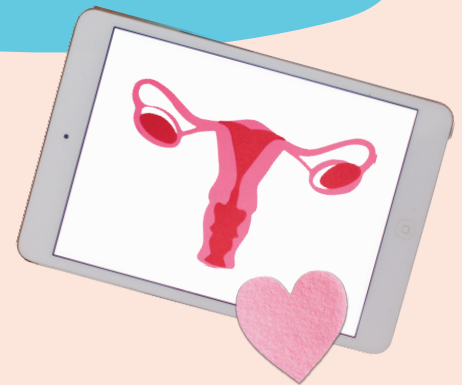


1.1 Inleiding

De Endometriose Stichting is een patiëntenorganisatie die zich inzet voor aandacht en erkenning van deze nog vrij onbekende aandoening. Een van de doelstellingen is het bevorderen van vroegtijdig diagnosticeren. Dit begint met een betere voorlichting aan jongeren over menstruatie en wat daar wel en niet bij hoort.



De lesmodule *Ongewoon ongesteld in de klas* komt voort uit de eerdere voorlichtingscampagne Girls Talk.Period! Het materiaal is bedoeld om menstruatie en ongewone menstruatieklachten bespreekbaar te maken in de klas. De lesmodule geeft inzicht in symptomen die om aandacht vragen. Daarnaast krijgen de leerlingen tips over wat je zelf kunt doen om de juiste zorg te krijgen. De stichting wil graag meer scholieren bereiken door u te faciliteren zelf aandacht aan het onderwerp te besteden. De informatie in studieboeken is vaak puur biologisch van aard en gaat weinig in op de ontwrichtende effecten van hevige menstruatie, menstruatiepijn en mogelijke endometriose. Daarnaast is menstruatie in veel gezinnen nog een taboeonderwerp.

In deze docentenhandleiding leest u over de diverse werkvormen en middelen die u in de klas kunt gebruiken.

2 UITGANGSPUNTEN LESMATERIAAL

2.1 Doelstellingen

- Bewustwording en het doorbreken van het taboe rondom het onderwerp menstruatie
- Fysieke klachten herkennen, wat is normaal en wat niet meer?
- Voorkomen en doorbreken van een vicieuze cirkel waarin meiden mogelijk terecht komen als zij te lang rond lopen met klachten
- Stimuleren om symptomen in de gaten te houden en het tijdig zoeken naar de juiste behandeling

2.2 Doelgroepen

- Leerlingen en docenten onderbouw voortgezet onderwijs VMBO/HAVO/VWO
- Ouders

2.3 Aansluiting curriculum

Het onderwerp sluit aan bij het vak biologie en is geschikt als aanvulling op de lessen voortplanting en verzorging.

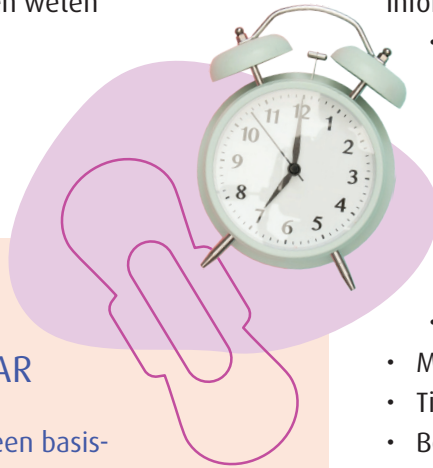
2.4 Randvoorwaarden materiaal

- Flexibel in te zetten
- Afwisselende interactieve werkvormen
- De les behandelt menstruatie met aandacht voor endometriose. Daarnaast stipt de les ook andere bijzonderheden aan zoals hevig bloedverlies en onregelmatige menstruatie. Ook de verschillende manier waarop menstruatie kan worden beleefd, komt aan de orde.
- De les duurt ongeveer een lesuur en wordt gegeven via het digibord, maar verdieping is ook mogelijk.
- Geschikt voor alle devices, zodat leerlingen ook op hun telefoon de module kunnen bekijken.

3 OPZET JONGERENWEBSITE

De digitale module bestaat uit een:

- Interactieve les over menstruatie
- Wat is normaal, wat is niet normaal, wanneer moet je aan de bel trekken?
- Wat is endometriose? Welke afwijkende vormen van menstruatie zijn er nog meer?
- Quiz en stellingen
- Leerlingen die meer willen weten kunnen verder kijken op ongewoonongesteld.nl



FLEXIBEL INZETBAAR

De website bestaat uit een basis-module en verschillende verdiepende onderdelen. U kunt zelf kiezen welke onderdelen u wilt gebruiken.

Voor leerlingen die minder talig zijn, kunt u bijvoorbeeld beginnen met het introductiefilmpje, gevolgd door de quiz en de stellingen. Ook vindt u in deze handleiding en op het werkblad diverse voorbeeldfilmmpjes die u samen met de leerlingen kunt bekijken op het digibord.

3.1 Onderdelen digitale module

Basis:

- Introductiefilmpje Ongewoon Ongesteld
- Inhoudelijke presentatie over menstruatie
- Persoonlijke ervaringsverhalen (interviews)

Extra onderdelen:

- Quiz Waar/Niet Waar
- Stellingen met een poll-tool
- Werkblad met cases, kijkopdrachten en stellingen

4 BESCHRIJVING ONDERDELEN

4.1 Introductiefilmpje

- Animatiefilmpje over menstruatie en endometriose in vogelvlucht: wat is normaal, wat is niet normaal, hoe herken je symptomen, wat kun je doen, waar vind je meer informatie.

4.2 Presentatie

Informatieve slideshow voor op het digibord

- Wat is menstruatie
- Hoe werken je hormonen
- Wat gebeurt er in de cyclus
- Wat merk je ervan in je lijf
- Wat hoort erbij en wat niet
- Wat is endometriose
- Situatie baarmoeder normaal
- Situatie baarmoeder endometriose
- Mogelijke klachten en gevolgen
- Tijd voor actie, wat kun je zelf doen
- Behandel mogelijkheden
- Wat kun je doen voor anderen

4.3 Ervaringsverhalen + de feiten

Vrouwen vertellen over ongesteld zijn, over normaal en niet-normaal ongesteld zijn, over vooroordelen, misvattingen en over hoe het nu gaat.

- Herkenbare verhalen over menstruatie, wat is normaal en wat is niet normaal?
- Wat doe je als je symptomen hebt die niet normaal zijn?
- Diagnose duurt soms lang en de symptomen worden soms ook door artsen niet herkend
- Je mag om een second opinion vragen, deel je gevoel bij twijfel.
- Ga niet zelf voor dokter spelen!

4.4 Quiz Waar of Niet Waar?

Tien quizvragen met feiten, cijfers en weetjes over menstruatie en (onder andere) endometriose.




Het doel van de quiz is om het gesprek over (on)gewoon ongesteld zijn op gang te krijgen en het verschil helder te krijgen tussen normale klachten en ongewone klachten – en mogelijk endometriose.


4.5 Stellingen en discussie

Met prikkelende stellingen op het digibord kunt u een discussie op gang brengen. In de poll-tool kunt u aangeven hoeveel van de leerlingen het ergens mee eens - of juist oneens waren.

U kunt daarnaast verschillende afleveringen via YouTube bekijken die als basis kunnen dienen voor een discussie of vervolgoopdracht. Deze fragmenten kunt u in de klas laten zien of u kunt de leerlingen vragen ze thuis te bekijken.

 **Aflevering van Spuiten en Slikken / Jurre's date met Devney over Endometriose.**
<https://www.youtube.com/watch?v=2HyDub1Wccl>

 **Corinne Ellemeet op NP01**
<https://www.youtube.com/watch?v=SoHLM7dhxHw>

 **Andere influencers:**
<https://www.youtube.com/watch?v=xEmR39VlWqA>
Kim van Haren

 **In Spanje is sinds kort het menstratieverlof ingevoerd. Zou dat ook een goed idee zijn voor Nederland? Wat zijn de argumenten voor of tegen? Welke ervaringen hebben de leerlingen zelf? Tips en inspiratie kunt u ook halen uit het volgende krantenartikel:**
<https://www.rtlnieuws.nl/economie/life/artikel/5366713/menstruatie-verlof-menstruatieverlof-ongesteld-vrouw>



4.6 Werkblad met cases

Het werkblad loodst de leerlingen door de site heen, u kunt het werkblad ook als huiswerkopdracht inzetten. Op het werkblad staan kijkopdrachten, kennisvragen, meningsvragen en stellingen.

Antwoorden:

Vraag 1 Normaal of niet normaal?

- Last hebben van buikpijn of buikkrampen tijdens ongesteldheid is normaal
- Zeer hevig bloedverlies is niet normaal
- Emotioneler zijn dan anders is normaal
- Niet meer je bed uit kunnen komen door vermoeidheid of pijn is niet normaal
- Vlekken voor je ogen zien tijdens je ongesteldheid is niet normaal
- Niet met vrienden kunnen afspreken door je klachten rond ongesteld zijn is niet normaal

Vraag 2 Sport en menstruatie

Krantenartikel over Jutta Leerdam

- Eigen mening
- Menstratieklachten maken Jutta onzeker omdat ze niet weet wanneer en hoeveel last ze er van heeft, en of de klachten haar sportprestaties gaan beïnvloeden
- Ze vindt de onvoorspelbaarheid en het feit dat ze het niet kan beïnvloeden het vervelendst
- Ze heeft niet altijd last van haar menstruatie, het wisselt per keer

Vraag 3 Menstratieklachten taboe

- Andere sportvrouwen hielden vaak hun mond, omdat ze zich niet kwetsbaar wilden opstellen. Ze wilden zich niet aanstellen, waren bang voor de reacties van anderen
- Hoe taboe doorbreken? Erover praten zorgt voor herkenning, een rolmodel of bekende Nederlander die erover praat maakt het makkelijker om zelf ook actie te ondernemen, et cetera
- Eigen mening
- Er is weinig bekend over menstratieklachten bij sportvrouwen, omdat er nog weinig onderzoek naar is gedaan, het meeste onderzoek gebeurt onder mannelijke atleten. Het onderwerp ligt nog steeds erg gevoelig

Vraag 4 Ervaringsverhalen

- Eva heeft last van extreme vermoeidheid, buikpijn, buikkrampen, pijn in darmen, pijn in rug.
- Eigen mening
- De dokter zou door moeten vragen over haar menstruatieklachten en haar uitleggen dat die niet normaal zijn. Daarnaast zouden ze samen moeten kijken welke behandeling hiervoor het best is, zoals bijvoorbeeld verder onderzoek of misschien het slikken van de pil.
- Uiteindelijk wordt bij Eva endometriose vastgesteld.

4.7 Infoblad

Welke menstruatiemiddelen zijn er beschikbaar en wat zijn de voor- en nadelen? Ontdek het op het informatieblad in de lesmodule. U vindt het infoblad onder de knop Introductie.

4.8 Links

Meer informatie vindt u op www.ongewoonongesteld.nl en op het Instagram account Ongewoon Ongesteld.

MEER INFORMATIE:

- www.endometriose.nl
- www.p added nederland.nl
- <https://www.lsnederland.nl>
- <https://www.degynaecoloog.nl>
- <https://www.thuisarts.nl/bloed-uit-vagina>
- <https://www.period.nl>
- <https://ongewoonongesteld.nl/zelftest>
- <https://www.stichtingpcos.nl>



TIP

Onderstaande informatie kunt u delen met de leerlingen als u het onderwerp 'ongewoon ongesteld zijn' in de klas behandelt.

HULP NODIG?

Als je niet-normale klachten hebt tijdens je menstruatie, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Je kunt ook eerst gaan praten met een vertrouwenspersoon op school of de schoolarts. Of met iemand anders die je vertrouwt, zoals je ouders of andere familie bijvoorbeeld. Het is sowieso fijn als er iemand met je meegaat als je naar de dokter gaat. Maar mocht je nou niet willen dat je ouders het weten: de dokter heeft een geheimhoudingsplicht. Een arts mag jouw medische gegevens niet aan anderen geven. Dit is het medisch beroepsgeheim.

5 VEILIGE SETTING

U kunt ervoor kiezen om de klas op te delen in kleinere groepjes, zodat het veiliger voelt om te praten over de stellingen en cases. Het creëren van een kleine en veilige setting is belangrijk.

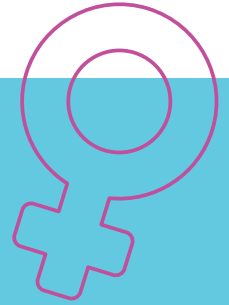
5.1 Een gevoelig onderwerp

Hoe breng je een gevoelig onderwerp als menstruatie en/of menstruatieklachten ter sprake? Hier ligt ook de uitdaging voor u als docent; hoe breng je het onderwerp ter sprake zonder leerlingen in verlegenheid te brengen? Tegelijkertijd is het een kans om leerlingen te laten inzien dat ze niet alleen staan en kunnen ze zich herkennen in het verhaal van anderen.

- U kunt het **onderwerp inleiden** door eerst het animatiefilmpje op de site te laten zien of de presentatie.
- Praten over een fictief persoon of een leeftijdsgenoot** helpt om gevoelens te verwoorden. De ervaringsverhalen of de voorbeelden op social media bieden aanknopingspunten voor stellingen en cases. Ze zijn neutrale voorbeelden waar de leerlingen op kunnen reageren.
- Zorg voor **een kleine en veilige setting**. U kunt de leerlingen zelf laten kiezen om in 2, 3 of hooguit 4-tallen te laten zitten (en bij wie) om stellingen te bespreken of samen het werkblad te maken.
- Het is belangrijk dat de leerlingen zich veilig voelen en dat ze niet tegen hun zin praten over eigen ervaringen. Maar als ze dat juist willen, kan het natuurlijk wel. U kunt hierbij sturen en begeleiden.

5.2 Inclusiviteit: sekse versus gender

Bij sommige leerlingen ligt het praten over mannen en vrouwen, menstruatie, mannelijke of vrouwelijke kenmerken gevoelig. U kunt de les beginnen door te benadrukken dat het deze les gaat over sekseverschillen en niet over gender.



🔴 Sekse

De term 'sekse' verwijst naar onze lichamelijke en biologische eigenschappen, zoals de genen, voortplantingsorganen en hormonen.

🔴 Gender

Gender daarentegen is juist gebaseerd op sociale factoren, zoals de opvattingen die we hebben en de opvoeding die we krijgen. Gender gaat over eigenschappen, gedragingen en rolpatronen die cultureel bepaald zijn voor elke sekse. Het gaat dus niet over biologische kenmerken, maar over sociale en culturele aspecten van het man- of vrouw-zijn.

🔴 Genderidentiteit

Genderidentiteit gaat over wie mensen zijn, en hoe ze zich voelen. Als het geboortegeslacht van mensen past bij hoe zij zich voelen, heet dat cisgender. Bijvoorbeeld iemand die met een vrouwenlichaam geboren is en zich ook vrouw voelt. Maar dit geldt niet voor iedereen. Mensen kunnen bijvoorbeeld met een mannenlichaam geboren zijn, maar zich vrouw voelen.

Hun genderidentiteit past dan niet bij hun sekse. Dat heet transgender. Wanneer mensen zich geen man of vrouw voelen, of een beetje man en een beetje vrouw, dan heet dat non-binair.



6 COLOFON

Dit lesmateriaal is tot stand gekomen dankzij de Endometriose Stichting.



ONGEWOON ONGESTELD

Concept en realisatie:

Podium, Bureau voor Educatieve Communicatie

Vormgeving: Lidewij Spitshuis

Animatie: IQ Media

Infoblad: met dank aan de input van studenten geneeskunde van de Radboud Universiteit Nijmegen.

DISCLAIMER

Gebruik van enige informatie verkregen middels deze lesmodule gebeurt voor risico van de gebruiker. Het hoofddoel van deze lesmodule is informatievoorziening. De redactie bestaat uit communicatiemedewerkers en vrijwilligers van de Endometriose Stichting, onze informatie is gecontroleerd door medici. Bij de samenstelling van de lesmodule gaan we zo zorgvuldig mogelijk te werk.

Het bespreken van een bepaalde medische behandeling op deze website moet niet worden opgevat als een advies voor de behandeling. Wij raden altijd aan overleg te hebben met uw behandelend arts. Beweringen, meningen en ervaringen geuit in artikelen in de lesmodule zijn die van de auteur(s) en niet (noodzakelijkerwijs) die van de redactie, de webmaster of de internetprovider.

De Endometriose Stichting spant zich in te waarborgen dat de te verkrijgen informatie en het aanbod van relevante content waarnaar wordt verwezen en waarin de Endometriose Stichting als portal fungeert volledig en juist is, daarentegen kan de stichting niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onvolledige of onjuiste informatie die middels deze website gevonden wordt.

Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan uit het bezoeken van deze site of voor enige schade ontstaan uit verleende diensten, aangeboden of verwezen content.

Deze website bevat verwijzingen of hyperlinks naar andere sites die buiten het domein van www.ongewoonongesteld.nl liggen. Deze zijn opgenomen ter informatie van de gebruikers en te goeder trouw geselecteerd voor de bezoekers van onze website. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud of beschikbaarheid van deze sites of bronnen.

De Endometriose Stichting geeft geen garantie noch aanvaardt zij enigerlei aansprakelijkheid met betrekking tot de inhoud, data, adviezen, verklaringen, software, producten of ander materiaal op dergelijke sites of bronnen.

Voor klachten, opmerkingen of bij signalering van content die inbreuk maakt op wettelijke bepalingen of inbreuk maakt op rechten van derden kunt u mailen naar: info@ongewoonongesteld.nl



Postadres
Baandert 27
6136 EM Sittard
info@endometriose.nl