Bijeenkomst 3: Geboorteregeling

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Website
- www.Zanzu.nl

Optioneel:
Werkblad: Mijn toekomstige levenslijn

3.1. Veiligheidsregels

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

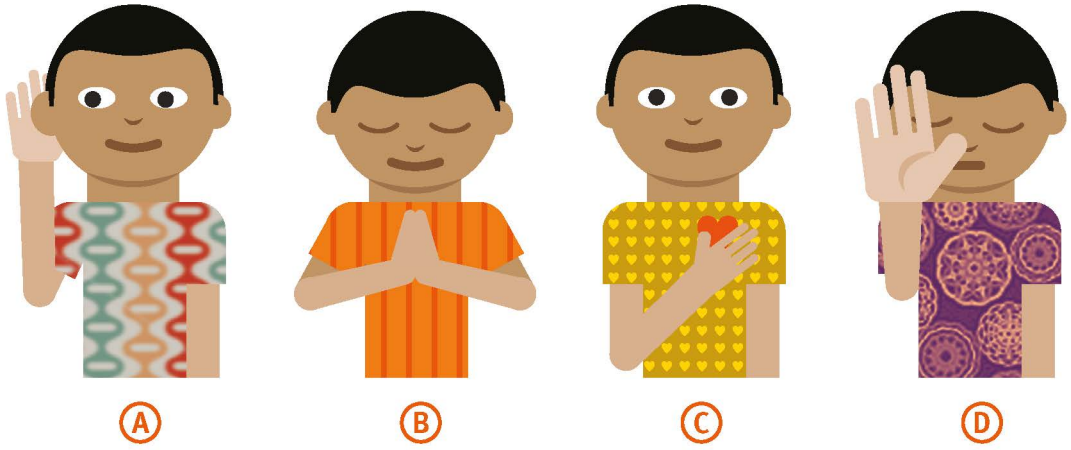
Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht worden genomen om een veilige sfeer te creëren.

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

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

@ Rutgers 2019

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



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

3.2. Opzet en doel van de bijeenkomst

Tijd	: 25 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek/tweetallen

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

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

Plenair groepsgesprek

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

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

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

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

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

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

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

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

@ Rutgers 2019

3.3. Hoe wordt een vrouw zwanger?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

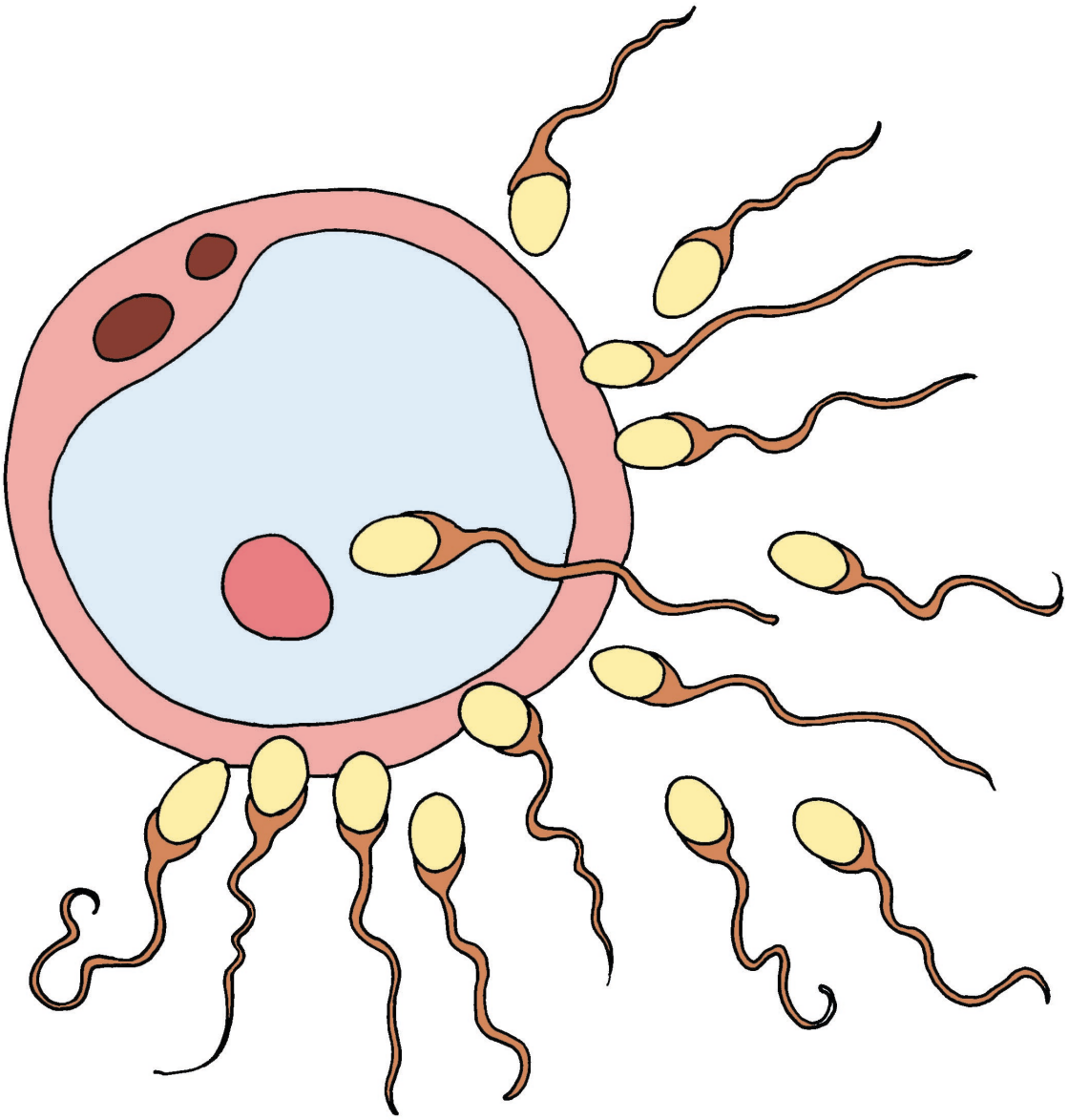
Stel de vraag: “Wat gebeurt er als het eitje niet bevrucht is?”
Leg de menstruatiecyclus beknopt uit. Gebruik hiervoor de afbeelding 3.6 Menstruatie cyclus 1.

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

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

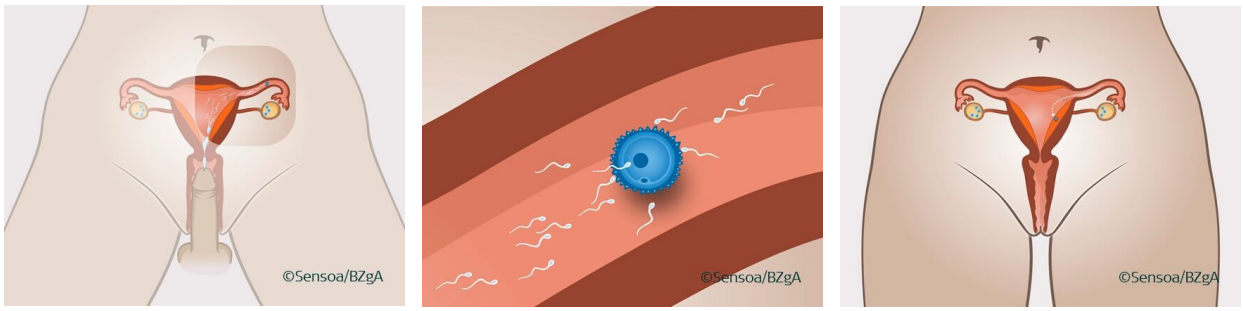
@ Rutgers 2019

Afbeelding 3.1. Een eicel wordt bevrucht door een zaadcel



Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.2. Stappen van de bevruchting in het menselijk lichaam

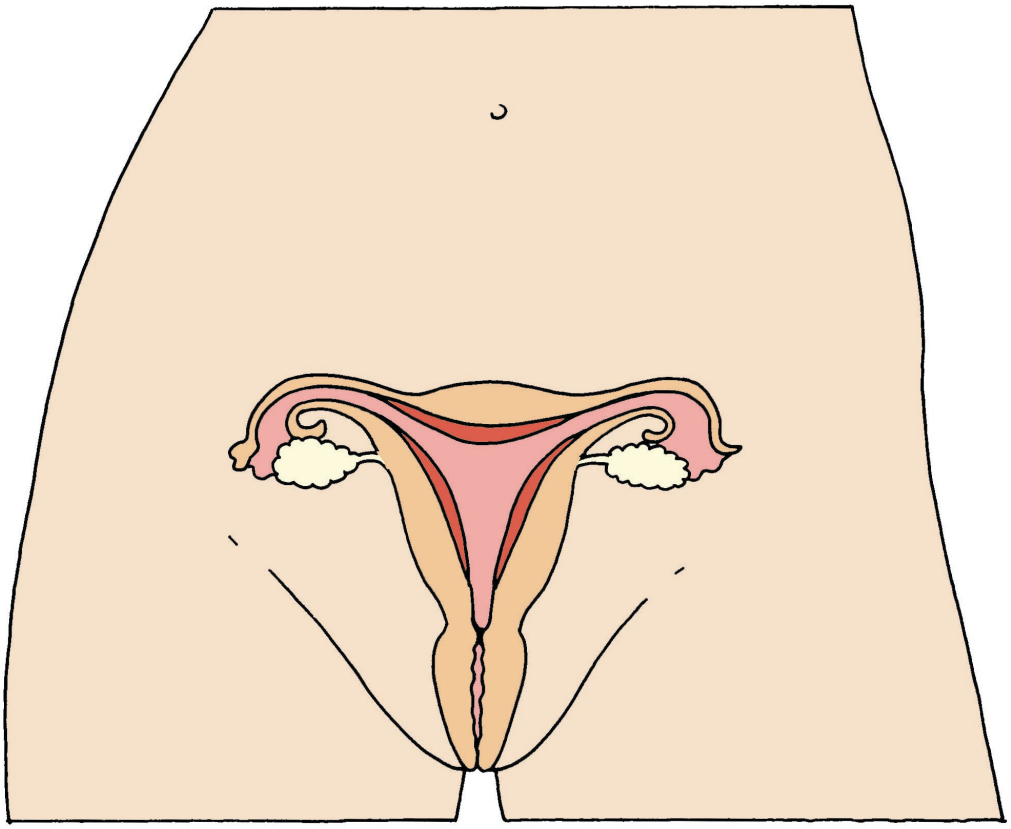


Bron: www.zanzu.nl/nl

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

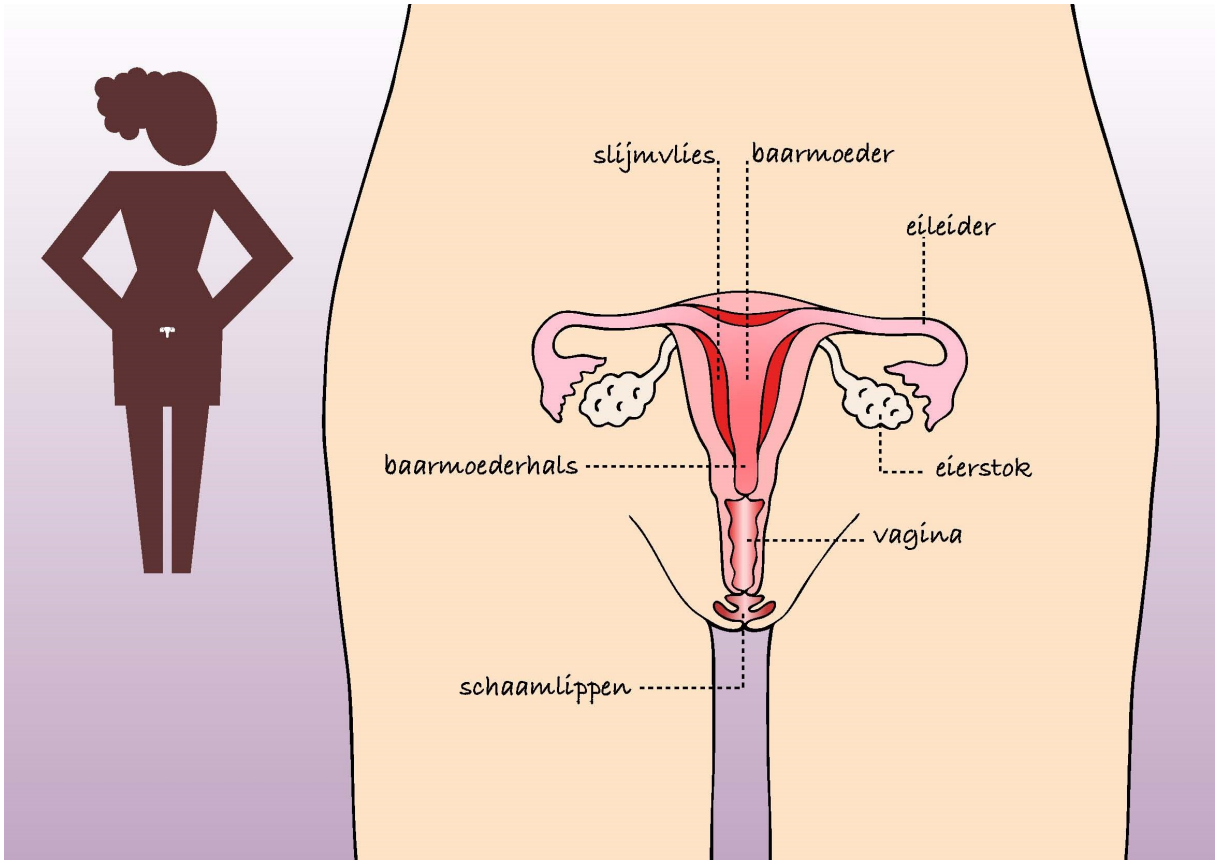
Je wordt zwanger als:
1. Een zaadje een eitje binnenkomt.
2. Het bevruchte eitje zich kan innestelen in de baarmoeder.
3. En daar gaat groeien.

Afbeelding 3.3. Baarmoeder



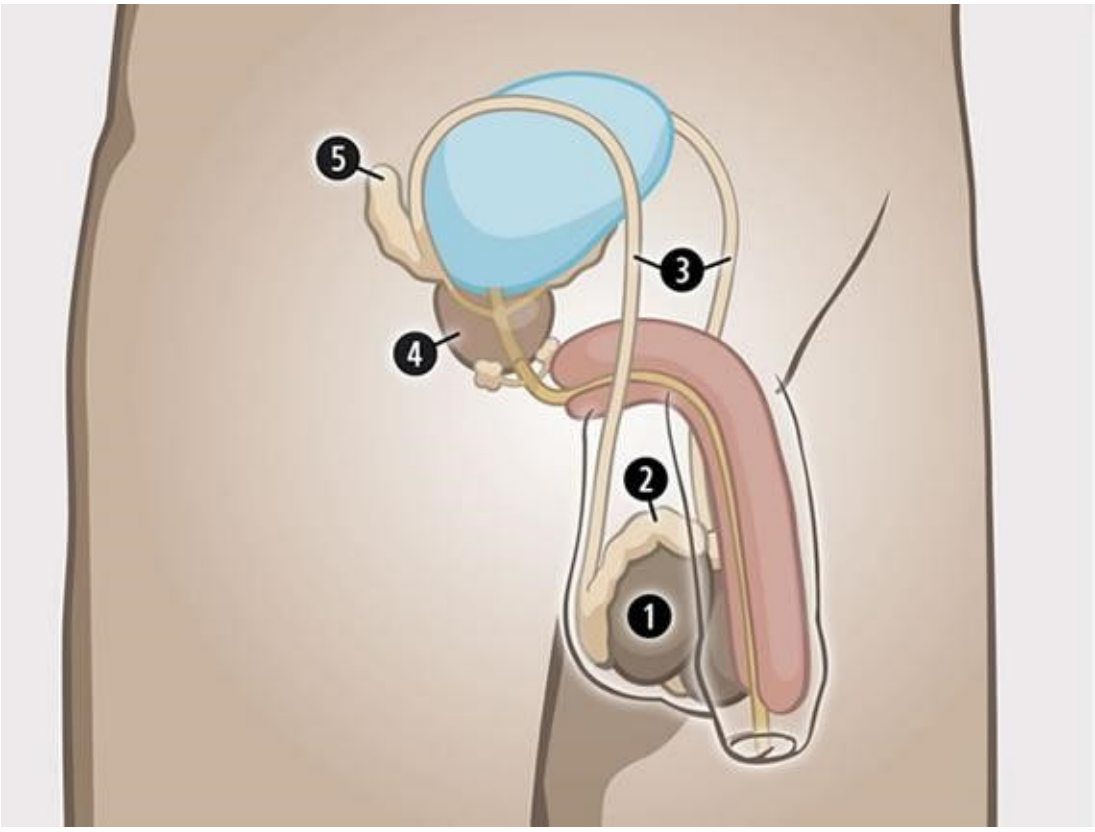
Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.4. Baarmoeder in het vrouwelijk lichaam



Bron: Handleiding bij de anticonceptiekoffer, Rutgers 2015

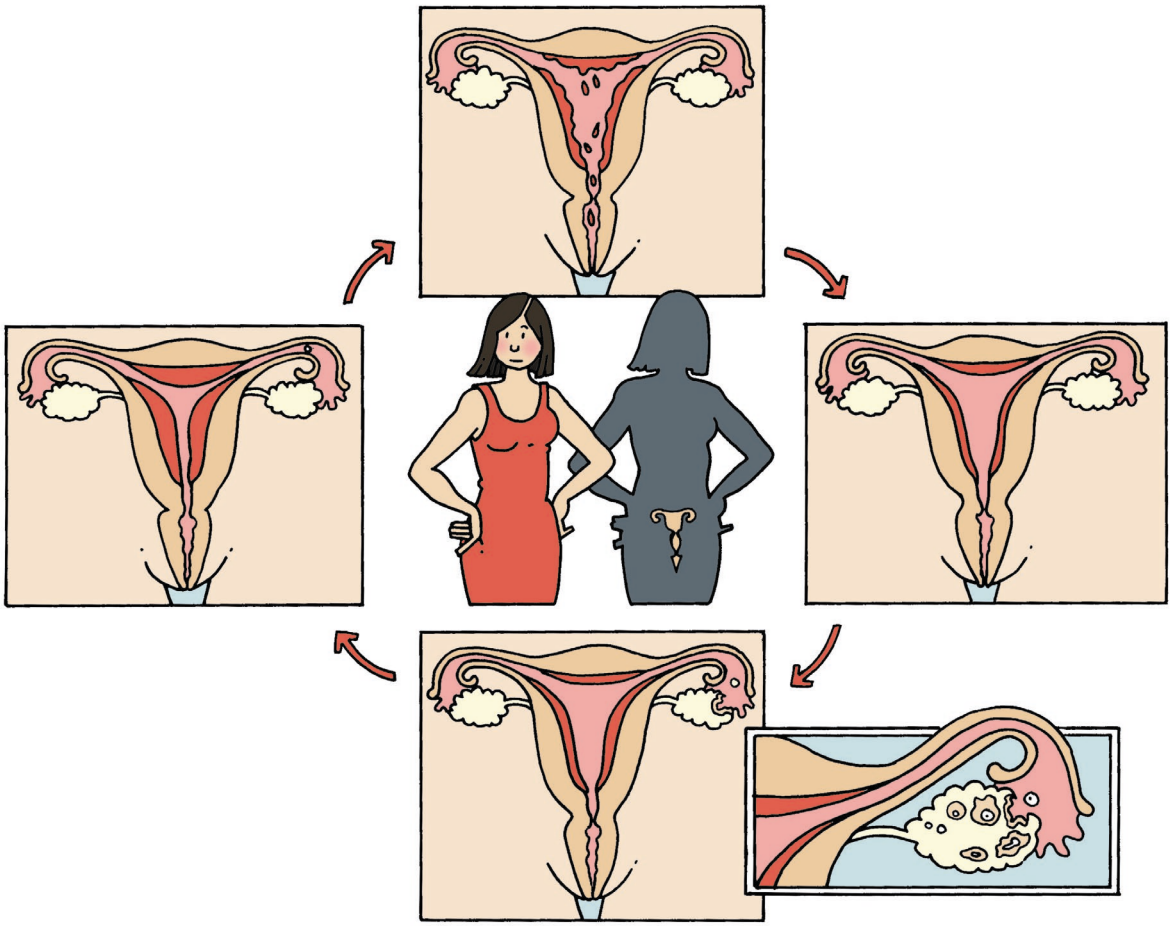
Afbeelding 3.5. Geslachtsorganen van de man



Bron: Zanzu.nl

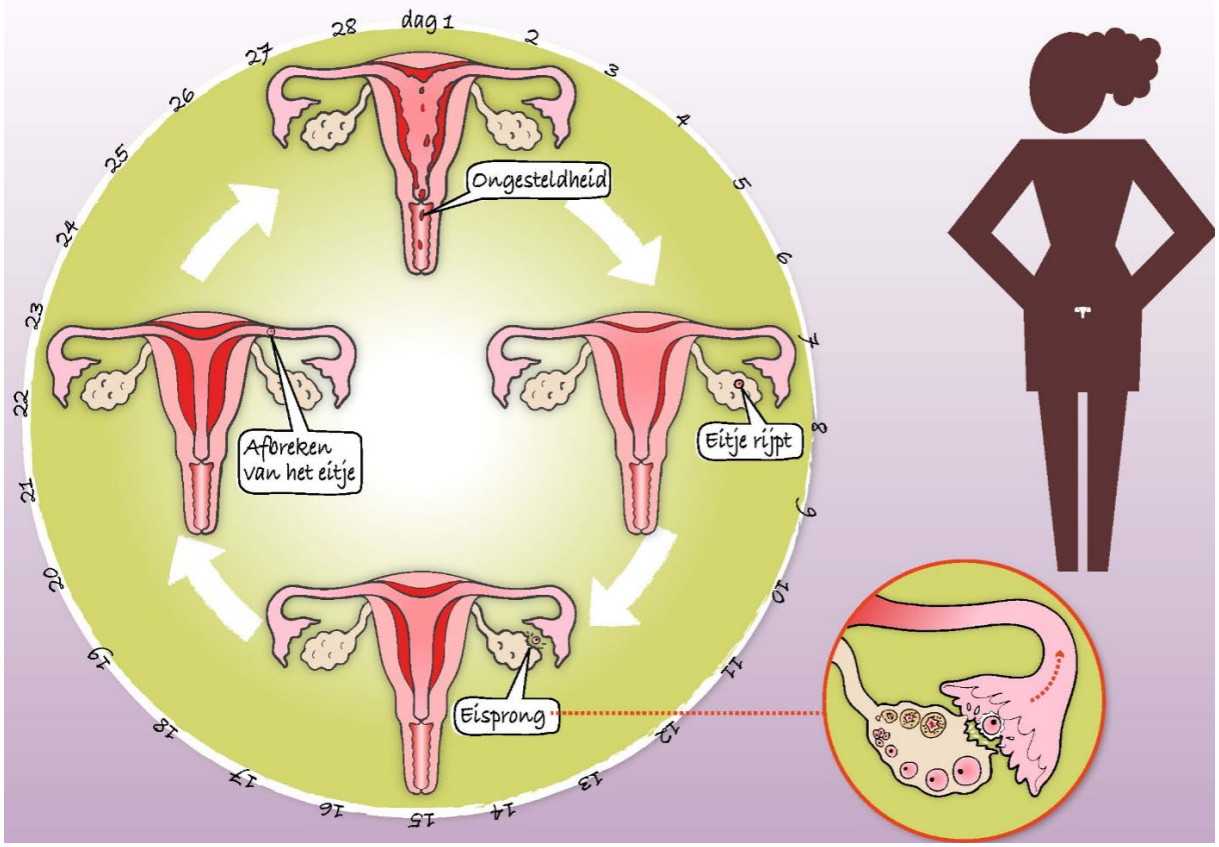
1. Teelballen
2. Bijballen
3. Zaadleiders
4. Prostaat,
5. Zaadblaasjes

Afbeelding 3.6. Menstruatiecyclus (1)



Bron: Marian Latour

Afbeelding 3.7. Menstruatiecyclus (2)



Bron: Handleiding bij anticonceptiekoffer, Rutgers 2015

3.4. Veilige/betrouwbare anticonceptie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

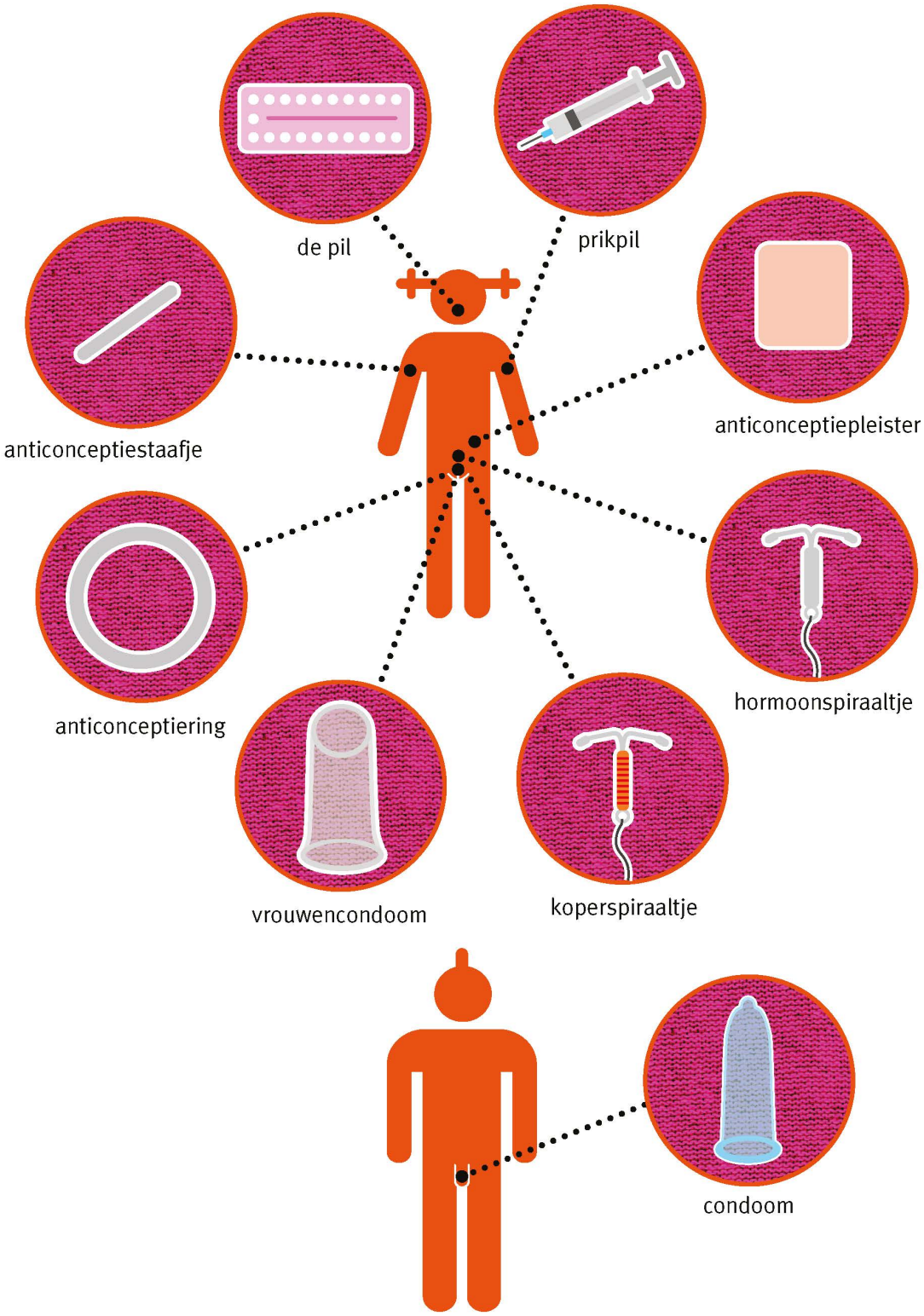
Stap 7:
Laat de deelnemers in tweetallen praten over de rol van mannen en vrouwen m.b.t. anticonceptie. Breng het gesprek op gang door het stellen van de volgende vragen:
- Wie is er verantwoordelijk om condooms mee te nemen?
- Wie moet weten hoe je een condoom omdoet? Welke redenen gebruiken mensen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

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

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

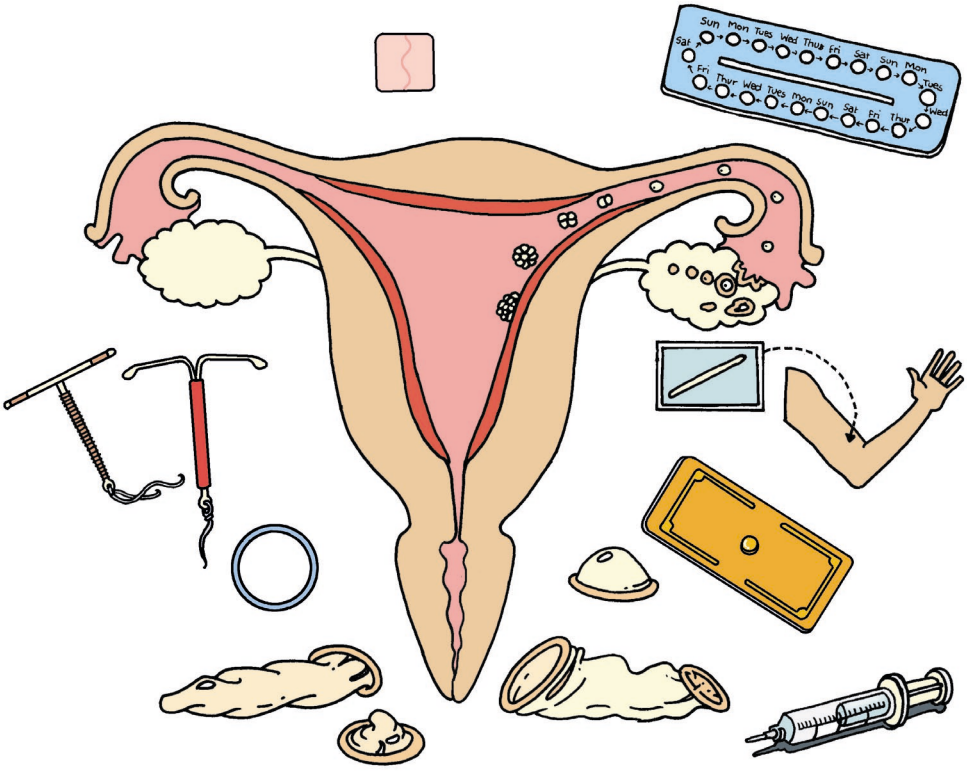
Optioneel:
Deel ook de folder over soa en condoomgebruik uit.

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



Bron: Welkom Op School, 2015 Pharos, 2015

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



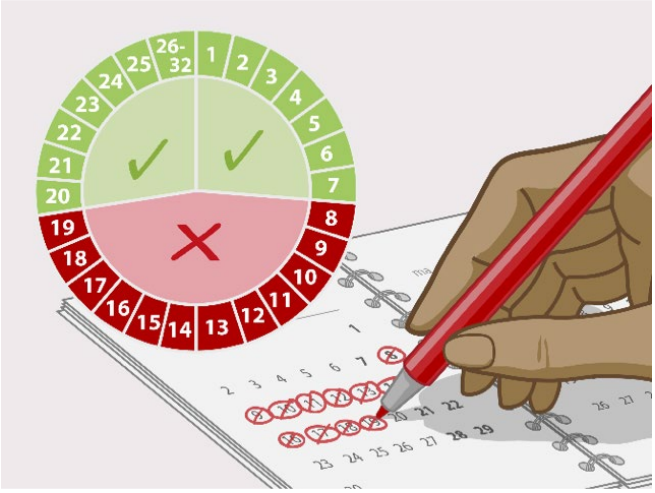
Bron: Marian Latour

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

Bron: Rutgers

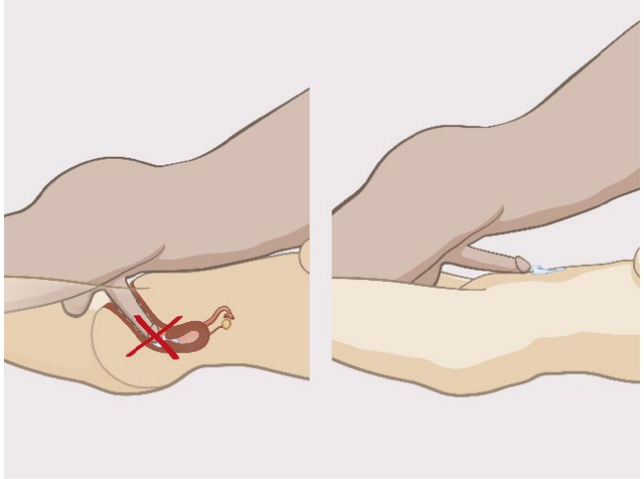
Afbeelding 3.11. Onveilige anticonceptiemethoden

Kalendermethode



Bron: Sensoa/BGZA

De penis terugtrekken voordat de man een zaadlozing krijgt



Bron: Sensoa/BGZA

Borstvoeding

Bron: Sensoa/BGZA

3.5. Vragen en hulp rondom anticonceptie en seksualiteit

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

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

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

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

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

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

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

3.6. Afronding en evaluatie

Tijd	:	10 minuten.
Werkwijze	:	Groepsgesprek.

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

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

Bedank de deelnemers voor hun input.

@ Rutgers 2019

3.7. Optioneel: Zou je kinderen willen?

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

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

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

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

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

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

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

@ Rutgers 2019

Werkblad 3.2. Mijn toekomstige levenslijn

3.8. Wat te doen als je onveilige seks hebt gehad

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

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

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

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

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

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

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

@ Rutgers 2019

Plenaire terugkoppeling
Gebruik de achtergrondinformatie over een onbedoelde zwangerschap.

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

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

@ Rutgers 2019

Achtergrondinformatie geboorteregeling

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anticonceptie

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

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

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

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

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

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

Onveilige/niet-betrouwbare anticonceptie: natuurlijke anticonceptiemethoden

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

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

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

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

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

Andere natuurlijke methoden

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

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

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

Noodmiddelen

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

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

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

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

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

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

Keuzemogelijkheden bij een onbedoelde zwangerschap

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

Meer informatie

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

Overtijdbehandeling en abortus

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

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

Meer informatie

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