

## Safe sex

Dit keer hebben we 'safe sex' als thema gekozen. Er bestaan hierover nog veel misverstanden. Soms hoor je bijvoorbeeld, dat je niet zwanger kan worden als je borstvoeding geeft. Dit is niet waar. Op pagina twee en drie vind je nog meer van dit soort seksmythes.



Verder hebben we een handig overzicht gemaakt met allerlei anticonceptiemiddelen. Met dit overzicht kan je hopelijk makkelijker een middel kiezen waar jij je prettig bij voelt en wat in jouw situatie het meest handig is.

Natuurlijk heeft onze vaste columniste Albertine ook weer een leuk en waarschijnlijk herkenbaar stuk geschreven en ook andere moeders vertellen in 'mijn verhaal' over hun leven en dat van hun kind(eren).



**Veel leesplezier!!!**

**Karin de Jong, Fiom- bureau Leiden.**

# J&M

### In dit nummer:

- ☺ *Verhalen van jonge moeders*
- ☺ *JIP Den Haag, Zoetermeer en Delft*
- ☺ *Overzicht anticonceptiemiddelen*
- ☺ *Safe sex en seksmythes*
- ☺ *De vernieuwde site [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl)*
- ☺ *Column Albertine*

*En nog veel meer!*

### Opmerkingen of tips?

In deze krant kan je informatie vinden van, over en voor jonge moeders, vaders en zwangere meiden. De krant verschijnt twee keer per jaar (in mei en november) en is ook te vinden op verschillende websites, namelijk:

***[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl), [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl), [www.blixum.nl](http://www.blixum.nl), [www.jongeeindhovensmoeders.nl](http://www.jongeeindhovensmoeders.nl), [www.studerendemoeders.nl](http://www.studerendemoeders.nl) en [www.overenuit.nl](http://www.overenuit.nl)***

Heb je opmerkingen/ suggesties/ tips of zou je zelf wel eens een stukje willen schrijven? Mail dan naar: [leiden@fiom.nl](mailto:leiden@fiom.nl) of bel naar 071- 5226199 en vraag naar Karin de Jong.

In de krant kan je jouw verhaal kwijt in de rubriek 'Mijn verhaal' (max. 500 woorden). Als je wilt, kan dit anoniem. Het mag over van alles gaan, als het maar met jong zwanger/ moeder zijn te maken heeft. Ook vaders en opa's en oma's mogen natuurlijk hun verhaal insturen!

*Dus: Heb je een leuk idee voor een thema of wil je meer weten over een bepaald onderwerp?*

*We horen graag van jou!*

# Safe sex

Door: Marieke Sibon,  
Fiom bureau Groningen  
Bron: [www.women-online.nl](http://www.women-online.nl) &  
[www.benjijsafe.nl](http://www.benjijsafe.nl)

In onze maatschappij wordt veelal de nadruk gelegd op veilige seks. Er moet vrij gesproken kunnen worden over seks en ook seksuele voorlichting op school moet de normaalste zaak van de wereld zijn. Op die manier moet het taboe doorbroken worden om te praten over seks. Dat dit nog lang niet overal gebeurt, is wel duidelijk.

Hoe vaak hoor je om je heen de term 'double dutch' en hoeveel mensen weten dan ook precies wat die uitspraak inhoudt? Double Dutch is vrijen met condoom en de pil. De pil beschermt tegen een zwangerschap en het condoom tegen een SOA (seksueel overdraagbare aandoening).

In Nederland worden elk jaar ruim 100.000 mensen met een SOA besmet. Meestal is dit Chlamydia (60.000).

## Hoe herken Je een SOA?

Heel vaak merk je niet dat je een SOA hebt. Er zijn dan geen klachten of alleen vage klachten. Als er dan toch klachten zijn, dan kunnen dat zijn:

- \* afscheiding, vocht of pus uit de penis, vagina of anus
- \* branderig gevoel bij het plassen
- \* zweertjes, blaasjes, wondjes, wratjes op penis, vagina, anus en mond
- \* keelpijn
- \* jeuk
- \* onderbuikpijn
- \* pijn bij het vrijen
- \* pijn in de balzak
- \* tussentijds of abnormaal bloedverlies



## Ik heb misschien een SOA, wat moet ik nu doen?

Als je onveilige seks hebt gehad, loop je een risico op SOA. Hier moet je dus ook niet mee rond blijven lopen. Het is belangrijk dat je naar een arts gaat om je te laten onderzoeken. Het is dan ook verstandig om je geregeld te laten testen op SOA's. Dit is helemaal verstandig als je wisselende seksuele contacten hebt.

## Top 10 seksmythes

Omdat er zoveel over seks gepraat wordt, komen er ook onwaarheden de wereld in. Hieronder staat een top 10 van de grootste seksmythes en slechts

twee daarvan zijn waar!

### 1. Mannen willen meer seks dan vrouwen - FOUT

Het lijkt alleen maar alsof mannen meer zin hebben in seks dan vrouwen. Heel wat factoren hebben invloed op "de zin" bij vrouwen. Zo moeten vrouwen meestal nog een heel huishouden zien te beredderen naast onze dagtaak. 's Avonds gebeurt het dan wel al eens dat we gewoon te moe zijn om zin te hebben. Ook de hormonen kunnen ervoor zorgen dat je gedurende een bepaalde periode meer of minder zin hebt in seks. Bovendien is het voor heel wat vrouwen belangrijk om seks niet los te koppelen van emoties, iets wat mannen beter kunnen.

### 2. Mannen met veel ervaring zijn de perfecte lovers - FOUT

Het lijkt logisch dat mannen die heel wat ervaring hebben in bed én het ook vaak doen de perfecte lovers zijn, maar in de praktijk is dit niet altijd het geval. Veel hangt natuurlijk af van wat jij verstaat onder "goede seks".

### 3. Afro-Amerikaanse mannen zijn groter geschapen - JUUST

Dit is waarschijnlijk de meest gehoorde mythe en ja, deze klopt als een bus! Een studie wees uit dat Aziatische mannen de kleinste penis hebben en dat Afro-Amerikaanse heren het grootst geschapen zijn.

### 4. Gelukkige koppels hebben meer seks - FOUT

Nog zo'n mythe...ook een gelukkig koppel heeft niet per definitie iedere dag seks. Met enkele kinderen in huis en een druk professioneel leven is het niet zo makkelijk om er tijd voor te maken. Soms moet het dan maar "snel-snel" en dat levert niet altijd de superseks die je in films te zien krijgt!

### 5. Wanneer je seks moet plannen en het niet spontaan komt, is er iets fout met je relatie - FOUT

Iedereen die een druk sociaal en professioneel leven heeft, zal het kunnen beamen: het lukt niet altijd om de zin in seks spontaan te laten opborrelen. Soms moet je gewoon een avondje vrijhouden en een vrijpartijtje inplannen in je agenda. Laat je dus niet overdonderen door al die praatjes van je vriendinnen die beweren dat ze iedere avond spetterende, spontane seks hebben.

### 6. Mannen doen hét meer dan vrouwen - JUUST

Dit zou wel eens waarheid kunnen zijn, maar neem alle bekentenissen van mannen en vrouwen toch maar met een korreltje zout. Mannen scheppen meestal op over hun aantal veroveringen terwijl vrouwen zich eerder op de oppervlakte houden over dit onderwerp. Veel hangt natuurlijk ook af van hoe aantrekkelijk de betrokken persoon is: een knappe, alleenstaande vrouw van 30 zal ongetwijfeld met meer mannen het bed gedeeld hebben dan een niet zo aantrekkelijke, getrouwde dame van dezelfde leeftijd.

### 7. Mannen die vreemd gaan, houden niet van hun vrouw - FOUT

Het is niet omdat je man vreemd gaat, dat hij niet van je houdt. Maar het betekent wel dat hij absoluut geen respect voor je heeft.

### 8. Vrouwen houden niet van porno - FOUT

Tuurlijk houden sommige vrouwen ook wel van porno. Iedere vrouw heeft zo haar eigen verlangens. De ene valt voor een bed bestrooit met rozenblaadjes, voor de andere mag het gerust iets "heviger" zijn.

### 9. Mannen staan steeds klaar om seks te hebben - FOUT

Iemand van 17 die net een liefje aan de haak geslagen heeft, zal ongetwijfeld op ieder moment van de dag zin hebben om te vrijen. Maar als je elkaar wat langer kent, of elkaar pas leert kennen wanneer je al een drukke job hebt, is het logisch dat je niet iedere seconde van de dag aan seks denkt. Het "echte" leven kan een behoorlijke domper op je seksdrive zetten! En dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

### 10. De meeste vrouwen krijgen een orgasme door intiem contact - FOUT

Yeah right...slechts 30% van de dames krijgt een orgasme door penetratie. De meeste dames hebben echter een extra stimulans nodig: een handje toesteken om de clitoris te stimuleren of een vibrator gebruiken zijn slechts 2 mogelijkheden.

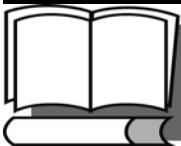
## Sense

Voor extra informatie over onder andere safe sex kun je sinds 1 januari 2008 terecht bij een centrum voor seksuele gezondheid (Sense) bij jou in de buurt.

Je kunt er- als je wilt anoniem - terecht met vragen over geslachtsziekten (soa/ aids), zwangerschap, anticonceptie en seksualiteit. Sense kan je helpen door middel van gesprekken, eventueel lichamelijk en aanvullend onderzoek, behandeladviezen en recepten. Net wat in jouw situatie nodig is. Sense is met name bedoeld voor die situaties waarin contact met de huisarts niet mogelijk of niet gewenst is. Bij Sense kun je altijd een afspraak maken, eventueel anoniem. De huisarts wordt niet geïnformeerd als jij dat niet wilt. Momenteel zijn er Sense spreekuren in de regio's Noord, Midden Holland, zuidelijk Zuid Holland, Flevoland en Limburg.

Kijk voor meer informatie op: [www.sense.info](http://www.sense.info).

Safe Sex. Oftewel veilig vrijen. Oftewel een voorbehoedsmiddel gebruiken om niet zwanger te raken of een SOA te krijgen.



## De pil of toch iets anders?

Door: Karin Somers,  
FIOM-bureau Maastricht

*Safe sex, oké. Maar uit welke anticonceptiemiddelen kan je nu eigenlijk kiezen en wat zijn de voor- en nadelen en de kosten daarvan? Om je hiermee op weg te helpen hebben we een overzicht voor je gemaakt!*

### Anticonceptiering

*Hoe gebruik je het:* 1x per maand zelf inbrengen.

*Hoe werkt het:* De ring scheidt constant lage hoeveelheden hormonen af.

*Voordelen:* Minder hormonen in vergelijking met de pil, een meer regelmatige menstruatie, mogelijk in combinatie met borstvoeding, net zo betrouwbaar als de pil.

*Nadelen:* Bijwerkingen: hoofdpijn, vaginitis, vaginale afscheiding.

*Kosten per maand:* 11 euro

### Combinatiepil (beter bekend als 'De Pil')

*Hoe gebruik je het:* Elke dag slik je 1 pil, drie weken lang. Tijdens de stopweek (7 dagen) word je ongesteld.

*Hoe werkt het:* In de pil zitten verschillende hormonen. Deze remmen je eisprong en maken het baarmoederslijmvlies wat dikker, zodat er geen zaadje in kan nestelen.

*Voordelen:* Erg betrouwbaar, je kunt zelf beginnen en stoppen, gunstig effect op bloedverlies en menstratiepijn, je kan zelf je ongesteldheid regelen (je kan bijvoorbeeld een maand overslaan als je de pil doorslikt).

*Nadelen:* Je moet er elke dag aan denken. Bij overgeven, diarree of medicijngebruik (bijvoorbeeld antibiotica) vermindert de werking en ben je dus minder beschermd.

*Kosten per maand:* 6 euro

### Twee- of driefasenpil

*Hoe gebruik je het:* Zie de combinatiepil.

*Hoe werkt het:* Zie combinatiepil, alleen de hoeveelheid hormonen verandert in de loop van de 3 weken.

*Voordelen:* Zie de combinatiepil.

*Nadelen:* Zie de combinatiepil en je hebt hormoonpieken.

*Kosten per maand:* 5 euro



### Mini Pil

*Hoe gebruik je het:* Elke dag van de maand slik je een pil (dus geen stopweek).

*Hoe werkt het:* Zie de combinatiepil, maar deze pil bevat maar één hormoon.

*Voordelen:* Geschikt voor na de bevalling of tijdens borstvoeding, gunstig effect op bloedverlies en menstratiepijn.

*Nadelen:* Je menstruatie kan je niet regelen, wordt onregelmatiger en kan helemaal wegblijven (dit betekent niet dat je onbeschermd of zwanger bent). Bij overgeven, diarree of medicijngebruik (bijv. antibiotica) vermindert de werking en ben je dus minder beschermd.

*Kosten per maand:* 7,75 euro

### Prikpil

*Hoe gebruik je het:* Je krijgt een injectie met hormonen toegediend door de huisarts.

*Hoe werkt het:* Door de hormonen ben je twaalf maanden beschermd tegen zwangerschap.

*Voordelen:* Je hoeft 12 weken niet aan anticonceptie te denken.

*Nadelen:* Je kan je ongesteldheid niet regelen. Na de 12 weken duurt het een half jaar of een jaar totdat je weer vruchtbaar bent.

*Kosten per maand:* 3,40 euro

## De pil of toch iets anders?

### Koperspiraal

*Hoe gebruik je het:* Het spiraaltje wordt 1x per 5 jaar ingebracht door de arts.

*Hoe werkt het:* Het spiraaltje verandert het baarmoederslijmvlies, zodat een eicel zich er niet kan innestelen en het koper zorgt ervoor dat de zaadcellen het eitje niet kunnen bevruchten.

*Voordelen:* Het is zeer betrouwbaar en je hoeft 5 jaar lang niet aan anticonceptie te denken.

*Nadelen:* Je menstruatie kun je er niet mee reguleren, deze kan ook pijnlijker worden en langer gaan duren.

*Kosten:* Prijzen lopen sterk uiteen: van 106 euro tot 31,48 (allen zijn voor 5 jaar)



### Sterilisatie

*Hoe gebruik je het:* In het ziekenhuis door een arts, onder algehele verdoving.

*Hoe werkt het:* Beide eileiders worden via de buikwand afgesloten of gevuld met een beetje siliconenmassa. Bij mannen worden de zaadleiters doorgeknipt of afgebonden.

*Voordelen:* De betrouwbaarheid is erg hoog en je hoeft nooit meer aan anticonceptie te denken.

*Nadelen:* Je kunt geen kinderen meer krijgen. Dit is een definitieve, onomkeerbare methode (een hersteloperatie is niet altijd succesvol).

*Kosten:* Vanaf 270 euro



### Condooms

*Hoe gebruik je het:* Voordat je gaat vrijen, moet je het condoom omdoen.

*Hoe werkt het:* Condooms zorgen ervoor dat er geen zaadcellen bij een eicel komen.

*Voordelen:* Beschermt naast zwangerschap ook tegen SOA's (seksueel overdraagbare aandoeningen, zoals chlamydia en herpes). Je hebt het gebruik helemaal zelf onder controle en het bevat geen hormonen. Het is te gebruiken bij borstvoeding en overal te koop.

*Nadelen:* De betrouwbaarheid is niet 100%.

*Kosten per maand:* Vanaf 7 euro

### Zaaddodende middelen

*Hoe gebruik je het:* Over condoom of pessarium (zie verderop) smeren. Dus in combinatie gebruiken.

*Hoe werkt het:* Deze middelen, meestal pasta, doden de zaadcellen

*Kosten per maand:* Zit soms bij condooms, los verkrijgbaar voor 36 euro.

### Vrouwencondoom

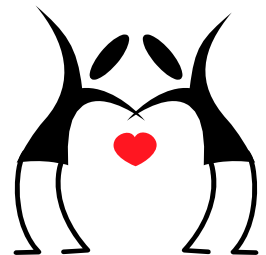
*Hoe gebruik je het:* Voordat je gaat vrijen, moet je het condoom indoen.

*Hoe werkt het:* Het vrouwencondoom zorgt ervoor dat er geen zaadcellen bij een eicel komen.

*Voordelen:* Beschermt naast zwangerschap ook tegen SOA's (seksueel overdraagbare aandoeningen, zoals chlamydia en herpes). Je hebt het gebruik helemaal zelf onder controle en het bevat geen hormonen. Het is te gebruiken bij borstvoeding en overal te koop.

*Nadelen:* De betrouwbaarheid is niet 100%.

*Kosten per maand:* 16 euro



### Pessarium

*Hoe gebruik je het:* Een rond kapje (6-10 cm doorsnee) dat je zelf inbrengt over de baarmoederhals. Dit is in het begin misschien een beetje lastig, maar je wordt er vanzelf handig in. Om een pessarium te krijgen, moet je dit eerst laten aanmeten bij de huisarts. Er zijn ook 3 standaardmaten waarvoor je niet naar de huisarts hoeft: Femcap.

Een pessarium dien je eerst in te smeren met zaaddodende middelen. Voordat je gaat vrijen, spoel je het pessarium af en smeer je het in met zaaddodende pasta. Daarna breng je het in. Na het vrijen spoel je het af en bepoeder je het met maïzena.

*Hoe werkt het:* Door dit kapje kunnen de zaadcellen niet levend bij de eicel komen.

*Voordelen:* Je hebt zelf controle over het gebruik, geen hormonen en te gebruiken bij borstvoeding. Betrouwbaarheid wordt niet beïnvloedt door overgeven, diarree of medicijngebruik.

*Nadelen:* Je moet een pessarium regelmatig controleren en als je zwanger bent geweest of aangekomen of afgevallen bent, moet je naar de dokter voor controle. Het kan zijn dat het pessarium dan niet meer optimaal past.

*Kosten:* Ongeveer 270 euro voor 2 jaar: pessarium kost 30 euro, 5 consulten bij de huisarts 205 euro en zaaddodend middel 36 euro.

**Kosten:** De kosten uit dit overzicht kunnen veranderen. Het is een gemiddelde, dus het kan zijn dat jouw pil of spiraaltje duurder of goedkoper is. De (combinatie)pil zit in het basispakket, maar je hebt nog altijd 150 euro eigen bijdrage. Dus de pil kan hieronder vallen. Als je zorgtoeslag hebt, wordt dit vergoed en de pil dus ook. Het basispakket is 1 januari 2008 uitgebreid met: de anticonceptiepil, het spiraaltje, het pessarium en de Nuvaring (anticonceptivering). Dit is ongeacht je leeftijd (dit was eerst tot 21 jaar).



**WWW.TIENERMOEDERS.NL**

Alles van, voor én over jonge moeders vind je op [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl).

Wat kun je doen op de site?

- Je verhaal plaatsen of die van anderen lezen
- Andere moeders leren kennen
- Oproepjes plaatsen ‘
- Je eigen fotoalbum aanmaken én bijwerken
- Een dagboek bijhouden
- Mailen met een deskundige
- Zien wat er in jouw buurt te doen is
- Uitwisselen op het forum
- Je mening geven in de poll (nieuw!)
- ...en nog veel meer!

De site is er ook voor instellingen die voor of met jonge (aanstaande) moeders werken. Zo is er een button ‘professionals, studie en pers’ en ze kunnen hun aanbod plaatsen onder ‘bij jou in de buurt’.

**Members only!?**

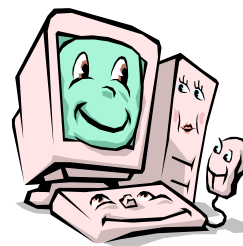
Sommige onderdelen zijn alleen voor leden. Alleen meiden kunnen lid worden. Als je geen lid bent, kan je sommige onderdelen van de site niet op. Maar dat wil niet zeggen dat de site niet interessant kan zijn voor vaders, opa’s en oma’s, broers en zussen en vrienden! Zij kunnen verhalen en oproepjes plaatsen en allerlei informatie vinden.

**Nieuw op de site!**

De vernieuwde site is sinds november 2007 in de lucht. Er zijn veel enthousiaste reacties binnengekomen op de vernieuwde site. Maar natuurlijk waren er ook dingen die nog verbeterd konden worden. De site wordt steeds verder aangepast én aangevuld. Sinds kort is de button ‘links van leden’ toegevoegd op de site en is er een ‘poll’. Onder ‘links van leden’

kan je jouw eigen homepage of forum plaatsen en je kan ook andere leuke en nuttige sites er op zetten. Iedere maand staat een nieuwe stelling op de site onder ‘poll’.

Je kan je mening geven op de stelling via een druk op je muisknop. Verder wordt steeds bekeken of de site nog gebruikersvriendelijker kan worden gemaakt. Heb je nog ideeën of tips? Laat het dan weten!



**Mijn verhaal**

*Hallo iedereen!! Ik ben Athalie en ik woon in Aalsmeer. Ik ben 20 jaar en ben getrouwd met Maurice van 23. Samen hebben we een dochter Lacey van 3,5 jaar oud en een zoontje Jesse van 1,5 jaar. We zijn hier heel erg trots op. Wij waren 16 en 18 toen we er achterkwamen zwanger te zijn. We hebben besloten hier voor te kiezen en onze taak op ons te nemen.*

Toen ons dochtertje 13 maanden was, wilden we toch wel graag nog een klein wondertje. Dit zou erg moeilijk worden omdat ik PCOS\* heb. Daar kan je moeilijk zwanger mee raken. Uiteindelijk raakte ik per ongeluk meteen al de eerste maand zwanger en na 9 maanden kwam ons zoontje op de wereld. Hij moest gereanimeerd worden en heeft het gelukkig overleefd, dit was een erg moeilijke tijd vanaf de eerste keer zwanger zijn tot aan de tweede bevalling en soms nog.

In de tijd dat ik voor het eerst zwanger was, wilde ik informatie over andere jonge meiden die zwanger waren en al kinderen hadden en zo kwam ik op [tienermoeders.nl](http://tienermoeders.nl) terecht. Hier heb ik veel ervaringen opgedaan en veel vriendinnen gekregen die hetzelfde mee maken als ik. Op [tienermoeders.nl](http://tienermoeders.nl) kun je chatten, informatie vinden, berichten achterlaten, oproepjes plaatsen en nog veel meer. [Tienermoeders.nl](http://tienermoeders.nl) is voor mij DE site waar alle jonge moeders/ jonge vaders/ opa en oma's informatie kunnen vinden over tienerzwangerschappen en ervaringen van anderen.

Zelf zit ik heel vaak op [tienermoeders.nl](http://tienermoeders.nl) en help ik veel andere jonge meiden die zwanger zijn. Ik hoop dit nog lang te kunnen doen. Ook de makers van de site dat zijn super mensen en adviseren meiden super als ze vragen hebben.

Hierbij wil ik afsluiten en hoop ik dat er veel mensen naar [tienermoeders.nl](http://tienermoeders.nl) komen kijken en ook eventueel hun ervaringen willen delen!

**Groetjes Athalie**

\* PCOS staat voor Poly Cysteus Ovarium Syndroom. Het hormoon dat de eiblaasjes doet rijpen, is bij PCOS onvoldoende om de eiblaasjes te doen rijpen. Bij PCOS blijft de eisprong, en dus ook de menstruatie, gedurende langere periodes uit en is de vruchtbaarheid verminderd.

## Jongeren Informatie Punt

### Jonge moederloket bij Jongeren Informatie Punt (JIP) Den Haag

Het JIP Den Haag heeft in samenwerking met MOOI Escamp een loket voor jonge moeders opgericht bij het JIP! Jonge moeders tot en met 23 jaar en vaders uit Den Haag kunnen er terecht voor praktische informatie, advies, hulp, bemiddeling en doorverwijzing. Vanaf nu kunnen ook jonge moeders uit Rijswijk, Leidschendam en Voorburg terecht bij het loket.



### Jonge moederspreekuur bij Jongeren Informatie Punt (JIP) Delft en Zoetermeer

Jonge (aanstaande) moeders t/m 23 jaar, kunnen voor informatie en praktische ondersteuning terecht bij het JIP. Meiden kunnen hier terecht met al hun vragen over bijvoorbeeld woonruimte, werk, scholing en kinderopvang. Hebben de meiden nog geen startkwalificatie (minimaal een HAVO, VWO of MBO-2 diploma) behaald, dan verwijst het JIP warm door naar het Jongerenloket of het RMC voor verdere begeleiding. Natuurlijk kunnen ze nog altijd bij het JIP terecht voor extra informatie.

Kortom: ben jij een (aanstaande) mama uit Den Haag, Delft of Zoetermeer en omgeving en kun je wel wat hulp gebruiken? Kom dan een keer langs, of bel voor een afspraak:

Spreekuur JIP Zoetermeer: <i>Iedere di. 09.00u-12.30u</i> Stadhuisplein 4 2711 EC Zoetermeer Tel (079) 3310055 www.jipzoetermeer.nl	Spreekuur JIP Delft: <i>Iedere ma. en vr. 13.00u-14.00u</i> Van Bleyswijkstraat 91 2613 RR Delft Tel (015) 2120248 www.jipdelft.nl	Loket JIP Den Haag <i>Iedere di. en vr. van 12.00u-16.00u.</i> Amsterdamse Veerkade 17a 2512 AG Den Haag Tel (070) 365 59 30 www.jipdenhaag.nl
--	---	---

Hallo!

### Mijn verhaal

*Ik ben Bibi, 23 jaar en heb een zoontje Mick van 2,5 jaar.*

*Ik was net een maandje 21 toen ik bewust moeder werd.*

Ik heb bewust gekozen jong moeder te worden. Ik was al klaar met mijn

studie en had 5,5 jaar een relatie en wilde heel graag een kindje. Dit komt ook mede doordat ik op mijn 18<sup>de</sup> jaar een abortus heb laten doen, waar ik erg spijt van heb gekregen.

Helaas ging niet alles als gepland. Mijn relatie ging stuk tijdens mijn zwangerschap en ik verloor ook mijn baan. Ik heb lange tijd in de ziektewet gelopen doordat ik met 25 weken zwangerschap al zwangerschapsvergiftiging kreeg. Ik heb ook korte tijd in de WW en de bijstand gelopen. Mick is uiteindelijk met 35 weken zwangerschap geboren, omdat de vergiftiging zo erg werd dat de artsen bang waren voor mijn leven.

Het eerste jaar van Mick had ik last van een postnatale depressie en stootte eigenlijk Mick af. Mijn moeder, waar ik bij woonde, heeft het meeste voor hem gezorgd. Toen Mick 10 maanden oud was ben ik hulp gaan zoeken bij een maatschappelijk werker en deze heeft mij enorm geholpen.

Ik kreeg een band met Mick en sinds februari 2007 heb ik een baan in de kinderopvang. Ik werk nu 31 uur per week, dit zijn gebroken diensten per dag. Mick gaat nu naar de peuterspeelzaal voor 4 halve dagen.

Met de vader van Mick heb ik helemaal geen contact meer. Wel geprobeerd vrienden te blijven voor Mick, maar dat lukte niet. Toen Mick 10 maanden oud was is hij dan ook helemaal uit Mick's leven verdwenen. Mijn vrienden ben ik uit het oog verloren doordat ik ineens een andere levensstijl had dan hen. Ik kon niet zomaar uit gaan of op vakantie, omdat ik Mick had. Op dit moment kom ik langzaam weer met ze in contact, omdat ze zelf nu gaan trouwen en kindertjes krijgen.

Ik heb dan wel flinke tegenslagen gehad tijdens mijn zwangerschap en eerste levensjaar van Mick, maar spijt heb ik absoluut niet. Ik had misschien wel nog wat langer moeten wachten. Ik ben er zelf door heen gekomen en ben dol gelukkig met mijn mannetje. Ik heb het nu erg goed, eigen huisje, een goede baan en een gelukkige en gezonde zoon.



Sinds januari 2007 verricht ik ook vrijwilligerswerk bij het Jongeren Informatie Punt Den Haag (JIP). Ik doe mee aan het project "Leuk om jong moeder te zijn?" Ik geef op scholen voorlichting over hoe het is om jong moeder te zijn. Ik ben dit gaan doen om de jongeren te waarschuwen dat, ook al lijkt alles perfect, het toch nog fout kan gaan. Ik vind het onwijs leuk om te doen en ik voel me dan ook niet zielig om wat er in mijn leven is gebeurd. Ik heb er van geleerd en ik doe er wat mee.

**Eibi**

**Brugklas, biologie....seksuele voorlichting! Natuurlijk zat iedereen in de klas te giebelen! Ik weet nog dat door middel van een tekenfilmpje ons werd verteld hoe het verhaal van de bloemetjes en de bijtjes in elkaar steekt. We keken ernaar, maar niemand nam het echt serieus. Vervolgens de gebruiksaanwijzing van de pil en het condoom....klaar seksuele voorlichting!**

Misschien zou het verstandiger zijn, om dit onderwerp ieder jaar (van het middelbaar onderwijs) weer te laten terugkeren. Ik denk dat als je het verhaal vaker hoort, je er dan ook anders mee omgaat....serieuzer. Ook vind ik dat ouders hier een hele belangrijke rol in hebben. Tuurlijk is het 'raar' om het met je ouders of leraar over sex te hebben, maar het kan zo veel (leed) voorkomen. Geslachtziektes, zwangerschappen en zelfs aanrandiden en erger.

Je kunt het als ouder zelf wel aanvoelen wanneer jouw kind interesse begint te krijgen in sex. Zodra je dat aanvoelt, zou ik beginnen met seksuele voorlichting te geven. Als eerste zou ik mijn kind heel duidelijk willen maken, dat sex iets is wat je doet met wederzijdse instemming, gevoel en wanneer je er klaar voor bent. Bijna alle jonge meiden hebben wel eens een jongen getroffen die toch wel heel erg aandrong of goed op je gevoel wist in te spelen, terwijl jij er eigenlijk nog niet aan toe was om het bed met hem te delen. Door dit te vertellen hoop ik dat mijn dochter sterk en zelfverzekerd genoeg is om zulke jongens op afstand te houden (en dat haar zo nare ervaringen bespaard blijven). Vervolgens zou ik uitleggen wat sex inhoudt en dat het belangrijk is om daarbij voorbehoedsmiddelen te gebruiken.



Vrijen zonder condoom is zo veel lekkerder, maar niet zo lekker dat het een geslachtsziekte waard is. Ook zo vervelend om iedere dag weer die pil te slikken, maar liever dat dan iedere nacht opstaan voor de nachtvoeding.

Terwijl ik dit schrijf, realiseer ik me dat ik dit gesprek al over een jaartje of zes met mijn dochter mag voeren. Het zweet breekt me nu al uit.....maar ik vertel haar liever 25x het bovenstaande verhaal, dan dat zij mij op haar 13e vertelt dat ze in verwachting is van een one-night stand die tevens een geslachtsziekte heeft.

Nadat ik mijn eerste menstruatie had gehad, heeft mijn moeder me meegenomen naar de dokter zodat ik aan de pil kon. Ook heb ik een boek van haar gekregen waar heel precies in stond beschreven 'hoe een kindje wordt verwekt'. Dat joeg wel even schrik aan. Maar toch was ik niet erg consequent met het innemen van de pil en het gebruiken van een condoom. Ik dacht dat een zwangerschap en/of geslachtsziekte mij niet zou overkomen....hoezo naïef?! Begin dit jaar heb ik een spiraaltje laten plaatsen en ieder half jaar laat ik een soa-test doen.

Als ik nu vrij, vrij ik safe!

**Albertine**

*Safe Sex. Oftewel veilig vrijen. Oftewel een voorbehoedsmiddel gebruiken om niet zwanger te raken of een SOA te krijgen. Goed, ik heb dan wel niet met elke scharrel dan wel vriendje een condoom gebruikt, aan de pil was ik wel.*

Mijn verhaal

Ik slikte hem redelijk regelmatig. Soms vergat ik hem, maar ja, dat kon wel, dacht ik... En toen werd ik ziek, blaasontsteking. Ik kreeg antibiotica van de dokter, maar de blaasontsteking ging maar niet weg. Dus andere pillen, en weer andere pillen. En ik kreeg ook nog een nierbekkenontsteking, dus nog meer pillen... Ondertussen had ik een leuk nieuw vriendje, en daar deed ik het uiteraard zonder condoom mee. Anderhalve maand later was ik zwanger.

En dat terwijl je toch zoveel voorbehoedsmiddelen hebt tegenwoordig: condooms, spiraaltjes, pillen, prikpillen, pessariums, vrouwencondooms, morning-afterpil (dit is alleen een aanrader als je al het andere dus niet gebruikt), zaaddodende pasta, implanon (zo'n ding voor onder de huid), nuvaring (zo'n ding wat je inbrengt en 1 keer per maand vervangt, geen aanrader want kan om de penis blijven zitten tijdens de sex en dat is a. niet erg opwindend en b. dan verliest hij zijn functie), pleister-pillen en als je heel wanhopig bent kun je altijd nog jezelf of je vriend laten steriliseren. Vroeger gebruikten ze linnen zakjes (Grieken), leer of schildpadden (Japanners) of een geitenblaas (Romeinen). Hebben wij het toch wat beter getroffen.

Ik ken veel meiden die het vaak onveilig doen. Veel van mijn vriendinnen zijn dan wel aan de pil, allemaal omdat we een condoom niet fijn vinden. Ik zit midden in het studentenleven, SOA's zijn een plaag hier. Laatst had een vriendin van mij chlamydia, haar vriend bleek het ook te hebben. Die had het weer van een ander meisje van de studentenvereniging, en zij had het weer van een vriend van hem. Zo zie je maar, zoiets gaat veel te hard. Maar een condoom is er tegen SOA's. Dat vergeten nogal wat mensen (ik in ieder geval wel). Ik ben zelf ook twee keer naar de GGD geweest om me te laten testen. Van al die voorbehoedsmiddelen die ik boven vermeldde zijn alleen condooms tegen SOA's. Vind ik dan wel weer raar. Vooral omdat niemand houdt van dat gefruunik in the heat of the moment. Dan heb je natuurlijk de rest nog. Die zijn wel tegen een zwangerschap. Oeps.

Je leert hier wel weer van. Lees altijd de bijsluiter van medicijnen. En vrij altijd veilig. Want het kan iedereen overkomen, mij ook. Stond ik toen niet bij stil. Ik was jong en ik feestte veel. Dan sta je er niet bij stil. Maar goed, ik heb mijn lesje geleerd. We hebben vanaf 6 weken na de bevalling tot ongeveer een maand geleden heel braaf elke keer een condoom gebruikt (iets wat ik vaak niet eens deed bij een one night stand) en een maand geleden heb ik een spiraaltje laten zetten. Met de pil durfde ik het niet meer aan.

## Wil je andere zwangere meiden of jonge moeders leren kennen?

Jong moeder zijn heeft leuke kanten, maar er kunnen ook momenten zijn dat je de vrijheid en onbezorgdheid van voorheen mist. Kortom er zijn momenten dat je steun gebruiken kunt.

Tijdens de bijeenkomsten kun je jouw vragen kwijt en ontmoet je andere meiden. Ook komen thema's aan bod als zwangerschap, opvoeding, relaties, werk en studie. De groep is een plek waar je andere tienermoeders ontmoet die zich herkennen in jouw situatie. De bijeenkomsten zijn gratis. Sommige groepen hebben kinderopvang.

Wanneer je wilt deelnemen aan een groep of meer informatie wilt, dan kun je contact opnemen met de contactpersoon uit de onderstaande lijst.

In deze steden vinden groepen plaats:

- **Alkmaar:** Willy la Fèber, T: 072-5118812/ E: [alkmaar@fiom.nl](mailto:alkmaar@fiom.nl)
- **Assen:** Annet Faber, T: 050-3142020/ E:  [groningen@fiom.nl](mailto: groningen@fiom.nl)
- **Breda:** Wilma Potze, T: 076-5436767/ E: [breda@fiom.nl](mailto:breda@fiom.nl)
- **Dordrecht:** Anita Snoyl, T: 076-5436767/ E: [breda@fiom.nl](mailto:breda@fiom.nl)
- **Eindhoven:** Cora van Hal, T: 040-2453335/ E: [eindhoven@fiom.nl](mailto:eindhoven@fiom.nl)
- **Groningen:** Marieke Sibon, T: 050-3142020/ E:  [groningen@fiom.nl](mailto: groningen@fiom.nl)
- **Leeuwarden:** Koosje Lousma, T: 058-2160111/ E: [leeuwarden@fiom.nl](mailto:leeuwarden@fiom.nl)
- **Leiden:** Ineke Heesterbeek, T: 071-5226199/ E: [leiden@fiom.nl](mailto:leiden@fiom.nl)
- **Maastricht:** Simone Hoogeveen, T: 043-3214856/ [maastricht@fiom.nl](mailto:maastricht@fiom.nl)
- **Nijmegen:** Joke Vermue, T: 024-3294053/ E: [nijmegen@fiom.nl](mailto:nijmegen@fiom.nl)
- **Zwolle:** Jasmine Montoya, T: 038-4218681/ E:  [zwolle@fiom.nl](mailto: zwolle@fiom.nl)

Ook als je in de buurt van deze steden woont, kan je meedoen met de groep. Voor meer informatie kan je terecht op [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl) of [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl).

### Zwangerschapskursus (Groningen)

Speciaal voor jonge aanstaande moeders t/m 23 jaar start in het najaar (datum nog onbekend) een zwangerschapskursus om je voor te bereiden op de bevalling. Deelnemers zijn bij aanvang maximaal 34 weken zwanger. In deze zwangerschapskursus staan jullie vragen en behoeften centraal. In de cursus leren de deelnemers vaardigheden die belangrijk zijn tijdens de zwangerschap, de bevalling en als de baby net geboren is. Er is aandacht voor ademhaling- en ontspanningstechnieken, maar ook hoe je weeën opvangt en hoe je moet persen.

Kosten: € 15,- voor de hele cursus (5 bijeenkomsten)

Meer informatie en aanmelden: Fiom Groningen, T: 050-3142020/  
E:  [groningen@fiom.nl](mailto: groningen@fiom.nl)

De zwangerschapskursus is een nieuw initiatief van Fiom, Samenzorg en de Stichting Jeugdgezondheidszorg Groningen.

### Wat is er voor (aanstaande) jonge vaders en opa's en oma's?

Steeds meer Fiom-bureaus organiseren ook iets voor de aanstaande vaders, zoals informatie-avonden (bijvoorbeeld Fiom- Breda en Leeuwarden). Natuurlijk is het leuk om ook eens andere jonge vaders tegen te komen, maar je krijgt tijdens deze avonden ook informatie over praktische zaken (rechten en plichten, financiën etc.).

Zie voor meer info: [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl), 'bij jou in de buurt'.

Verder kunnen vaders (met of zonder de moeder) en opa's en oma's terecht bij alle Fiom-bureaus voor advies, informatie en hulp.



### Colofon

De Jonge Moederkrant is een uitgave van:

**Stichting Ambulante Fiom**

**Postbus 1019**

**5200 BA 's-Hertogenbosch**

**T 073-6128821**

**F 073-6122390**

**E [landelijk.bureau@fiom.nl](mailto:landelijk.bureau@fiom.nl)**

**[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)**

### Redactie

Karin de Jong, Fiom-bureau Leiden

Marieke Sibon, Fiom-bureau

Groningen

Karin Somers, Fiom-bureau

Maastricht

### Eindredactie

Karin de Jong en Marieke Sibon, Fiom-bureaus Leiden en Groningen

### Lay out

Studio Wittenberg, Schijndel

### Vormgeving

Karin de Jong, Fiom-bureau Leiden

### Mei 2008

**Fiom:** gespecialiseerde hulp, informatie en advies op het gebied van:

- Onbedoelde zwangerschap
- Besluitvormingsgesprekken en nazorg
- Jong ouderschap
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Ongewenste kinderloosheid
- Zwangerschapsverlies
- Afstand doen, adoptiezorg en (inter)nationale zoekacties naar familieleden