

Bijeenkomst 4: Seksuele overdraagbare aandoeningen (soa)

Tijd : Basisprogramma: 130 minuten, optionele sub-thema's respectievelijk 15 en 15 minuten.

Inleiding

Een groot aantal nieuwkomers zal seks voor het huwelijk afwijzen en minder geïnteresseerd zijn in veilige seks. Maar voor iedereen geldt dat als je toch seks hebt (zowel binnen als buiten een relatie), het van belang is dat het veilig gebeurt. In Nederland is het gebruik van condooms algemeen geaccepteerd. Uit onderzoek komt naar voren dat condoomgebruik onder jongeren en jong volwassenen bij de eerste keer en laatste keer seks behoorlijk hoog is. Toch zijn er ook in Nederland jongeren of jong volwassenen die geen of niet altijd condooms gebruiken.

Deze bijeenkomst gaat over veilig vrijen. Veilige seks wil zeggen:

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

In deze bijeenkomst gaat het over bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) en hiv infectie. In veel landen komt soa of hiv voor, zonder dat jongeren zich kunnen laten testen of behandelen. Sommige nieuwkomers zijn niet bekend met de symptomen of gaan te laat naar een dokter. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid van de nieuwkomers. In deze bijeenkomst krijgt de deelnemer meer informatie over soa en hoe je deze kunt voorkomen. Ook gaat de bijeenkomst in op het belang van tijdige behandeling van soa en partnerwaarschuwing.

Op basis van de samenstelling van de groep kan worden besloten of dit thema beter behandeld kan worden in een gescheiden mannen of vrouwen groepen. In de bijeenkomst komen een aantal lastige termen aan bod (bijvoorbeeld: bacterie, virus, parasiet en soa). Spreek vooraf met een tolk af welke woorden je gebruikt. In de opdrachten worden de termen zo eenvoudig mogelijk uitgelegd.

Bijeenkomst combineren

Deze bijeenkomst is goed te combineren met de thema bijeenkomsten over weerbaarheid en geboorteregeling en gaan ook deels over veilig vrijen.

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:

- Weet welke regels er zijn om een veilige sfeer te creëren.
- Benoemt welke soa er zijn.
- Benoemt hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Benoemt het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- Heeft nagedacht over het belang van partnerwaarschuwing.
- Kan informatie opzoeken over de belangrijkste soa, met bijbehorende signalen en gevolgen en de behandeling ervan.
- Benoemt op welke manieren soa en hiv kunnen worden overgedragen.
- Benoemt dat je aan iemands uiterlijk meestal niet kunt zien of iemand een soa heeft/hiv positief is.
- Benoemt waar je terecht kunt voor het aanschaffen van condooms.
- Laat zien hoe je op de juiste manier een condoom om kunt doen.
- Benoemt waar je steun, hulp of betrouwbare informatie kan krijgen rondom veilig vrijen, soa/hiv en het testen, voorkomen en behandelen ervan.

Optionele doelen

De deelnemer:

- Benoemt dat er verschillende veroorzakers zijn voor een soa (bacterie, virus en een parasiet).
- Heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen ten aanzien van het voorkomen van soa.
- Kan het verschil uitleggen tussen PEP en Prep.
- Heeft geoefend met het bespreken van soa met een partner.
- Heeft nagedacht hoe je kunt omgaan met schaamtegevoelens bij het bespreken van seksualiteit met zorgverleners.

Programma

- 4.1. Veiligheidsregels
- 4.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst
- 4.3. Wat is een soa?
- 4.4. Overdragen van een soa
- 4.5. Kun je aan iemand zien of hij/zij een soa of hiv heeft?
- 4.6. Waarom wel of geen condoom gebruiken?
- 4.7. Condoomdemonstratie
- 4.8. Waar kun je met vragen naartoe?
- 4.9. Afronding en evaluatie
- 4.10. Optioneel: Grabbelzak
- 4.11. Optioneel: Praten over soa met een partner of zorgverlener

Benodigde materialen

- Pc/laptop, beamer en geluid.
- Flap-over.
- Stiften (rode/groene/zwarte).
- Post-its.
- Individueel: laptops/telefoons/tablets.
- Koffer 'Anticonceptie voor jou' of een losse demonstratiepenis (eventueel een lovebox).
- Grabbelzak of dienblad met condooms (eventueel een vrouwencondoom), glijmiddel, strip van de anticonceptiepillen, folder van de regionale soa-poli.
- Twee koffiekopjes.
- Zelfgemaakt: sociale kaart.
- Werkblad 4.1. Veiligheidsregels.
- Werkblad 4.2. Trek een lijn tussen de soa en de klacht die daarbij hoort.
- Afbeeldingenblad 4.1. Red ribbon, foto van twee verliefde mensen, injectienaald.
- Praatplaat 4.1. Omdoen van een condoom.
- Folders soa en condoomgebruik (Soa Aids Nederland, Rutgers, GCA, GGD GHOR Nederland, 2016): <https://www.soaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond>
- <https://www.zanzu.nl/nl/themas/infecties> (Rutgers, 2018).

4.1. Veiligheidsregels

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Zowel gemengd als apart mogelijk.
Benodigheden	: Werkblad 4.1. algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, Vertrouwen en privacy.

Werkwijze

Groepsgesprek

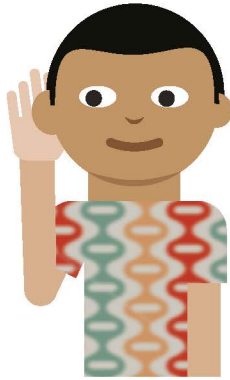
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe. 'Er zijn algemene regels voor veiligheid van iedereen in de groep vastgesteld'. Noem ze op en leg uit. Hang Werkblad 4.1. zichtbaar op.

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

Werkblad 4.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



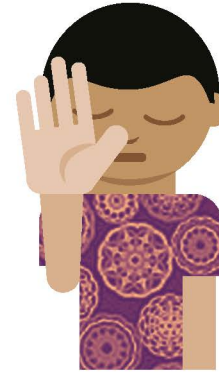
A



B



C



D

Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

4.2. Opzet en doel van deze bijeenkomst

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Bord/flapover.

Doel

De deelnemer omschrijft wat er tijdens deze bijeenkomst besproken wordt.

Werkwijze: groepsgesprek

Vertel dat jullie het in deze bijeenkomst gaan hebben over veilig vrijen. Niet iedereen zal seks hebben voor het huwelijk. Maar stel je voor dat je (later) seks gaat hebben dan is het belangrijk dat het veilig gebeurt. Als het niet veilig gebeurt kan dat mogelijk vervelende gevolgen hebben.

Vraag aan de groep: Waar denken jullie aan bij veilig vrijen?

Schrijf de antwoorden op een flap. Vul de flap aan, het is belangrijk om in ieder geval te noemen:

- 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).

Licht toe dat de bijeenkomst gaat over bescherming tegen soa. Kent iemand voorbeelden van soa? Soa staat voor Seksueel Overdraagbare Aandoening. Om een soa te voorkomen is het belangrijk dat je een condoom gebruikt. In Nederland gebruiken veel mensen een condoom tijdens seks. Maar er is ook een groep die geen condooms gebruikt en daardoor een soa kan krijgen en of een ander kan besmetten.

4.3. Wat is een soa?

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek
Benodigheden	: Flap-over en stiften, Pagina www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas , Folder Soa: https://www.soaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond in meerdere talen, Werkblad 4.2., meerdere keren uitgeprint.

Doel

De deelnemer:

- Benoemt welke soa er zijn.
- Hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Heeft nagedacht over het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- Het belang van partnerwaarschuwing.
- Kan informatie opzoeken over de belangrijkste soa's en de behandeling ervan.

Werkwijze

Groepsgesprek

Vraag de deelnemers of zij weten wat een seksueel overdraagbare ziekte is. Vraag of ze woorden of benamingen kennen uit hun eigen taal voor een soa en schrijf deze op een flap-over.

Aandachtspunten:

- Een soa kun je oplopen door onveilig vrijen (seks vaginaal, anaal of oraal zonder condoom).
- Iemand kan een soa hebben zonder het zelf te weten (zonder klachten).
- Aan iemands uiterlijk kun je niet zien of hij/zij een soa heeft.
- Het is belangrijk om tijdens het vrijen een condoom te gebruiken om het risico op een soa te verkleinen.

Vraag of de deelnemers voorbeelden en kenmerken kunnen noemen van een soa.

- Benoem enkele bekende soa: chlamydia, gonorrhoe, herpes genitalis, syfilis.
- Deel werkblad 4.2. uit en laat de deelnemers lijntjes trekken tussen de soa en de klacht die daarbij kan horen. Sla dit onderdeel over als dit te lastig is voor de deelnemers.
- Bespreek kort welke klachten je kunt hebben als je een soa hebt.
- Benadruk dat er vaak geen klachten zijn, zoals bij Chlamydia.
- Benoem andere klachten als: pijn bij het plassen, jeuk aan de geslachtsdelen, afscheiding uit penis of vagina, zweren, blaasjes of wratten op de geslachtsdelen.

Laat op een groot scherm de pagina www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas zien en geef aan dat je hier meer betrouwbare informatie kunt vinden over de verschillende soa en hoe deze behandeld kunnen worden. Je kunt hen ook vragen op hun mobiel te zoeken op www.Zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas of in hun eigen taal te zoeken naar informatie.

- Vraag aan de deelnemers of zij weten wat je moet doen als je zeker wil weten dat je geen soa hebt. Benadruk dat een soa nooit vanzelf over gaat.
- Adviseer naar het SOA-spreekuur van de GGD of naar de huisarts te gaan als iemand denkt een soa te hebben én als iemand onveilig gevreeën heeft.
- Benadruk dat sommige mensen zich schamen voor een soa en het moeilijk vinden om erover te praten.
- Toch laten veel mensen zich testen en dit vindt de huisarts of GGD ook heel normaal. Ermee blijven zitten heeft geen zin en lost niets op. Dus naar de huisarts of GGD gaan is toch het allerbeste.

Vraag de groep: Wat moet je doen als blijkt dat je een soa hebt? Laat ze de antwoorden opzoeken op www.zanzu.nl.

- Als uit de soa-test bij de huisarts of het SOA-spreekuur van de GGD blijkt dat je een soa hebt, krijg je vaak bepaalde medicijnen zoals een antibioticabehandeling of een crème.
- Praat erover met je huidige partner! Deze persoon zal ook een test moeten doen.
- Gebruik tijdens de behandeling condooms tijdens het vrijen.
- Licht ook personen in met wie je eerder seks hebt gehad. Zij kunnen ook een soa hebben. Het is dan belangrijk om behandeld te worden om verdere verspreiding te voorkomen.

Leg uit dat Zanzu.nl betrouwbare informatie bevat over seksualiteit en seksuele gezondheid in meerdere talen. Naast informatie over soa staat er ook informatie over het vrouwelijk en mannelijk lichaam en relaties en waar je heen kunt met vragen over seksualiteit.

Deel aan het einde de [folder over soa in meerdere talen](#) uit. Deze is te printen in verschillende talen via:

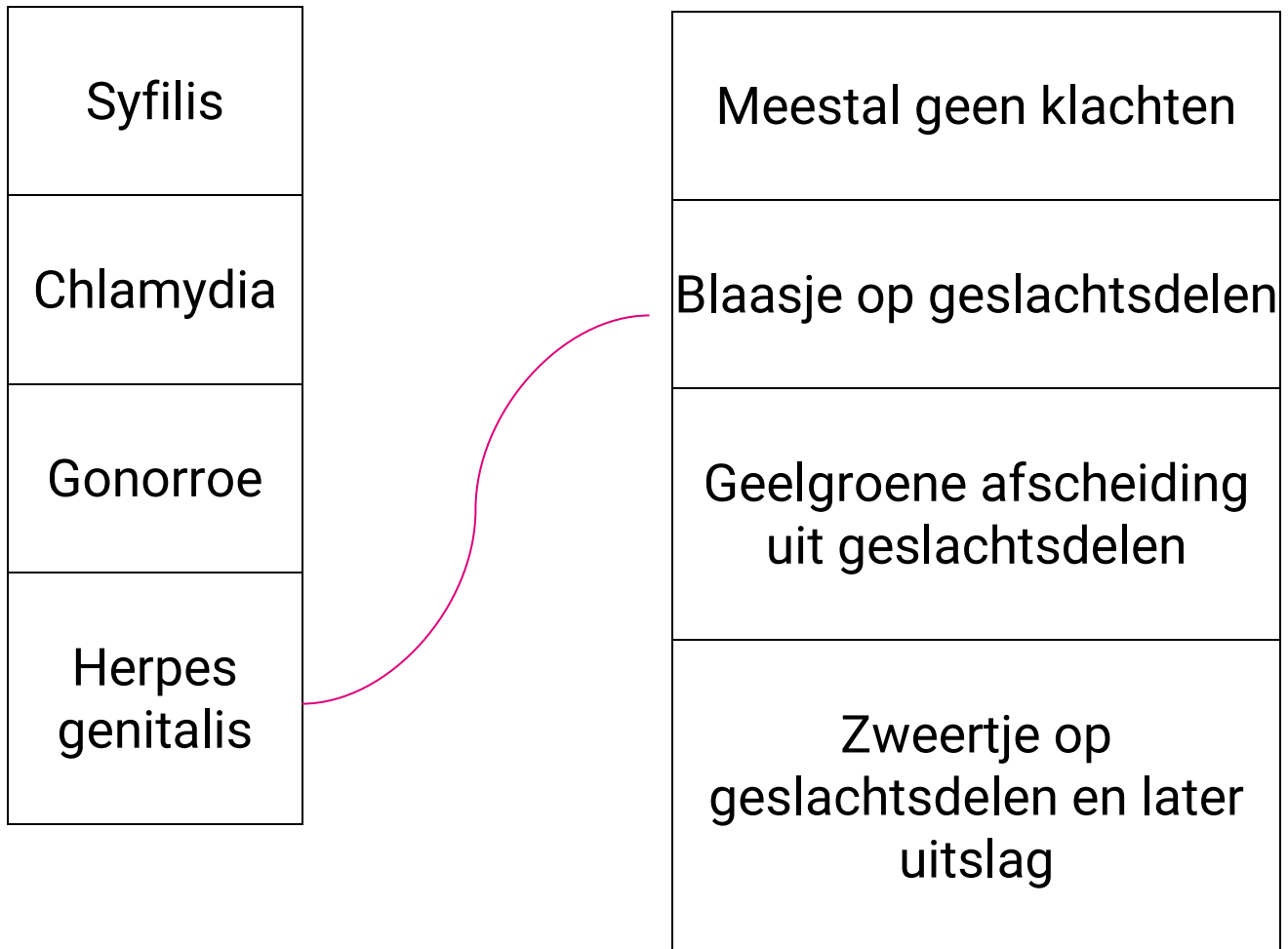
<https://www.soaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond>

Deel Zanzu promotiekaartjes uit met het website adres Zanzu.nl. Gratis te bestellen via:

<https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/thema-s/anticonceptie/promotiekaartje-zanzu-nl-per-50-stuks/196296>

Werkblad 4.2. Trek een lijn tussen de soa en de klacht die daarbij hoort

Soa Klachten



4.4. Overdragen van soa

Tijd	: 20 minuten (+ optioneel 5 minuten).
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Flap-over, groene en rode stift, post-its.

Doel

De deelnemer benoemt op welke manieren soa en hiv kunnen worden overgedragen.

Optioneel:

- De deelnemer benoemt dat er verschillende veroorzakers zijn van een soa: een bacterie, een virus en parasiet.
- De deelnemer heeft nagedacht over de rol van mannen en vrouwen ten aanzien van het voorkomen van soa.

Werkwijze

Groepsgesprek

Het is belangrijk om te bespreken hoe overdracht van soa en hiv kan plaatsvinden. Het wordt dan begrijpelijker hoe een soa voorkomen kan worden.

Optioneel:

Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende inleiding geven:

Een soa kun je krijgen door::

- Een bacterie, bijvoorbeeld *chlamydia*, *gonorrhoe*, *syfilis*.
- Een virus, bijvoorbeeld *hiv*, *hepatitis* of *genitale wratten*. Deze zijn vaak moeilijk te behandelen of niet te genezen.
- Een parasiet, bijvoorbeeld *schaamluizen*. Deze zijn ook over te dragen door *huidcontact*.

Leg uit dat de stoffen die een soa veroorzaken voornamelijk voorkomen in lichaamsvloeistoffen.

Vraag in de groep:

- Wie kan een voorbeeld noemen van een lichaamsvloeistof (voorbeelden: traanvocht, urine, snot, spuug, bloed, sperma, vaginavocht, borstvoeding etc.).

Maak zo nodig gebaren of geluiden om de deelnemers op een spoor te zetten. (b.v. vinger in neusgat om snot aan te geven). Schrijf de verschillende woorden op de flap-over.

Je kunt een soa oplopen als deze vloeistoffen van een ander in jouw lichaam terechtkomen.

Dit kan alleen gebeuren via openingen in het lichaam, dus niet via de intacte huid. Het kan bijvoorbeeld wel via een wondje, maar ook via de huid aan de binnenkant van lichaamsopeningen.

Deze huid heet slijmvlies. Slijmvlies bevindt zich in de mond, in de ogen en neusgaten, in de vagina, in de anus.

Om welke lichaamsvloeistoffen gaat het?

Schrijf aan een kant van het bord of flap-over in rood de cijfers 1 t/m 4. Aan de andere kant in groen de cijfers 1 t/m 10 (of meer.) Rood staat voor de gevaarlijke lichaamsvloeistoffen, groen voor de veilige. Vraag de deelnemers welke lichaamsvloeistoffen ze kennen en in welke kolom ze thuis horen. Denk hierbij aan traanvocht, urine, snot, spuug, bloed, etc.

Uiteindelijk komen in het gevarenlijstje de volgende vloeistoffen:

Soa's kun je krijgen via sperma, vaginaal vocht, bloed en contact van slijmvliesen.

1. Bloed.
2. Sperma.
3. Vaginavocht.
4. Borstvoeding.

Verder kun je een soa krijgen door contact met slijmvliesen.

Alle andere lichaamsvloeistoffen staan in het groene (veilige) rijtje.
Hoe komen deze vloeistoffen in het lichaam van een ander?

Noemen enkele voorbeelden van handelingen en vraag aan de groep of ze een soa besmetting kunnen veroorzaken of niet:

- Twee mensen die elkaar knuffelen (niet waar).
- Iemand geeft je een kus op je wang (niet waar).
- Twee mensen hebben seks zonder condoom (waar).
- Iemand hoest richting de ander (niet waar).
- Iemand gaat op een vieze wc-bril zitten (niet waar).

Aandachtpunten

- Soms wordt de wc-bril genoemd als besmettingsrisico. Dit is alleen een risico als er menstruatiebloed op de wc bril zit. De kans dat dit gebeurt en mensen met lichaamsopening via de wc bril in contact komen met het bloed, is vrij klein.
- Vraag aan de groep: welke vormen van seks kunnen ervoor zorgen dat je een soa krijgt? Benoem dat iemand via vaginale, anale en orale seks een soa kan krijgen. Je kunt hiv krijgen door vaginale en anale seks (zowel tussen man-vrouw als tussen man-man). Het is bij al deze vormen belangrijk om een condoom te gebruiken.

Optioneel:

Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende vraag stellen:

- *Wie is er verantwoordelijk voor het meenemen van de condooms, de man of de vrouw?*
- *Benadruk dat zowel de man als de vrouw verantwoordelijk zijn. Het is dus handig dat zowel de man als vrouw altijd een condoom op zak hebben. Dan weet je zeker dat je altijd goed voorbereid bent.*
- *Voor vrouwen is dit niet altijd makkelijk. Veel mensen denken dat vrouwen die een condoom bij zich dragen heel seksueel actief zijn.*

4.5. Kun je aan iemand zien of hij/zij een soa of hiv heeft?

Tijd	: 10 minuten (+ optioneel 5 minuten).
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Twee koffiekopjes.

Doel

- De deelnemer benoemt het belang om een condoom te gebruiken en je te laten testen op soa.
- De deelnemer weet dat je aan iemands uiterlijk meestal niet kunt zien of hij/zij hiv heeft.

Optioneel:

De deelnemer kan het verschil uitleggen tussen PEP en PrEP.

Werkwijze

Groepsdiscussie aan de hand van koffiekopjes

Neem twee identieke ondoorzichtige (bijvoorbeeld witte) kopjes. De ene vul je met koffie en de andere met gewoon water. Leg op elk kopje een schoteltje.

- Laat de deelnemers niet in de kopjes kijken.
- Vraag aan een deelnemer: *zie jij verschil tussen deze kopjes?* Het antwoord zal ongetwijfeld "nee" zijn.
- Vervolgens laat je de deelnemers in de kopjes kijken zodat ze zien dat het ene kopje is gevuld met een gekleurde vloeistof en dat het andere helder water bevat.

Zo is het ook met een soa. Bijvoorbeeld hiv: van buiten zie je niets, maar door een soa test kan toch blijken dat iemand hiv heeft, of een andere soa.

De volgende vraag is: *wat denk je dat er gebeurt wanneer ik de inhoud van beide kopjes meng?*

Antwoord: beide kopjes bevatten nu gekleurd water. Dit is eigenlijk ook wat er gebeurt wanneer mensen onveilig met elkaar vrijen en een van beiden heeft een soa (bijvoorbeeld hiv of syfilis). Een soa wordt overgedragen als slijmvliezen met elkaar in contact komen en ook door middel van vingers en toys (en soms via bloed of borstvoeding). De ene geeft de ziekte door aan de ander.

Benoem nogmaals dat je niet altijd van buiten aan iemand kunt zien of iemand een soa of hiv heeft (soms zie je wel enkele symptomen). Het is daarom belangrijk om altijd een condoom te gebruiken bij het vrijen. Als je dit niet meer wilt, dan moeten jij en je partner je laten testen op hiv en soa voordat jullie onveilig gaan vrijen. Dit kan bij de huisarts of bij de GGD. Naast onveilige seks kunnen sommige soa ook worden overdragen op een andere manier, bijvoorbeeld via bloed of via slijmvliezen.

Optioneel:

Afhankelijk van de groep, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aan de groep de volgende informatie geven.

PEP en PrEP zijn medicijnen die voorkomen dat je hiv krijgt. PEP neem je kort nadat je onveilige seks hebt gehad en er risico is geweest op hiv. PrEP neem je juist voor de seks om risico op hiv uit te sluiten. In Nederland is PrEP nog niet voor iedereen beschikbaar. Condooms blijven het makkelijkste en goedkoopste middel om soa's en hiv-infecties te voorkomen.

4.6. Waarom wel of geen condoom gebruiken?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepjes maken.
Benodigheden	: Flap-over, stiften.

Doel

De deelnemer heeft nagedacht over de voordelen van condoomgebruik.

Werkwijze

Groepjes

Laat de groep in groepjes uit elkaar gaan.

Stel de groepjes de vragen:

- Noem 3 redenen waarom mensen geen condoom gebruiken.
- Noem 3 redenen waarom mensen wel een condoom gebruiken.

Laat de deelnemers met elkaar overleggen en koppel het daarna terug in de groep.

Plenaire terugkoppeling

Schrijf de redenen op twee verschillende flaps. Vraag vervolgens aan de groep:

- Hebben mannen andere redenen om geen condooms te gebruiken dan vrouwen?
- Wat kun je zeggen tegen mensen die een reden noemen om geen condoom te gebruiken?

4.7. Condoomdemonstratie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepjes.
Benodigdheden	: Condooms, kunstpenissen (bijvoorbeeld uit een lovebox (vaak te leen bij de GGD) of de kunstpenis uit de koffer: anticonceptie voor jou), Praatplaat 4.1., pagina: https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-condoom-gebruiken . Folder over condooms https://www.soaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond

Doel

De deelnemer:

- Benoemt hoe je je tegen soa en hiv kunt beschermen.
- Kan benoemen waar je condooms kan krijgen.
- Laat zien hoe je op de juiste manier een condoom om kunt doen.

Werkwijze

In groepjes oefenen met condoom omdoen

Met een condoom bescherm je je tijdens het vrijen tegen een soa en tegen een onbedoelde zwangerschap. Het is wel belangrijk dat je het condoom op een juiste manier gebruikt. Dat gaan we in deze opdracht oefenen. Het is belangrijk dat zowel vrouwen/meiden als mannen/jongens oefenen met het op de juiste manier omdoen van het condoom. Lang niet iedereen weet hoe het precies moet. Twee weten meer dan een; zo help je elkaar om veilig te vrijen.

Oefen het condoom afrollen in de volgende volgorde:

1. Kijk naar de uiterste gebruiksdatum en of deze niet is overschreden en of het condoom een keurmerk heeft.
2. Bij anale seks is het belangrijk om extra glijmiddel op waterbasis te gebruiken (laat eventueel een tube zien). Het moet op waterbasis zijn, anders wordt het rubber van de condoom aangetast.
3. Je kunt condooms kopen in de supermarkt, bij de drogist of apotheek en op internet. Dat is in Nederland heel normaal.
4. Demonstratie door de professional die stap-voor-stap het afrollen uitlegt. Laat hierbij ook de stappen zien op een computer/beamer.
(<https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-condoom-gebruiken>) of op praatplaat 4.1.
5. Een vrijwillige deelnemer demonstreert het afrollen voor de groep.
6. Nabespreken wat goed ging en wat beter kan.
7. Alle deelnemers oefenen met het afrollen met een staande kunstpenis op tafel.

Optioneel:

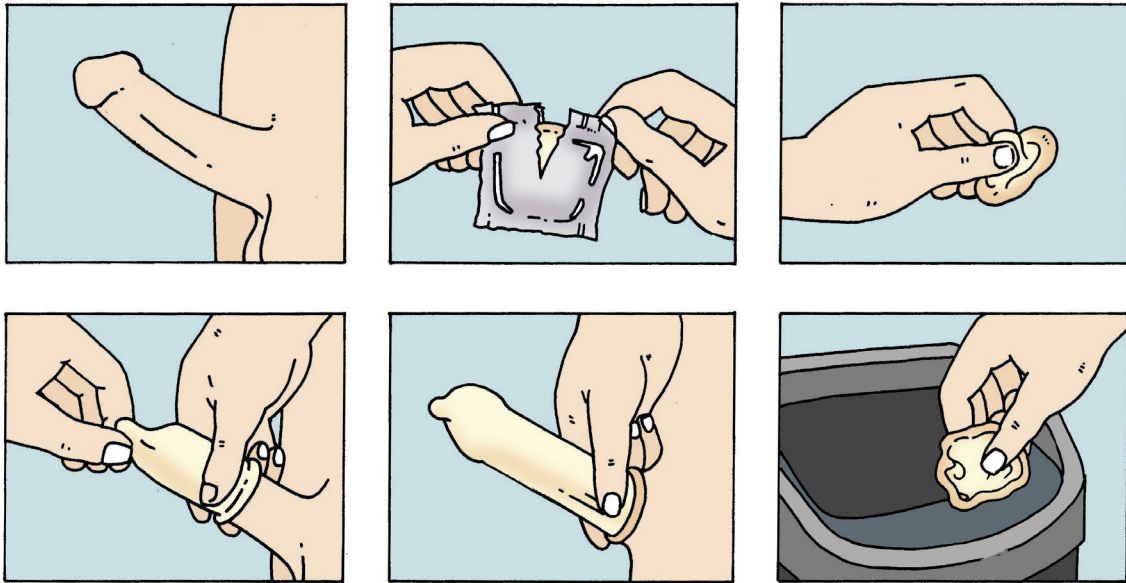
Alle deelnemers oefenen met afrollen in de lovebox. De lovebox is een houten doos met aan de ene zijde twee armsgaten en aan de andere zijde een kijkgat in de vorm van een hart. In het midden van de doos staat een dildo op een standaard. De deelnemer steekt de handen door de twee armsgaten en krijgt van de andere zijde een condoom in de verpakking aangeboden. Het is de bedoeling dat hij/zij zonder te kijken het condoom op de juiste wijze afrolt. Zo kan het afrollen in het donker op een ludieke manier geoefend worden. De andere groepsleden kijken door het hartvormige gat om te zien of de deelnemer het goed doet.

Leg uit dat er een paar belangrijke punten zijn om op te letten:

- Pas op met nagels en scherpe voorwerpen. Scheur de verpakking open.
- Gebruik een condoom nooit meerdere keren.
- Leg een knoop in het condoom als hij van de penis is afgehaald en gooi het in de prullenbak.
- Gebruik nooit twee condooms over elkaar (dit kan ervoor zorgen dat ze sneller kapot gaan).

Deel aan het einde de folder over Condooms uit. Deze is te printen in verschillende talen via <https://www.soaids.nl/nl/professionals/doelgroepen/mensen-met-migratieachtergrond>

Praatplaat 4.1. Omdoen van een condoom



Bron: Marian Latour

4.8. Waar kun je met vragen naartoe?

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsdiscussie.
Benodigheden	: Sociale kaart: Maak op basis van https://www.zanzu.nl/nl/behandeling-van-soas -meer informatie of hulp een sociale kaart voor regio van de deelnemers.

Doelen

- De deelnemer benoemt waar je steun, hulp of betrouwbare informatie kan krijgen rondom veilig vrijen, soa/hiv en het testen, voorkomen en behandelen ervan.
- De deelnemer benoemt het belang van tijdig testen en behandelen van soa/hiv.
- De deelnemer benoemt dat het belangrijk is soa's te voorkomen, snel op te sporen en te behandelen.

Werkwijze

Groepsdiscussie

Als je bang bent dat je een soa hebt is het belangrijk dat je je snel laat testen!

Vraag de groep: Waarom is het belangrijk om er snel bij te zijn?

- Als je weet dat je soa hebt kun je deze laten behandelen.
- Op die manier kun je ervoor zorgen dat de klachten van de soa niet verergeren, of voor blijvende schade aan je lichaam zorgen.
- Om te voorkomen dat je de soa per ongeluk doorgeeft aan anderen.

!!! Maak voorafgaand aan de bijeenkomst een sociale kaart van hulp en advies in de regio!!.

Deel kopieën van de sociale kaart uit.

Loop met de groep de sociale kaart door aan de hand van een aantal vragen:

- Bij wie kun je informatie vinden over soa en hiv?
- Bij wie kun je terecht als je een soa/hiv-test wilt laten doen?
- Stel dat je vriend(in) bij je komt met het verhaal dat ze vaginale jeuk heeft. Waar kan zij hulp krijgen?

Stel: iemand is getrouwd maar heeft een keer seks gehad met een ander zonder condoom. Wat kan die persoon het beste doen?

- Stel je hebt het vermoeden dat je een soa hebt, waar kun je dan naar toe gaan?
- Je vriend vertelt dat hij onveilige seks heeft gehad met een meisje dat hij net kent.
- Wat zou je hem adviseren te doen? Denk hierbij ook aan een mogelijke zwangerschap.

Laat de deelnemers actief meedenken en de sociale kaart gebruiken.

4.9. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigheden	: Flap-over, vier vellen en stiften.

Doelen

- De deelnemers beschrijven wat ze van de bijeenkomst vonden.
- De trainer heeft inzicht in de reacties van de deelnemers aan het einde van de les.

Werkwijze

Groepsgesprek

De trainer hangt 4 grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.

- Ik vond leuk...
- Dit was nieuw voor mij...
- Ik had meer tijd willen hebben voor...
- Ik heb geleerd...

Vraag ten slotte aan de groep:

- Waar zou je meer over willen leren?

4.10. Optioneel: Grabbelzak

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Afbeeldingsblad 4.1. Red ribbon, foto van een verliefde vrouw en man, injectienaald, pilstrip. Optioneel: foto van twee verliefde mannen.

Doel

Deelnemers leren praten over het onderwerp en horen van elkaar wat ze al weten over soa en hiv.

Werkwijze

Groepsgesprek

De grabbelzak is een ondoorzichtige zak of tas waarin voorwerpen of afbeeldingen zitten die te maken hebben met het thema soa/aids. Dit is een thema waarbij de deelnemers gestimuleerd worden om actief mee te praten over het onderwerp. De grabbelzak kan gebruikt worden om het kennisniveau van de deelnemers in te schatten. Al naar gelang de inhoud van de voorlichting kunnen er voorwerpen of beeldmateriaal aan de grabbelzak toegevoegd worden. De afbeeldingen van afbeeldingsblad 4.1. kunnen uitgeknipt en toegevoegd worden.

Rondgaan van de grabbelzak

Leg de grabbelzak op tafel of laat hem rond gaan. Laat elke deelnemer iets uit de zak grabbelen en vraag hem/haar er iets over te vertellen.

Vragen kunnen zijn:

- 'Waar doet dit voorwerp jou aan denken?'
- 'Wat zegt dit voorwerp over soa, aids of veilig vrijen?'

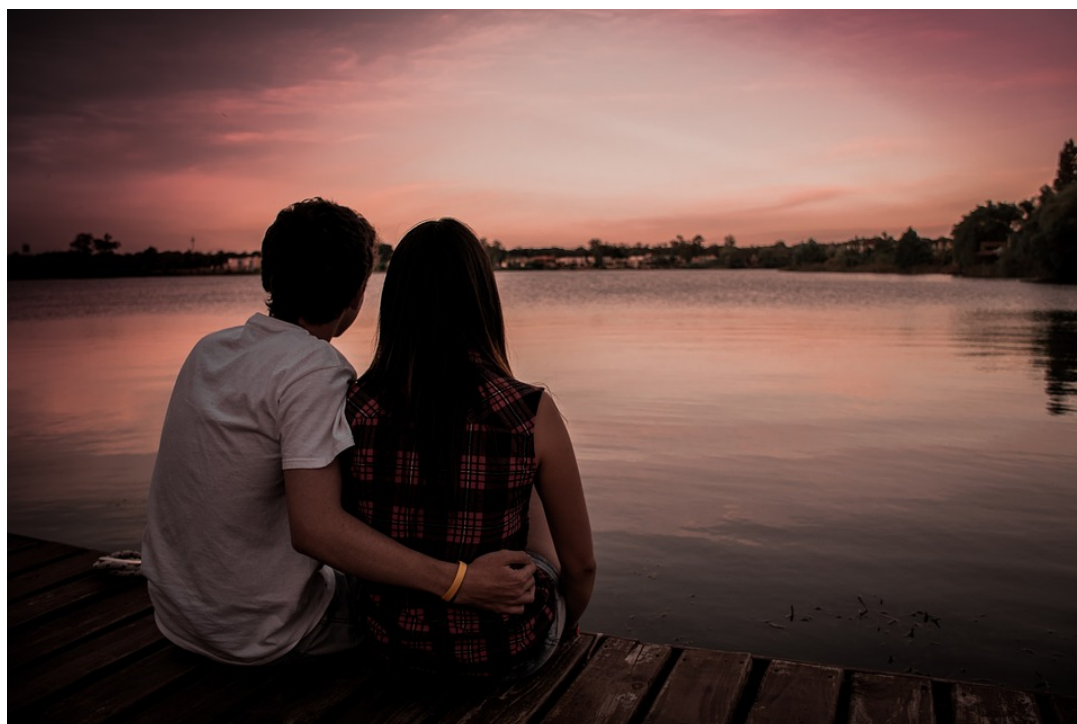
Indien er vragen gesteld worden kun je er direct op ingaan of ze opschrijven en er later in de bijeenkomst op terugkomen. Laat de groep meedenken over het antwoord.

Voor een verlegen groep kan het eng zijn om te grabbelen. Een alternatief kan zijn om de voorwerpen op een dienblad te leggen, waarna je elke deelnemer iets laat uitkiezen. Op deze manier hebben ze overzicht en kunnen ze gericht een keuze maken.

De begeleider kan de volgende informatie gebruiken om de voorwerpen toe te lichten:

- **Condoms.** Als een man een condoom om een stijve penis doet tijdens seks, ben je beschermt tegen een soa.
- **Glijmiddel.** Als je anale seks hebt is het belangrijk dat je voldoende glijmiddel gebruikt. Het beschermt niet tegen een soa.
- **Red ribbon.** Dit is een lintje dat aandacht vraagt voor mensen die leven met hiv/aids.
- **Strip van de anticonceptiepillen.** De anticonceptiepillen moet een vrouw elke dag slikken. Dit zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Het beschermt niet tegen een soa. Daarom moet je ook een condoom gebruiken bij het vrijen.
- **Foto van een verliefde man en vrouw.** Het kan zijn dat deze verliefde mensen een relatie hebben en ook seks hebben. Het is belangrijk dat ze veilig vrijen, met een condoom. Anders kunnen ze een soa krijgen. Als ze onveilig vrijen is het belangrijk dat ze zich laten testen op soa en dat ze alleen met elkaar seks hebben. Anders raken anderen besmet met een soa.
- **Optioneel: Foto van twee verliefde mannen.** Het kan zijn dat deze verliefde mensen een relatie hebben en ook seks hebben met elkaar. Het is dan belangrijk dat ze veilig vrijen, met een condoom en bij anale seks ook met glijmiddel. Anders kunnen ze een soa krijgen. Als ze onveilig vrijen is het belangrijk dat ze zich eerst laten testen op soa en dat ze alleen met elkaar seks hebben.

Afbeeldingenblad 4.1. Red ribbon, foto van een verliefde man en vrouw, injectienaald, pilstrip, foto van twee verliefde mannen





©Pixabay

4.12. Optioneel: Praten over soa met een partner of zorgverlener

Tijd	: 15 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigheden	: Flap-over en stiften.

Doelen

De deelnemer:

- Weet hoe je soa kunt bespreken met een partner.
- Weet hoe je kunt omgaan met schaamte en schuld in gesprek met een hulpverlener.

Werkwijze

Groepsgesprek

Sommige mensen vinden het best wel lastig om met een zorgverlener te praten over seksualiteit of over soa. Ze schamen zich of vinden het een onderwerp dat je niet met anderen hoort te bespreken. Toch is het wel belangrijk om dit te doen! Vooral als je bang bent dat je een soa hebt.

Behandel met de groep de volgende casus:

Maria is 25 jaar en heeft een jaar een relatie met haar vriend. Zij en haar vriend vrijen nu twee maanden zonder condooms. Zij hebben zich toen niet laten testen. Maria heeft nu een paar weken last van jeuk bij haar vagina. Ze is bang dat ze een soa heeft. Toch durft ze niet goed naar de huisarts. Ze schaamt zich ervoor om dit te bespreken. Ook heeft ze van huis meegekregen dat seks iets is wat je privé moet houden.

Vraag aan de groep:

- Hoe kan Maria dit bespreken met haar vriend?
- Schrijf de tips op een flap-over.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Zoek een rustig moment dat jullie met z'n tweeën zijn. Maar zorg dat je het zo snel mogelijk bespreekt.
- Vertel dat je last hebt van klachten.
- Laat je vriend weten dat je hebt gehoord dat hij ook een soa kan hebben zonder dat hij klachten heeft. Er zijn heel veel mensen die rondlopen met soa zonder symptomen.
- Veel mensen zoeken hulp als ze problemen of klachten hebben
- Je hoeft je niet te schamen voor een soa.
- Stel voor om je samen te laten testen.
- Stel voor vanaf nu veilig te vrijen (met een condoom).

Vraag een de groep: Wat zijn jouw tips voor Maria om in gesprek te gaan met de huisarts?

Vul eventueel aan:

- Het is belangrijk dat Maria toch naar de huisarts of GGD gaat voor een test om er achter te komen of ze een soa of heeft of niet.
- De huisarts heeft zwijgplicht of een beroepsgeheim, dus jouw verhaal wordt niet gedeeld met anderen.
- De huisarts hoort veel van dit soort verhalen. De huisarts veroordeelt niemand en vindt het juist belangrijk dat je met klachten naar de huisarts komt.
- Als je dit niet vertelt aan de huisarts blijf je er alleen mee rondlopen.
- De klachten kunnen erger worden en je kunt anderen besmetten.
- Maria kan eventueel ook haar vriend meenemen, ook hij moet zich laten testen.

Licht toe dat Maria en haar vriend zich hadden moeten testen op soa. Als je zeker weet dat je allebei geen soa hebt kunt je zonder condoom met elkaar vrijen. In deze casus kreeg Maria last van klachten, maar veel mensen merken helemaal niets. Daarom is het belangrijk om je te laten testen als je onveilige seks hebt gehad. Testen op soa is bij de GGD voor jongeren onder de 25 jaar gratis.

Achtergrondinformatie bij soa en hiv

In veel landen hebben jongeren of volwassenen een soa of hiv zonder dat ze dit weten. In veel landen is er geen mogelijkheid om je hierop te laten testen of je hiervoor te behandelen. Sommige nieuwkomers met een soa of hiv gaan te laat of helemaal niet naar een huisarts of GGD. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid van de nieuwkomers en anderen kunnen besmet raken.

Meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/professionals/dossiers/asielzoekers>

Soa

Wat zijn soa?

Soa is een afkorting voor seksueel overdraagbare aandoeningen. Sommige soa hebben ernstige gevolgen, als ze niet op tijd worden behandeld. Gelukkig zijn de meeste soa gemakkelijk te genezen. Soa zijn besmettelijk. Je kunt een soa hebben zonder dat je er iets van merkt. Ook dan kun je een soa (ongemerkt) doorgeven. Voorbeelden van soa zijn: hiv, het virus dat aids veroorzaakt, chlamydia, genitale wratten, herpes genitalis, gonorrhoe, hepatitis B en syfilis.

Meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/professionals/dossiers/asielzoekers>
- <https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-soas>
- <https://www.soa aids.nl/nl/soas>
- <https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/thema-s/anticonceptie/promotiekaartje-zanzu-nl-per-50-stuks/196296>

Hoe loop je het op?

Soa worden overgedragen via sperma, bloed, vaginaal vocht en bij contact tussen slijmvliezen. Slijmvliezen zitten onder andere in de anus, penis, de vagina en de mond. De meeste soa worden opgelopen bij onveilig vrijen.

Onveilig vrijen is:

- Vaginale geslachtsgemeenschap zonder condoom
- Anale geslachtsgemeenschap zonder condoom én zonder glijmiddel
- Orale seks (pijpen en beffen) zonder condoom of beflapje

Een aantal soa is ook overdraagbaar via bloed. Je kunt ze oplopen als gevolg van een onhygiënische tatoeage of piercing, of als je bij drugsgebruik naalden, spuiten of andere attributen van een ander gebruikt. Hiv, hepatitis B en syfilis kunnen tijdens de zwangerschap worden overgedragen van moeder op kind. Hiv, hepatitis B, syfilis, chlamydia, herpes genitalis en gonorrhoe kunnen tijdens de geboorte worden overgedragen op de baby. Een soa krijg je niet door uit het kopje van een ander te drinken. Je krijgt het ook niet via een hoestbui, insectenbeten of een vieze wc-bril. Ook in het zwembad loop je geen risico. Soa die veroorzaakt worden door een parasiet (zoals schaamluis) kunnen ook door intiem huidcontact worden overgedragen.

Meer informatie:

- <https://www.zanzu.nl/nl/hoe-een-soa-krijgen>
- <https://www.soa aids.nl/nl/soas>

Klachten en gevolgen

Soms heb je een soa, maar nauwelijks of geen klachten. Of ze zijn zo vaag dat je er geen last van hebt. Vooral vrouwen merken vaak niet dat ze een soa hebben.

Als er klachten zijn gaat het meestal om:

- Afscheiding of pus uit penis, vagina of anus. Bij vrouwen is de afscheiding vaak meer dan normaal. De afscheiding kan waterig, melkachtig, gelig of groenig van kleur zijn en anders ruiken.
- Branderig gevoel, geïrriteerdheid, pijn bij of na het plassen of kleine beetjes moeten plassen.

- Zweetjes, wratjes, blaasjes op de penis, vagina, anus of mond.
- Jeuk in het schaamhaar, aan de eikel, schaamlippen of anus.
- Gezwollen klieren in de liezen.
- Pijn in één of beide (bij)ballen.
- Pijn in de onderbuik.
- Pijn bij het vrijen, of onregelmatig of abnormaal bloedverlies, bijvoorbeeld na het vrijen of tussen twee menstruatieperiodes in.

Deze klachten kunnen ook symptomen zijn van andere ziekten of aandoeningen (denk bijvoorbeeld aan

- <https://www.zanzu.nl/nl/vaginale-infecties>

Meer informatie:

- <https://www.zanzu.nl/nl/weten-u-een-soa-heeft>
- <https://www.soaids.nl/nl/soas/meest-voorkomende-soas/hiv/symptomen>

Onderzoek

Soa gaan nooit vanzelf over. Als je onveilig hebt gevreeën en je kunt een soa hebben opgelopen, blijf daar dan niet mee rondlopen. Soa kunnen nare gevolgen hebben. Ook ben je een soa overdragen aan anderen, als je een soa-infectie hebt. Bovendien is het risico groter dat je hiv oploopt als je al een soa hebt. Daarom is het belangrijk dat je naar een arts gaat en je laat onderzoeken. Zeg dat je onveilig hebt gevreeën, dan weet de arts dat hij je moet controleren op soa.

Er kunnen verschillende aanleidingen zijn om een soa-test te laten doen:

Het kan zijn dat je onveilig hebt gevreeën en dat je bang bent dat je iets hebt opgelopen.

Ook als het condoom is gescheurd tijdens het vrijen, kun je ongerust zijn dat je een soa hebt opgelopen.

- Het kan zijn dat je gewaarschuwd bent door een partner of ex-partner, die een soa heeft en die dat mogelijk aan jou heeft overgedragen.
- Ook lichamelijke klachten, na onveilig vrijen, kunnen aanleiding zijn voor een soa-test.
- Je hebt een vaste relatie en wilt zonder condooms vrijen. Stel dan eerst vast welke risico's jullie in het verleden hebben gelopen. Om zeker te zijn dat jij en je partner geen soa hebben, kunnen jullie je allebei laten onderzoeken.
- Je bent zwanger en wilt het risico dat je een soa overdraagt op je kind voorkomen.
- Een andere belangrijke reden voor soa-test is zekerheid over je eigen gezondheid. Sommige soa zijn sluipend aanwezig. Als je in het verleden onveilig hebt gevreeën, kun je een soa-test én een hiv-test laten doen.

Wil je zeker weten dat je geen soa of hiv hebt?

Als je onveilig hebt gevreeën of als het condoom is gescheurd, moet je minimaal één week wachten met een soa-test. Als je een soa hebt opgelopen, kan het namelijk tijdje duren voordat dit kan worden aangetoond. Maar heb je klachten, ga dan direct naar een arts. Een hiv-test is pas drie maanden nadat je onveilig hebt gevreeën zinvol. Het duurt drie tot zes maanden voordat er antistoffen tegen hiv in je bloed zijn aangemaakt en de arts kan bepalen of je seropositief bent.

Meer informatie:

- <https://www.zanzu.nl/nl/soa-test>
- <https://www.soaids.nl/nl/soas/de-soa-test/wanneer-testen>

Waar kun je een soa-test laten doen?

Voor een soa-test kun je terecht bij de huisarts of de GGD. Bij de GGD kan het gratis (tot 25 jaar) en anoniem.

Meer informatie:

- <https://www.soaids.nl/nl/soas/de-soa-test/wat-kost-het>

Behandeling

Als je (denkt dat je) een soa hebt, ga dan naar een huisarts of het SOA-spreekuur van de GGD.

Bij het soa-spreekuur van de GGD is de behandeling van soa gratis als men aan bepaalde voorwaarden voldoet. Een consult bij de huisarts is gratis maar het testen niet altijd, afhankelijk van de zorgverzekering en het eigen risico. Woon je op een COA-opvanglocatie dan kun je voor een gratis soa-test en advies naar het Gezondheidscentrum op de locatie gaan.

Ook al verdwijnen de klachten of worden ze minder, behandeling is altijd nodig. Een arts kan pas na onderzoek vertellen of je een soa hebt en zo ja, welke. Alle artsen hebben beroepsgeheim. Ze mogen geen informatie van jou doorgeven aan anderen.

De meeste soa zijn eenvoudig te genezen. Andere soa raak je nooit meer kwijt als je ze eenmaal hebt opgelopen. Soms kun je wel de klachten bestrijden, zoals bij herpes genitalis en genitale wratten. Omdat het virus in het lichaam aanwezig blijft, komen de verschijnselen soms terug. Dat gebeurt vaak als je weerstand vermindert, bijvoorbeeld omdat je gestrest bent of bij griep.

Welke behandeling wordt voorgeschreven, verschilt per soa. Ook de duur van de behandeling is per soa verschillend. Meestal wordt afgeraden om tijdens de behandeling seks te hebben. Je lichaam kan zich dan herstellen en je voorkomt dat je de soa aan je partner overdraagt. Als je toch seks wilt hebben, gebruik dan een condoom. Om te voorkomen dat jij en je partner elkaar over en weer een soa aan elkaar blijven doorgeven, is het van belang dat je partner(s) zich ook laat (laten) behandelen. Als je onveilig vrijt kun je steeds opnieuw een soa oplopen. Als je weet dat je een soa hebt is het daarom belangrijk om je partners en voorgaande sekspartners op de hoogte te stellen.

Meer informatie:

- <https://www.zanzu.nl/nl/behandeling-van-soas>
- <https://www.soa aids.nl/nl/soas/meest-voorkomende-soas>
- <https://www.zanzu.nl/nl/soa-test>

Wat is veilig vrijen?

Soa worden met name overgedragen via sperma, bloed of vaginaal vocht en bij contact tussen de slijmvliezen. Slijmvliezen zitten onder andere in de vagina, penis, anus en in de mond. Een soa infectie kun je ongemerkt krijgen en ongemerkt doorgeven aan een ander. Als je veilig vrijt is de kans om een soa op te lopen klein.

Je loopt zo min mogelijk risico als je:

- Seksueel contact hebt met één vaste partner, die zelf ook nooit met een andere partner vrijt en geen soa heeft.
- Elkaar streelt, tongzoent, kust, knuffelt, masseert, jezelf bevredigt of elkaar met de hand bevredigt.
- Bij vaginale geslachtsgemeenschap (penis in de vagina) een condoom gebruikt.
- Bij anale geslachtsgemeenschap (penis in de anus) een condoom met extra veel glijmiddel gebruikt.
- Geen seksspeeltjes deelt zonder een condoom te gebruiken.

Om hiv te voorkomen moet je er bij orale seks (pijpen en beffen) voor zorgen dat er geen sperma of (menstruatie)bloed in de mond komt. Om het (kleine) risico van andere soa via orale seks te voorkomen, kan sowieso een condoom worden gebruikt als de penis in de mond komt en een beflapje (of opengeknipt condoom) bij het likken van de vagina.

Meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/soas/voorkom-soas>

Sinds kort zijn er medicijnen (hiv-remmers) die kunnen voorkomen dat je hiv krijgt: PEP en PrEP. PEP neem je kort nádat je onveilige seks hebt gehad met risico op hiv. PrEP neem je juist vooraf om risico op hiv uit te sluiten. In Nederland is PrEP nog niet voor iedereen beschikbaar. Veilig vrijen, dus met condooms, blijft het makkelijkste en goedkoopste middel om soa's en hiv-infecties te voorkomen.

Meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/soas/voorkom-soas/pep-en-prep-tegen-hiv>

Hiv en Aids

De afkorting **Hiv** staat voor humaan immunodeficiency virus. Het hiv is een virus en daarom heeft het andere cellen nodig om zich te vermenigvuldigen. Het Hiv infecteert met name CD4 cellen. Dit zijn de cellen die een belangrijke taak in de afweer vervullen. Hiv is dus een virus dat de afweer tegen ziekteverwekkers, het immuunsysteem, verzwakt. De afweer is dan niet meer in staat om bepaalde ziekteverwekkers goed te bestrijden. Je kunt infecties krijgen, die de afweer van mensen die niet hiv-positief zijn zonder problemen kan bestrijden. Klachten die kunnen passen bij een vergevorderde hiv-infectie zijn: moeheid, nachtzweeten, gewichtsverlies zonder duidelijke reden, koorts, niet overgaande diarree, kortademigheid.

Hiv is het virus dat aids veroorzaakt. Als je hivpositief bent, betekent dat niet dat je ook aids hebt. Van aids is sprake wanneer iemand ziekteverschijnselen heeft die voor aids specifiek zijn.

Aids is de afkorting voor Acquired Immuno Deficiency Syndrome. Aids is een aandoening waarbij het afweersysteem tekortschiet, waardoor verschillende ziektes kunnen ontstaan. Je krijgt de diagnose aids als het hiv-virus je afweer zo ernstig heeft aangetast, dat je ziek wordt door een infectie die een gezonde afweer normaal bestrijdt.

Hoe wordt hiv overgedragen?

Hiv wordt overgedragen via onveilig seksueel contact en direct contact van bloed met geïnfecteerd bloed (bijvoorbeeld bij bloedtransfusie, injectienaalden en spuiten). Een vrouw met hiv kan het virus tijdens de zwangerschap en geboorte overdragen op het kind. Hiv komt ook voor in moedermelk en kan dus via borstvoeding doorgegeven worden aan het kind.

Je kunt hiv alleen krijgen als bloed, sperma, vaginaal vocht of borstvoeding van een ander in jouw lichaam terechtkomen. Dit kan alleen gebeuren via openingen in het lichaam, dus niet via de intacte huid. Het kan bijvoorbeeld wel via een wondje, maar ook via de huid aan de binnenkant van lichaamsopeningen. Deze huid heet slijmvlies. Slijmvlies bevindt zich in de mond, in de ogen en neusgaten, in de vagina, in de anus.

Bij iemand die hiv heeft zitten in het bloed en sperma een hoge concentratie van het virus. In vaginaal vocht en voorvocht is deze concentratie beduidend lager, maar overdracht via deze lichaamsvochten is wel mogelijk. In andere lichaamsvochten kan het virus aanwezig zijn, maar in veel te lage concentratie om een infectie te veroorzaken. Speeksel, traanvocht, urine en ontlasting zijn alleen gevaarlijk als er zichtbaar bloed in zit, en er een risico is dat dit rechtstreeks in de bloedbaan van de ander terecht kan komen.

Iemand met hiv in het bloed hoeft zich niet ziek te voelen en ziet er ook vaak gezond uit. Wel kan het virus onopgemerkt worden overgedragen op de ander tijdens onveilig vrijen. Als je zelf hiv hebt dan kun je dit ook weer aan een ander geven zonder dat je het weet.

Behandeling van hiv

Wetenschappelijk onderzoek heeft tot doorbraken in de aidsbestrijding geleid. Tot nu toe zijn er twee mensen genezen van Hiv door beenmergtransplantatie van een donor met een zeldzame genetische mutatie waardoor hij/ zij resistent was tegen hiv. Dat is heel goed nieuws, maar betekent niet dat alle hiv-patiënten op dezelfde manier kunnen genezen van hiv. Zo'n behandeling blijkt complex, riskant en is duur. Mensen met hiv kunnen wel goed behandeld worden en zelfs zo dat het virus niet meer meetbaar en niet overdraagbaar is (n=n).

Voor meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/professionals>
- <https://www.soa aids.nl/nl/professionals/dossiers>

Testen op hiv

Iemand die hiv heeft is seropositief. Dit betekent dat het virus in het bloed te zien is met een bloedtest. Het virus is echter pas zichtbaar 3 maanden nadat iemand de ziekte heeft opgelopen. Eerder is er nog te weinig virus in het bloed om aan te tonen. Als je risico gelopen hebt moet je dus 3 maanden wachten voordat je kunt testen. Doe je dat niet dan zegt de uitslag van de hiv-test alleen iets over het verleden (tot 3 maanden voor de test).

Het besluit om te testen op hiv kan met veel twijfels en onzekerheden gepaard gaan. In geval van twijfels is het goed om steun te zoeken. Professionele begeleiding in de periode voor en na het onderzoek is belangrijk. Deze begeleiding is te vinden bij de huisarts, de GGD of via de Aids Soa infolijn.

Meer informatie:

- <https://www.soa aids.nl/nl/persoonlijk-advies>

De uitslag

Het duurt meestal tien dagen voordat de uitslag bekend is. Dit duurt zolang omdat er altijd nog een bevestigingstest wordt gedaan. De uitslag wordt altijd persoonlijk meegedeeld, dus niet via de telefoon. In het nagesprek zal de arts of hulpverlener de uitslag van de test bespreken, evenals de eventuele gevolgen daarvan. Ook wordt besproken hoe in de toekomst risico's vermeden kunnen worden.

De uitslag is geheim en kan niet zonder toestemming aan anderen worden meegedeeld. Als je niet wilt dat de huisarts of de ziektekostenverzekering weet dat je je hebt laten testen dan kun je kiezen voor een anonieme test. Dit kan bij de GGD of de soa poli. De kosten van een test lopen per instelling nogal uiteen. Je kunt vooraf informeren naar de prijs. Als de test via de huisarts wordt uitgevoerd, worden de kosten door de ziektekostenverzekering of ziekenfonds betaald. De test kan dan uiteraard niet anoniem. Testen kan bij de huisarts, de GGD, de soa-polikliniek en Checkpoint van de Hiv Vereniging Nederland in Amsterdam.

Het belang van een hiv-test Het voordeel van een hiv test is dat het een einde maakt aan onzekerheden. Als blijkt dat er geen hiv hebt kan dat een geruststelling zijn. Als de uitslag uitwijst dat je wel hiv hebt dan kan dan de behandeling worden begonnen. Een hiv test tijdens de zwangerschap is van belang omdat medicijnen de kans dat het virus overgedragen wordt van moeder op kind tijdens de zwangerschap en bevalling aanzienlijk verkleinen.

Materialen

Er zijn andere ondersteunende materialen om aan de slag te gaan met het thema Soa. Hieronder worden voorbeelden genoemd:

- <https://www.begrijpelichaam.nl/home/5/41/anticonceptie>

Filmpjes

- <https://www.sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen>
- <https://www.soa aids.nl/nl/professionals/doelgroep/etnische-minderheden/goed-leven-met-hiv/goed-leven-met-hiv>
- <https://www.soa aids.nl/nl/soas/voorkom-soas>

Verder vindt u op www.Zanzu.nl/nl informatie met plaatjes die u in uw werk rondom seksualiteit kunt gebruiken.

Op <https://www.zanzu.nl/nl/voor-professionals> vindt u tips voor professionals die werken met niet-westerse migranten of anderstaligen in de gezondheidszorg, welzijn, voorlichting, preventie of onderwijs.

