie weken bevallen. Ze heeft veel stress, omdat ze dit nog nooit heeft meegemaakt en niet weet wat haar te wachten staat. Ze wil graag weten hoe een bevalling in zijn werk gaat en wat ze allemaal moet meenemen naar het ziekenhuis. Wat zou jij haar meegeven?

Xian en Tri hebben vorige week ontdekt dat ze 10 weken zwanger waren. Ze waren er allebei meteen van overtuigd dat het nu niet het juiste moment is om een kind te krijgen en kiezen daardoor voor abortus. Kan zij nog altijd kiezen voor een abortus en waar kunnen zij hiervoor terecht?

Lore is 15 jaar en babysit al een jaar op haar buurmeisjes. Hierdoor wil ze zelf ook al heel graag kindjes met haar vriend. Waar kan ze met haar vragen terecht?

Every ontdekte net dat ze zwanger is. Ze is in paniek en voelt dat ze dit echt niet wil houden. Uit de echo blijkt dat ze 17 weken zwanger is. Welke hulpverleners kunnen haar allemaal helpen? Waar kan ze terecht voor een abortus?



WERKVORM: SOCIALE KAART

🕒 15 - 45 minuten

Doelgroep

- 14 tot 18 jaar

Doelstelling

- Leerlingen krijgen een zicht op de hulpverleningsinstanties die kunnen helpen bij ongeplande zwangerschap en jong ouderschap
- Hulporganisaties zijn gekend door de leerlingen, waardoor de drempel tot contactname lager is indien nodig

Materiaal

- Casussen
- Computer
- A3 - papier
- Eventueel computer met beamer of smartboard

Werkwijze

- Laat de leerlingen individueel of in groepjes aan de hand van onderstaande casussen zoeken in de Sociale Kaart – SOS waar de betrokken personen terecht kunnen voor hulp
- Laat hen daarna online zoeken naar relevante informatie over de hulporganisatie
- Bespreek de bevindingen klassikaal, zodat elke leerling op de hoogte is van wat de organisatie doet
- Tenslotte maken de leerlingen een poster waarop ze de hulporganisaties voorstellen.

Antwoorden casussen:

- 1 Adoptiehuis / Pleegzorg / Fara vzw
- 2 Luna abortuscentra / Fara vzw
- 3 WATWAT / AWEL
- 4 Kind & Gezin
- 5 CLB



Casus 1

Sara is 15 jaar en onverwacht zwanger. Ze wil geen abortus doen, maar wil zelf niet voor het kindje zorgen. Waar kan zij terecht voor hulp en begeleiding?

Casus 2

Fran is 19 jaar en ontdekte na een wild feestje dat ze zwanger was. Ze is nu 10 weken zwanger. Ze weet zeker dat ze het kindje niet wil houden. Waar kan zij een abortus doen en bij wie kan ze terecht voor hulp?

Casus 3

Jan wordt de laatste tijd veel gepest en hierdoor krijgt hij steeds meer donkere gedachten en voelt hij zich niet meer goed in de klas. Waar kan hij anoniem terecht om zijn verhaal te vertellen?

Casus 4

Kobe en Nora vormen sinds kort een jong gezinnetje. Kobe moet binnenkort gaan werken en Nora gaat terug naar school. Ze zitten met vragen over de opvang van hun pasgeboren baby. Waar kunnen ze terecht?

Casus 5

Sanne weet niet wat ze volgend jaar moet studeren. Vorig jaar heeft ze voor een abortus gekozen en ze zou in de toekomst graag vrouwen begeleiden die dit ook hebben meegemaakt. Ze zou graag met iemand praten die meer weet over studiekeuzes en geen leerkracht is.



8.

BIJLAGEN

WAT IS EEN MINDMAP?



**SJABLOON
'SPIN THE PAPPLES'**





WERKVORM: EEN MOEILIJKE KEUZE

Invulblaadje 'Een moeilijke keuze':
Naast de vraag staat telkens tussen haakjes aangeduid welke vraag betrekking heeft tot welke casus (Casus 1 = C1, Casus 2 = C2, Casus 3 = C3, Casus 4 = C4).

Vraag 1: Is de zwangerschap gepland of ongepland en waarom denk je dit? (C1, C2, C3)

.....
.....
.....

Vraag 2: Welke gevoelens hebben de personen in de casus bij de zwangerschap (bv: blijdschap, verdriet, boos)? (C1, C2, C3)

.....
.....
.....

Vraag 3: Zorgt deze zwangerschap voor moeilijkheden bv. op gebied van geld, relatie, hobby's, omgeving, school? (C1, C2, C3)

.....
.....
.....

Vraag 4: Met wie zou ze kunnen praten? Op welke organisaties kunnen helpen? (C1, C2, C3)

.....
.....
.....

Vraag 5: Vind je dat Elisa het nieuws moet vertellen aan Kobe? Waarom wel/niet?

.....
.....
.....



Vraag 6: Welke keuzes kunnen ze maken met betrekking tot de zwangerschap? Welke argumenten en personen kunnen een rol spelen in het maken van een bepaalde keuze? (C1, C2, C3)

.....
.....
.....

Vraag 7: Hoe zou Yuan kunnen reageren moest het meisje zwanger zijn? (C4)

.....
.....
.....

Vraag 8: Zou jij een morning after pil aanraden? Wat weet je hierover? (C4)

.....
.....
.....

Vraag 9: Met wie zouden ze kunnen praten? Op welke organisaties kunnen ze beroep doen tijdens deze fase van onwetendheid? (C4)

.....
.....
.....

Vraag 10: Welke keuzes kunnen zowel Yuan als het meisje maken met betrekking tot een mogelijke zwangerschap? Welke argumenten en personen kunnen een rol spelen in het maken van een bepaalde keuze? (C4)

.....
.....
.....

Overzicht van hulporganisaties (schematische weergave (C1, C2, C3, C4)):



WERKVORM: EEN DOORSNEE DAG

Een weekday als tienerouder	Een weekenddag als tienerouder	Een weekday als tiener	Een weekenddag als tiener
Ochtend:	Ochtend:	Ochtend:	Ochtend:
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Voormiddag:	Voormiddag:	Voormiddag:	Voormiddag:
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Middag:	Middag:	Middag:	Middag:
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Namiddag:	Namiddag:	Namiddag:	Namiddag:
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Avond:	Avond:	Avond:	Avond:
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

**WERKVORM
KINDERWENS**







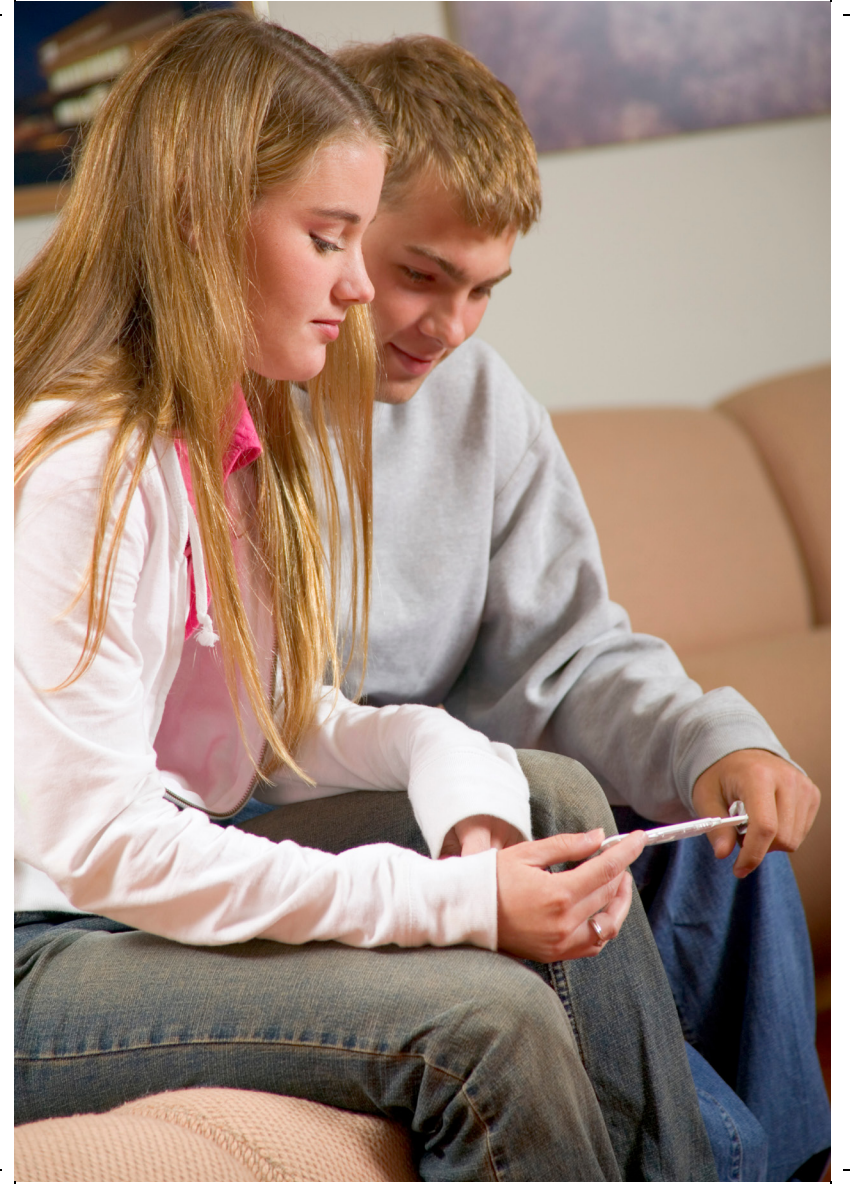


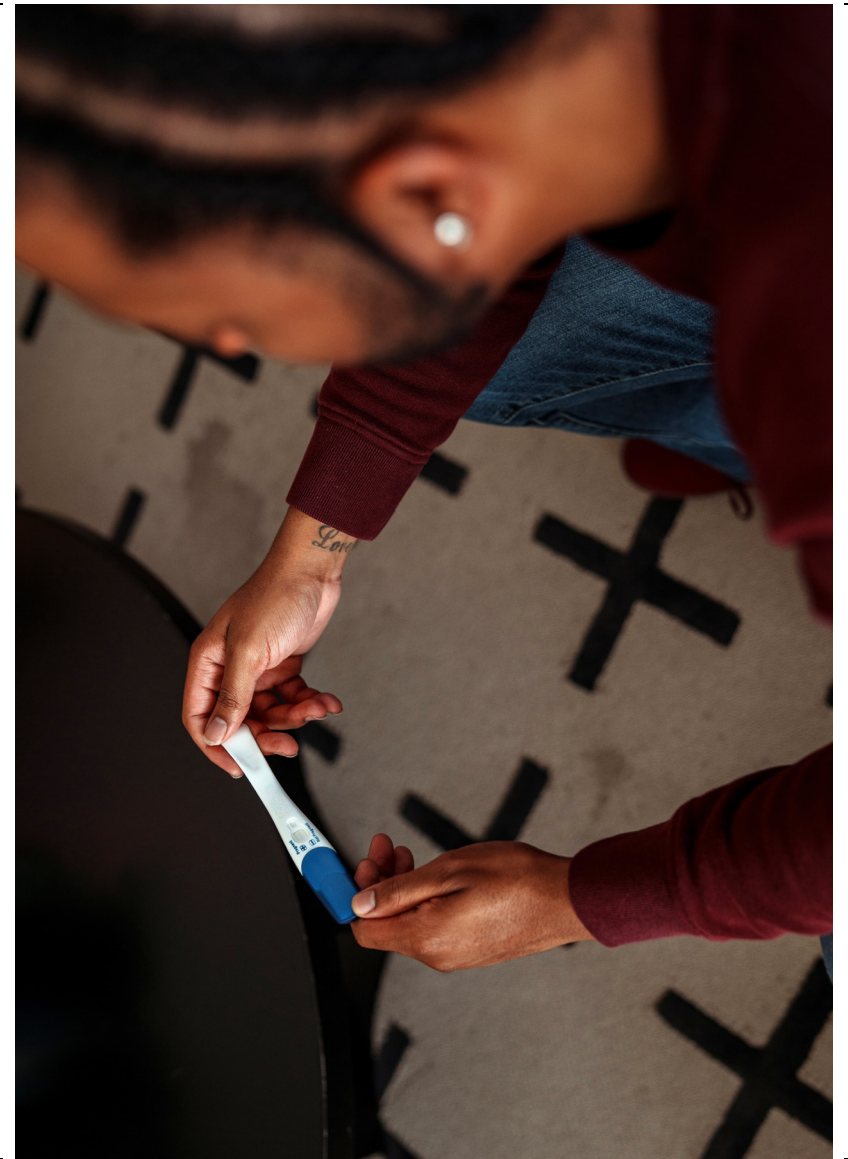


















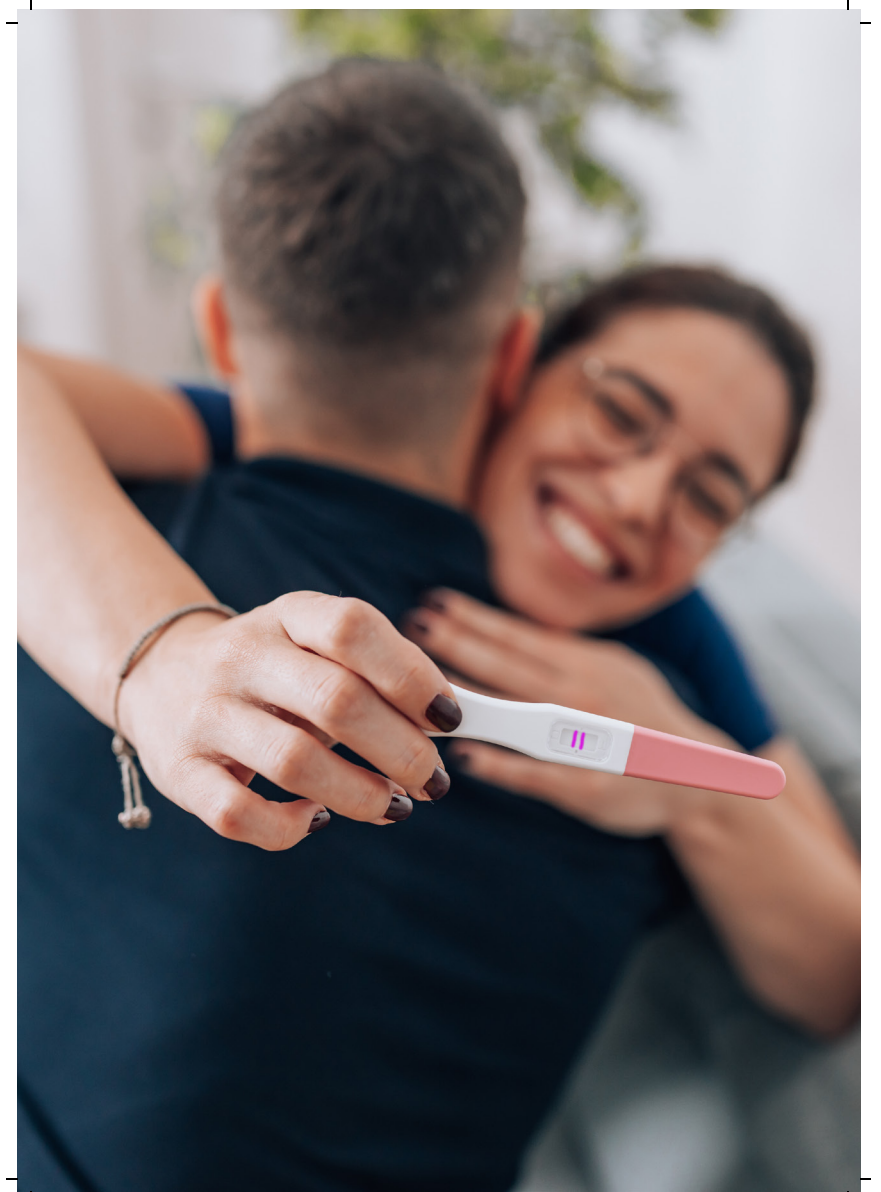














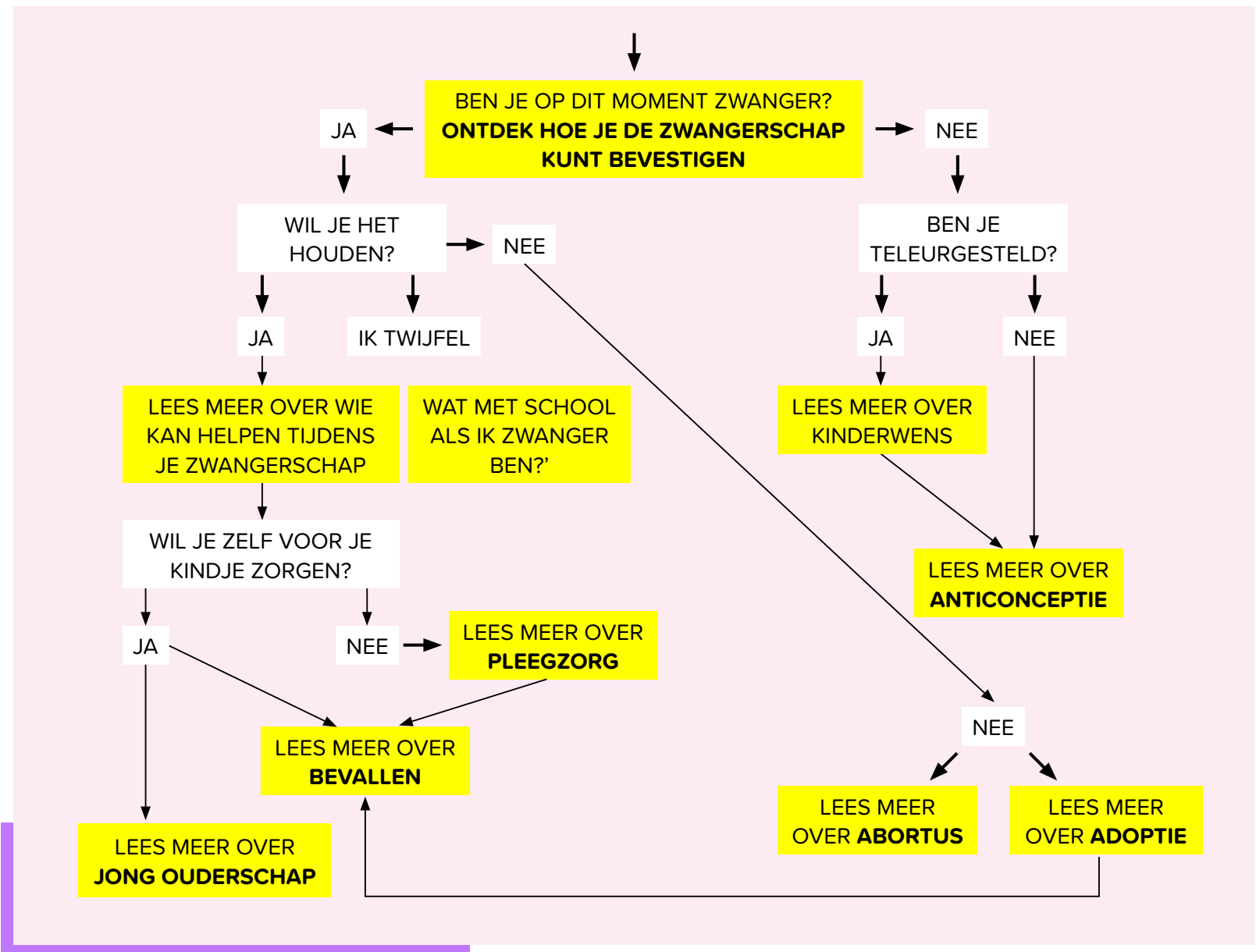








FLOWCHART: ZWANGER, WAT NU?





Zwangerschap bevestigen

De meest eenvoudige manier om te weten of je zwanger bent, is door een zwangerschapstest te doen. Die kan je kopen in elke supermarkt, maar ook in de apotheek of zelfs in het Kruidvat of de Action. Een goedkope test is even goed als een dure test.

Wil je 100% zeker weten dat je zwanger bent, dan kan je een bloedafname bij de huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog laten doen. De huisarts kan ook alle opties met je bespreken, mocht je twijfelen over wat je wil doen met de zwangerschap. Je kan hiervoor ook terecht bij het abortuscentrum, bij Fara of bij het JAC.

Ik twijfel

Het is normaal dat je twijfelt! Deze keuze maak je niet zomaar. Vaak voelen mensen heel veel emoties door elkaar: van bang, bezorgd of angstig naar opgelucht, woedend, apathisch of blij. Van verdrietig of moedeloos tot vol vertrouwen. Het is een echte emotionele rollercoaster.

Het is belangrijk om geen impulsieve beslissing te nemen over de zwangerschap:

- Neem de tijd om je gedachten en emoties helder te krijgen
- Praat met mensen die je vertrouwt, schrijf je twijfels, gedachten en gevoelens op
- Vul de keuzehulp van Fara in
- Laat je helpen door professionele hulpverleners
 - Ontdek in werkvorm 'De Sociale Kaart' waar je terecht kan

www.keuzehulpongeplandzwanger.be



Kinderwens

Een kinderwens is de wens om een kind te hebben. Voor veel mensen is dit een belangrijk levensdoel, voor anderen helemaal niet. Een kinderwens kan iets heel krachtigs zijn. Eens je het hebt en voelt, geraak je er moeilijk weer vanaf.

Het komt niet zo vaak voor, maar het is zeker niet abnormaal om op jonge leeftijd een acute kinderwens te ervaren. Het is wel belangrijk om niet zomaar je wens in vervulling te laten gaan. Impulsief een kind krijgen omdat het leuk lijkt, is geen goed idee.

Het is belangrijk om jezelf voor te bereiden, want dat maakt het heel wat makkelijker om de beste zorg te geven aan je kindje. Denk maar aan:

- Waar ga je wonen met je kindje?
- Wie kan je helpen bij de zorg voor jezelf en voor het kindje?
- Heb je voldoende financiële inkomsten om alles voor je kindje te kunnen betalen? Denk aan baby-spulletjes, kleertjes, medicatie, flesvoeding, crèche, doktersafspraken, enz.
- Wat zijn je andere toekomstdromen? Kan je die ook nog behalen als er een kindje bij komt?

Zolang je geen steun hebt en niet goed voorbereid bent is het belangrijk om goede anticonceptie te gebruiken.

TIP! REAL CARE BABY

Zowel bij Fara als bij De Kraamvogel in Antwerpen kan je een Real Care Baby ontlene. Dat is een soort robotpop waar je enkele dagen voor zorgt. Op die manier kan je de impact van een kindje op je leven ontdekken.

www.fara.be/kinderwens/real-care-baby

www.kraamvogel.be/kinderwens/356-real-care-baby

Anticonceptie

Met een voorbehoedmiddel of anticonceptie zorg je ervoor dat je niet (opnieuw) zwanger wordt. Een condoom beschermt je bovendien ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen. Er zijn veel verschillende anticonceptiemiddelen, met elk zijn voor- en nadelen.

Kijk op www.allesoverseks.be/anticonceptie om te ontdekken welke anticonceptie bij jou past.



Zwanger: bij wie kan ik allemaal terecht?

Huisarts

Een huisarts is een eerste aanspreekpunt voor alle zaken die met je gezondheid te maken hebben. De huisarts kan via een bloedafname de definitieve diagnose van een zwangerschap stellen en je zwangerschap deels opvolgen. Je vindt een huisarts in elke stad, gemeente of dorp. Het is niet omdat je ouders naar één bepaalde huisarts gaat, dat jij dit ook moet doen.

Vroedkundige

Een vroedkundige heeft kennis over zwangerschap, de geboorte van het kindje en de periode na je bevalling. Hij of zij begeleidt je tijdens je zwangerschap, de bevalling en erna. Na de geboorte komt de vroedkundige ook aan huis om je verder te helpen om de beste zorgen te bieden aan je pasgeboren baby. Een vroedkundige kan je vinden in het ziekenhuis, maar komen vaak ook aan huis. Sommige vroedkundigen hebben een eigen praktijk.

Gynaecoloog

Een gynaecoloog is een arts die gespecialiseerd is in onder andere zwangerschap, de geboorte van het kindje en de periode na je bevalling. Een gynaecoloog checkt of je zwangerschap goed verloopt. Doorheen de 9 maanden zwangerschap zullen er minstens 3 echo's zijn waarbij wordt gekeken of je kindje goed groeit, hoeveel hij/zij weegt.... Ook het hartje en alle organen worden tijdens dit onderzoek bekeken. De gynaecoloog is ook aanwezig tijdens de bevalling, samen met de vroedvrouw. Een gynaecoloog heb je in elk ziekenhuis. Sommige gynaecologen hebben ook een eigen praktijk.

Wat met school tijdens en na mijn zwangerschap?

Je hebt recht op

- 10 weken moederschapsrust (1 week voor de uiterekende datum en 9 weken na de geboorte)
- TOAH – Tijdelijk Onderwijs Aan Huis ¹
- Het laagste tarief in de kinderopvang, zolang je minderjarig bent

Je kan samen met een leerkracht, de directie en/of het CLB de mogelijkheden bekijken zodat je zwanger zijn en school beter kan combineren: denk aan een aangepast lestraject, stage of examen vervroegen of uitstellen,...

Over abortus

Abortus of een vrijwillige zwangerschapsafbreking kan in België tot 12 weken zwangerschap. Dat komt overeen met 14 weken als je begint te tellen vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. De behandeling wordt meestal uitgevoerd in aparte abortuscentra. Na een zwangerschapstermijn van 12 weken kan abortus in België enkel als de zwangerschap een ernstige bedreiging vormt voor de gezondheid van de vrouw of als vaststaat dat het kind zal lijden aan een zware en ongeneeslijke afwijking.

Een abortus later dan 12 weken na de bevruchting zonder deze redenen is in België niet toegelaten. In landen zoals Nederland en Groot-Brittannië wel. Daar kan een abortus tot 22 of 24 weken. Als je in een dergelijke situatie verkeert, kan je bij een abortuscentrum terecht voor een gesprek, informatie en een eventuele verwijzing naar een buitenlandse kliniek.

¹ Er zijn enkele uitzonderingen. Kijk voor de meest correcte informatie op www.vlaanderen.be/tijdelijk-onderwijs-aan-huis-toah-voor-zieke-leerlingen



Behandelmethoden

Besluit je een zwangerschap tot beëindigen, dan zijn er 2 behandelmethodes mogelijk: een zuigcurettage of een medicamenteuze behandeling. Een behandeling met medicatie kan enkel bij zwangerschappen tot 7 weken na bevruchting, of 9 weken na de laatste menstruatie. Een zuigcurettage kan tot 12 weken na bevruchting, of 14 weken na de laatste menstruatie.

Goed om te weten

- Indien je bent aangesloten bij het ziekenfonds betaal je enkel het remgeld van enkele euro's
- Je hebt geen toestemming van je ouders nodig als je twijfelt over een abortus. Medewerkers van het abortuscentrum en bijvoorbeeld ook het CLB hebben beroepsgeheim en zullen niet aan je ouders vertellen dat je zwanger bent
- Je hebt een vaste wachttijd van 6 dagen tussen een eerste afspraak en een behandeling, deze is verplicht
- Je kan terecht bij de abortuscentra van LUNA:
www.abortus.be
Er is een centrum in Hasselt, Oostende, Antwerpen, Gent en Brussel. Ze bieden medische en psychosociale begeleiding wanneer jij kiest voor of twijfelt over een zwangerschapsafbreking. Het is een veilige plek waar ze alles zullen doen om je te helpen
- Vertel het aan iemand die je vertrouwt, zo kan je er altijd met iemand over praten wanneer je dat nodig vindt

www.abortus.be

Over adoptie

Adoptie betekent dat je de zwangerschap uitdraagt, bevalt en vervolgens je kind afstaat aan adoptieouders. Je kindje wordt voor altijd opgenomen in een andere familie. Je geeft je ouderrechten op. Je hebt dus geen plichten meer tegenover je kind, maar ook geen rechten. Je bent officieel niet meer de ouder van het kind.

Hoe verloopt een adoptie?

Je draagt de zwangerschap uit en bevalt zelf. Natuurlijk kan je iemand meenemen die je vertrouwt, of iemand van het Adoptiehuis komt met je mee. Na de bevalling gaat het kindje meestal 2 maanden naar een pleeggezin. Tijdens deze periode is je kindje nog niet geadopteerd en mag je je bedenken. Als je toch liever zelf voor je kindje zorgt, dan kan je de adoptieprocedure annuleren. Als je je niet bedenkt ga je na die 2 maanden naar de notaris en wordt de adoptieprocedure officieel voltooid.

Je kan altijd iets achterlaten (vb. een brief) bij het Adoptiehuis voor je kindje. Als deze later contact wil opnemen kan dat via deze dienst. Als je twijfelt over adoptie kan je terecht bij Het Adoptiehuis.

www.adoptiehuis.be



Over pleegzorg

Pleegzorg biedt tijdelijke zorg op maat, waarbij de zorg voor je kind ondersteund wordt door een pleeggezin. Je blijft als ouder betrokken in de opvoeding van je kind en blijft de verantwoordelijke ouder die (mee) beslist over je kind. Het pleeggezin kunnen mensen zijn die je niet kent, maar het kunnen evengoed je ouders, een tante, onthaalmoeder of je grootouders zijn.

Er zijn verschillende vormen van pleegzorg, meestal zoeken ze naar een vorm op maat. Zo is er:

- Kortdurende perspectiefzoekende pleegzorg: vb.: je kind verblijft om de twee weken een weekend in een pleeggezin
- Langdurige perspectief biedende pleegzorg: vb.: je kind verblijft het eerste half jaar na de geboorte in een pleeggezin zodat jij kan groeien in mama/papa zijn

www.pleegzorg.be



DE BEVALLING, DE EERSTE ZORGEN VOOR HET KINDJE EN DE MAMA

1. DE BEVALLING

Hoe gaat een bevalling in zijn werk?

Een bevalling vergt veel inspanning op lichamelijk en fysiek vlak. In de films zie je vaak dat een bevalling begint als de vliezen breken en het vruchtwater vrijkomt. Dat ziet er vaak dramatisch uit, maar zo gaat het zeker niet altijd. Meestal begint een bevalling met weeën: je krijgt pijn aan je buik en rug, dit voelt als felle menstruatie- of darmkrampen. Deze zijn nodig zodat je kindje kan indalen. Tussen de weeën door heb je (meestal) weinig tot geen pijn.

De meeste vrouwen kiezen ervoor om in het ziekenhuis te bevallen. Er zal bij de bevalling een gynaecoloog, vroedvrouw en mogelijks ook een kinderarts aanwezig zijn. Je kan er ook voor kiezen om thuis te bevallen, dit gebeurt in overleg met je gynaecoloog en vroedvrouw.

Bevallen lukt niet zonder pijn. Gelukkig bestaan er vele trucjes die de vroedvrouw met jou zal proberen om de pijn te verzachten. Je kan ook kiezen voor een epidurale verdoving, hierdoor zal je geen pijn meer voelen van de weeën. Tijdens de bevalling zal je op een bepaald moment persen: de baby komt er nu echt aan. Geen paniek, de vroedvrouw leert je de juiste technieken aan.

Hoe lang duurt een bevalling?

Het is moeilijk om exact te kunnen zeggen hoe lang een bevalling duurt. Over het algemeen duurt een bevalling bij een eerste kindje langer dan bij een tweede of derde kindje. Bij een eerste kindje wordt er vaak gezegd dat de bevalling en de weeën die eraan voorafgaan 12-24 uur kunnen duren. Bij een tweede kindje wordt er vaak over 10 uur gesproken. Deze getallen zijn natuurlijk maar een gemiddelde, in de realiteit kan je bevalling ook langer of net minder lang duren.

Wat neem ik mee als ik moet bevallen?

Als je bevalling dichterbij komt is het handig om je koffer al op voorhand te maken. In die koffer zullen spulletjes zitten voor jou én de baby. Het is handig als je comfortabele kleding meeneemt zoals een pyjama, training, borstvoedingsbh's en t-shirts. Daarnaast is het ook belangrijk om iets mee te nemen dat je kan ontspannen. Luister je graag muziek? Neem dan zeker oortjes of een koptelefoon mee. Verder neem je ook best toiletartikelen mee zoals een tandenborstel, tandpasta, shampoo... Voor je baby neem je de eerste kleertjes mee. Je neemt best maatjes 50 en 56 mee, deze zijn het meest geschikt voor pasgeborenen.

Wie neem ik mee als ik moet bevallen?

Neem iemand mee waar je je goed bij voelt en die je kan steunen bij het opvangen van de weeën. Dit kan je vriendje zijn, je mama, een goede vriend(in), een grootouder of opvoeder... Kortom iemand waar jij op kan rekenen.



2. DE EERSTE ZORGEN VOOR MOEDER EN KIND

Eerste zorgen voor de mama?

Na de bevalling wordt er regelmatig gecontroleerd of je baarmoeder goed samentrekt. Dit was de plaats waar je kindje de hele zwangerschap in zat. Ook je bloedverlies en bloeddruk worden regelmatig opgevolgd. De vroedvrouw zal je ook helpen met de eerste voedingen aan je baby.

Eerste zorgen voor de baby?

Allereerst wordt er gecontroleerd of de baby goed ademt. Daarna wordt ook de temperatuur gemeten. Afhankelijk of je er voor kiest om flesjes melk te geven of borstvoeding, wordt deze met hulp van de vroedvrouw opgestart. Daarnaast zal ook het gewicht en de lengte van je baby worden gemeten. Je baby krijgt ook de eerste vitamientjes met een spuitje toegediend en de eerste kleertjes worden aangedaan.



Jong ouderschap

Als je op jonge leeftijd mama of papa wordt, dan word je in één klap een stuk volwassener. Je krijgt een duidelijk doel in je leven; je kindje zo goed mogelijk verzorgen, opvoeden en groot brengen.

Jong moeder/vader worden heeft mooie kanten. Je hebt een kind van wie je onvoorwaardelijk mag houden en van wie je onvoorwaardelijke liefde terugkrijgt. De kleinste dingen van je kind maken je gelukkig en trots. Je bent nog jong en vol energie. Een nachtje slaap missen bijvoorbeeld gaat makkelijker als je jong bent. De meeste jongeren zijn creatief en flexibel in hun denken en bij veranderingen. Dat kan je wel gebruiken als je een kind krijgt!

Maar het is niet allemaal rozengeur en maneschijn. Want een kind hebben is ook een grote zorg. Het verantwoordelijkheidsgevoel kan je overspoelen en angstig maken. Je vraagt je vaak af of je het wel goed doet. De bezorgdheid om je kind kan overweldigend zijn. Als ouder moet je dag en nacht klaarstaan. Je kind kan je wanhopig en gek maken door urenlang te huilen of zeuren...

“Ik heb me niet gerealiseerd wat er bij het verzorgen van een kind komt kijken. Ik ben blij met mijn besluit om het kind te houden. Maar al het geregeld en het 24/7 zorgen voor het kind viel tegen. Het was ook moeilijk om informatie te vinden en hulp te krijgen bij alle administratie, financiële zaken, kinderopvang of waar ik kon wonen. Ik moest plots op alle vlak volwassen zijn. Ik ben er sterker uit gekomen, maar vaak vroeg ik me af waar ik aan begonnen was.”
Luna, 17

Vaak kom je als jonge moeder ook in contact met vooroordelen. Veel mensen hebben strenge verwachtingen van een jonge ouder: ze hebben er voor gekozen dus nu moeten ze het ook maar zelf doen. Veel ouders missen momenten van vrijheid en onbezorgdheid (maar dat is bij alle ouders zo, niet enkel bij jonge ouders). Daarnaast is er plots de zorg over een huishouden en geldzaken en moeten allerlei dingen regelen worden zoals een woning, inkomen, schoolinschrijvingen, doktersafspraken, enz.

Kortom, het ouderschap is erg mooi en biedt heel veel kansen, maar er komt ook best veel bij kijken. Steun en hulp zijn daarom enorm belangrijk.

Wil je meer weten over jong ouderschap?



Lees dan zeker het magazine voor jonge ouders van Fara vzw!



Filmpjes kijken over jonge ouders?



WERKVORM: BABELBOX EN M&M SPEL

STELLINGEN:

Liefde is...

Iemand graag zien
betekent voor mij...

Liefde op eerste zicht
bestaat volgens mij...

Liefde en seks zijn twee
verschillende dingen en hebben
niets met elkaar te maken.



Familie is voor mij...

Ik vind het leuk/belangrijk
om een liefde te hebben.

Het maakt niet uit welk geloof
mijn partner heeft...

Op elk potje
past een dekseltje...

Een ideale date
is voor mij...

Deze persoon is mijn
vertrouwenspersoon...



Veilig vrijen is voor mij...

Ik kan geen SOA krijgen
door orale seks...

Een SOA zal nooit leiden
tot onvruchtbaarheid.

Ik heb een oogje op iemand,
deze persoon vertelt me dat
hij/zij HIV heeft. Wil ik met deze
persoon een relatie?

Wanneer mijn bedpartner
niet veilig wil vrijen, zal ik...

Enkel vrijen met een condoom
zal me helpen tegen een SOA.



Wanneer ik seksueel actief word is de kans op een zwangerschap reëel?

Een noodpil is een goed alternatief voor het gebruik van een condoom.

Anticonceptie moet voor iedereen verplicht worden.

De pil alleen beschermt mij ook tegen SOA's.



Abortus moet in
elke situatie kunnen.

Adoptie is beter dan abortus.

De vrouw mag altijd kiezen
voor een abortus, ook al is
de papa het er niet mee eens.

Een meisje dat zwanger is
doordat ze de pil niet neemt,
heeft evenveel recht om te
kiezen voor een abortus, als
een meisje dat zwanger is na
een verkrachting.

Abortus is de
makkelijkste oplossing.

Wanneer ik weet dat
mijn kindje kans heeft op
een afwijking, zou ik kiezen
voor een abortus.



Wanneer ik kies/mijn vriendin
kiest voor een abortus, zal ik dit
tegen niemand vertellen

Het is normaal dat je na een
abortus last krijgt van verdriet
en schuldgevoelens.

Het is beter om voor een
abortus te kiezen, wanneer
één van de twee ouders
het kindje niet wil.

Ik vind dat de leeftijdsgrens
voor het uitvoeren van een
abortus mag opgetrokken
worden naar 24 weken
in België.



Seks moet legaal zijn
voor iedere leeftijd.

Als iedereen in jouw
vriendengroep seks heeft,
kan je niet achterblijven en
wil je dit ook gewoon
gedaan hebben.

Maagd blijven tot als je trouwt,
is een eigen keuze.

Als je aan het zoenen bent
en de ene persoon wil een
stapje verder gaan, moet je
wel volgen.

Als je bedrogen wordt,
geef je hij/zij een tweede kans.

Je kan voelen of een
meisje nog maagd is.



Geen seks willen is
een bewuste keuze.

De basis van een relatie
is vriendschap.

Ik wil graag nog
experimenteren nu
ik nog jong ben.

Seks is voor mij...



Deze persoon geeft me
veel inspiratie.

Als je dronken bent,
kan je nog steeds
je grenzen stellen.

Ik vind tijd vrijmaken voor
mijn vrienden belangrijk,
omdat...

Ik vind het belangrijk dat
ik een open gesprek kan
hebben met mijn vrienden
over seksualiteit.

Wanneer ik ruzie heb met
mijn beste vriend/vriendin,
reageer ik meestal zo...

Je ziet het lief van je
beste vriend kussen met
een ander. Hoe zou je reageren
in deze situatie?



Wanneer een goede vriendin/vriend naar mij toekomt en vertelt dat hij/zij een kindje verwacht, reageer ik zo...

Je beste vriendin pakt je lief af, dit betekent het einde van de vriendschap.

Zou je beste vriend kunnen zijn van iemand op wie jij verliefd bent, maar de ander niet op jou?

Kunnen online vrienden ook echte vrienden zijn?



Wanneer een meisje onder de 20 jaar zwanger wordt, moet de jongen verplicht mee zorgen voor het kind.

Tienermama zijn is saai. Zij kunnen nooit meer uitgaan, omdat ze moeten zorgen voor een kind.

Tienermama's kunnen nog steeds hun school afmaken.

Het is moeilijk om keuzes te maken, wanneer je ontdekt dat je ongepland zwanger bent. Als je beslist om je kindje te houden, dan is je leven voorbij.

Het kan dat meisjes of jongens al een kindwens koesteren op jonge leeftijd.

Ik zou graag een jonge mama of papa zijn.



Een tienerzwangerschap
is altijd ongepland.

Tienerpapa's kunnen wel
nog veel op stap gaan
met hun vrienden.

Tienerouders lopen een
grotere kans om in armoede
terecht te komen.

Tienerpapa's kiezen zelf
of ze deel uitmaken van de
opvoeding van hun kind.



SOCIALE KAART - S.O.S.

SOCIALE KAART

Organisatie	Waarvoor kan je bij hen terecht?	Dit kunnen ze doen voor jou als je een zwangere tiener of een jonge ouder bent.	Contactgegevens
AWEL	Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal en of een probleem. Je kan ze volledig anoniem contacteren.	Zwangere tieners of jonge ouders kunnen bij Awel altijd terecht om hun hart te luchten en nuttige informatie te verkrijgen. Ze kunnen je ook doorverwijzen naar andere organisaties.	www.awel.be
CAW (voor volwassenen) JAC (Jongeren advies centrum)	Je kan onder de 25 jaar in het JAC terecht voor elke vraag die je hebt. Ze gaan samen met jou op zoek naar het antwoord. Thema's: vrienden, familie, wonen, gezondheid, je goed voelen in je vel, school, relaties en seks, juridische vragen, alles wat er rondom jou gebeurt, migratie...	Als zwangere tiener kan je in het JAC terecht voor informatie en hulp bij het maken van een beslissing. Ze kunnen je ook voor langere tijd begeleiden voor psychologische hulp, administratieve en financiële aspecten die komen kijken bij jong ouderschap.	www.caw.be



Organisatie	Voor wat kan je bij hen terecht?	Dit kunnen ze doen voor jou als je een zwangere tiener of een jonge ouder bent.	Contactgegevens
FARA	<p>Begeleiding van (jonge) vrouwen, koppels en hun omgeving die tijdens hun zwangerschap met een moeilijke beslissing geconfronteerd worden.</p> <p>Thema's: ongeplande zwangerschap, tienerzwangerschap, prenatale testen en diagnose, zwangerschapsverlies (abortusverwerking en afbreking om medische redenen) en kinderwens</p>	<p>Hulp wanneer je een belangrijke keuze moet maken, advies, informatie en begeleiding.</p>	<p>www.fara.be www.keuzehulpongeplandzwanger.be</p>
WAT WAT	<p>Probeert te antwoorden op al je vragen als jongere.</p> <p>Thema's: Seks, pesten, zwanger, donkere gedachten, geld, werk, racisme...</p> <p>Afhankelijk van je vraag krijg je informatie, zodat je een goede beslissing kan maken.</p>	<p>Als je zwanger bent, vind je op de website van watwat verschillende organisaties waar je terecht kan, zoals Fara, JAC en het Adoptiehuis.</p>	<p>www.watwat.be</p>



Organisatie	Voor wat kan je bij hen terecht?	Dit kunnen ze doen voor jou als je een zwangere tiener of een jonge ouder bent.	Contactgegevens
Tele-onthaal	Bij tele-onthaal kan je terecht voor elk probleem waarmee je zit en elke vraag waar je mee worstelt. Je kan volledig anoniem vragen stellen of bellen.	Je kan terecht met al je vragen omtrent je zwangerschap of keuzemogelijkheden.	www.tele-onthaal.be
Luna Abortus – centrum Labyrint (ZNA)	Luna biedt jou psychosociale en medische begeleiding, wanneer je ongewenst of ongepland zwanger bent. Ze bieden hulpverlening op maat. Je kan er ook altijd terecht voor extra informatie rond abortus.	Je kan terecht met al je vragen omtrent je zwangerschap of keuzemogelijkheden.	www.abortus.be www.zna.be/nl/labyrint-centrum-voor-zwangerschapsonderbreking
Kind & Gezin	Kind & Gezin is een organisatie die vooral informatie en diensten aanbiedt voor gezinsondersteuning, adoptie en kinderopvang. Tot en met de leeftijd van 3 jaar kunnen alle gezinnen en ouders terecht bij hun, als je met vragen zit over verzorging, voeding, veiligheid, gezondheid en de ontwikkeling van je kindje.	Zwangere tieners en jonge ouders kunnen voor informatie over zwangerschap en opvoeding bij Kind & Gezin terecht.	www.kindengezin.be



Organisatie	Voor wat kan je bij hen terecht?	Dit kunnen ze doen voor jou als je een zwangere tiener of een jonge ouder bent.	Contactgegevens
CLB Centrum voor Leerlingen- begeleiding	Iedere leerling van elke Vlaamse school kan steeds met al zijn vragen terecht bij het CLB. Thema's: leerproblemen, studiekeuze, persoonlijke problemen en medische opvolging.	CLB zijn vertrouwenspersonen en kunnen je helpen bij het maken van belangrijke beslissingen, geeft advies, verwijst door naar andere organisaties. De organisatie heeft zwijgplicht en vertelt de informatie dus niet door naar je school.	www.onderwijskiezer.be
Adoptiehuis	Bij adoptiehuis kan je terecht, wanneer jezelf geadopteerd bent, of wanneer je beslist je eigen kindje te laten afstaan. Je kan via hun website anoniem chatten op bepaalde momenten. Ze begeleiden jou gedurende het hele proces en geven informatie op maat.	Meisjes die ontdekken dat ze zwanger zijn en nadenken over abortus of adoptie, kunnen terecht bij Adoptiehuis voor al hun vragen en persoonlijke begeleiding.	www.adoptiehuis.be
Pleegzorg	Pleegzorg biedt een professionele ondersteuning voor iedere persoon die in het proces betrokken is.	Je kan als zwangere tiener terecht bij pleegzorg voor informatie hierover en begeleiding voor, tijdens en na je bevalling.	www.pleegzorg.be



HULP IS ER OVERAL

BEL OF CHAT 106
TELE-ONTHAAL.BE
CHAT OF BEL 106

WAT WAT
NO-NONSENSE INFO VOOR JONGEREN

CLBCHAT.BE

fara
LUISTER- EN INFORMATIEPUNT ROND ZWANGERSCHAPSKEUZES
BEL 016/ 38 69 50 OF CHAT

ADOPTIEHUIS
BEL, MAIL, GA LANGS

LUNA
BEL / MAAK EEN AFSpraak

JAC
CHAT OF BEL

Kind & Gezin
ONDERSTEUNING, KINDEROPVANG & AOPTIE

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN
BEL 102 / AWEL.BE
CHAT OF BEL 102