

JJ je leven je dromen

Een handleiding voor Caraïbische Adolescenten



Jij, je leven je dromen:

**EEN HANDLEIDING VOOR CARAÏBISCHE
ADOLESCENTEN**

Geschreven en aangepast door

Petrina Lee Poy, María Faget Montero en Martha Murdock

Gebaseerd op de originele versie door

Ellen Brazier (Family Care International) en Catharine Watson (Straight Talk Foundation)

Family Care International Latin America and the Caribbean Program,

The United Nations Population Fund (UNFPA) and the Caribbean Community

(CARICOM) Secretariat

Geschreven en aangepast door: Petrina Lee Poy, María Faget Montero en Martha Murdock
Nederlandse vertaling: Jennyfer de Freitas-Pracht
Illustraties: Jason Jarvis en Form and Function
Ontwerp en layout: Mora Diez, Hugo Hernández, Guilliano Pawiroredjo
Foto's omslag: Ingrid Caffé
Productie coördinatie: Ingrid Caffé, Virginia Taddoni en Ariadna Capasso
Druk & CTP: Drukkerij Leo Victor

Gepubliceerd in Trinidad & Tobago door Form and Function Design Limited

© Family Care International, Inc., 2009

Eerste publicatie in 2000 met de titel: *You, Your Life, Your Dreams: A book for Caribbean adolescents*

Non-profit organisaties mogen de inhoud van deze publicatie onbeperkt vermenigvuldigen zolang deze niet gebruikt wordt voor commerciële doeleinden. FCI stelt kennisname en kopieën van reproducties op prijs. Correspondentie kan verzonden worden naar lac@fcimail.org

INHOUDSOPGAVE

ERKENNING

VOORWOORD

HOOFDSTUK 1	Adolescentie: De grote verandering, de grote uitdaging	1
	WAT IS ADOLESCENTIE?.....	2
	ADOLESCENTIE IS EEN TIJD VAN ONTDEKKEN EN LEREN.....	3
	ADOLESCENTIE IS OOK EEN TIJD WAARIN JONGE MENSEN RISICO'S NEMEN.....	3
	DE FEITEN.....	4
	WAARDEN.....	5
	LEVENSVAAARDIGHEDEN.....	6
HOOFDSTUK 2	Veranderende lichamen en emoties	9
	DE GROEISPURT: HET BEGIN VAN DE PUBERTEIT.....	9
	IEDEREEN IS ANDERS, IEDEREEN IS BIJZONDER.....	10
	HORMONEN.....	11
	ONZE EXTERNE GESLACHTSDELEN.....	12
	LICHAAMSHAAR EN LICHAAMSVERANDERINGEN.....	13
	ONZE GEDACHTEN.....	13
HOOFDSTUK 3	Jongens	15
	VORM EN GROOTTE VAN JE LICHAAM.....	15
	JE STEM.....	15
	JE GESLACHTSORGANEN.....	16
	GOEDE HYGIENE.....	18
	ERECTIES.....	19
	ZAADLOZINGEN.....	19
	NATTE DROMEN.....	20
HOOFDSTUK 4	Meisjes	23
	VORM EN GROOTTE VAN JE LICHAAM.....	23
	JE BORSTEN.....	23
	ZORGEN VOOR JE BORSTEN.....	26
	BEHA'S.....	26
	JE UITWENDIGE GESLACHTSORGANEN.....	27
	GOEDE HYGIENE.....	28
	DE INWENDIGE GESLACHTSORGANEN EN DE MENSTRUATIEPERIODE.....	29
	DE EERSTE MENSTRUATIE OF MENARCHE.....	31
	EEN KALENDER BIJHOUDEN.....	33
	ONGEMAK TIJDENS DE MENSTRUATIE.....	33
	SEKS EN MENSTRUATIE.....	34
	GEMAK, GEZONDHEID EN HYGIENE.....	35
	WAT TE GEBRUIKEN.....	35
HOOFDSTUK 5	Verzorging van je lichaam	37
	JEZELF SCHOON HOUDEN EN GOED RUIKEN.....	37
	VOOR JE TANDEN ZORGEN.....	38
	PUISTJES.....	38
	WAT KUN JE DOEN AAN PUISTJES?.....	39
	HAARVERZORGING.....	40
	GOED ETEN.....	41
	HOEVEEL EN WELKE ENERGIE HEEFT JE LICHAAM NODIG?.....	44
	LICHAAMSBEWEGING.....	44
	RUST.....	45

HOOFDSTUK 6	Zorgen voor je hart en je geest	47
	ZELFWAARDERING	47
	ZELFVERTROUWEN	49
	DON'T WORRY, BE HAPPY!	51
	MET VERDRIET OMGAAN	54
	DEPRESSIE	54
	GOED OM KUNNEN GAAN MET ANDEREN	55
HOOFDSTUK 7	Wij en onze ouders	61
	ONZE FAMILIE WAARDEREN	62
	DE WAARDEN EN OVERTUIGINGEN VAN ONZE OUDERS BEGRIJPEN	62
	OMGAAN MET DE VERWACHTINGEN VAN ONZE OUDERS EN ANDERE VOLWASSENEN	63
	MET ONZE OUDERS COMMUNICEREN	64
	WANNEER WE ANDERE HULPBRONNEN NODIG HEBBEN	65
HOOFDSTUK 8	Vriendschap en liefde	67
	VRIENDSCHAP	67
	ONTDEKKEN DAT IEMAND GEEN ECHTE VRIEND IS	69
	GOED OM KUNNEN GAAN MET HET ANDER GESLACHT	71
	EEN RELATIE BEGINNEN MET IEMAND DIE JE LEUK VINDT	72
	EEN STERKE RELATIE OPBOUWEN	73
	LIEFDE	74
	EEN LIEFDESOPWELLING OF EEN 'CRUSH'	76
	NIET MEER VERLIEFD ZIJN	76
HOOFDSTUK 9	Seksualiteit en seks	79
	GEZONDE SEKSUALITEIT	79
	JE SEKSUELE IDENTITEIT EN ORIENTATIE	82
	SEKSUELE GEVOELENS	82
	SEKSUELE OMGANG	83
	MASTURBATIE	86
	MAAGDELIJKHEID	86
	BESLUITEN OM SEKSUEEL ACTIEF TE ZIJN	88
	SEKSUELE GRENZEN VASTSTELLEN	90
	BESLUITEN OM GEEN SEKS TE HEBBEN	90
	MET JE PARTNER PRATEN OVER SEKS	92
HOOFDSTUK 10	Voor je seksuele gezondheid zorgen	95
	SEKSUEEL OVERDRAAGBARE INFECTIES (SOIs)	95
	HOE WETEN WE OF EEN SOI HEBBEN?	96
	EEN SOI ONDERZOEK DOEN	97
	HIV EN AIDS	98
	HOE KOMT HIV IN HET LICHAAM?	99
	HOE WEET JE OF JE POSITIEF BENT?	101
	WAAROM MOET JE EEN TEST DOEN?	102
	POSITIEF LEVEN MET HIV	102
	VEILIGE SEKS	104
	CONDOOMS	105
	ANDERE REPRODUCTIEVE GEZONDHEIDSPROBLEMEN	109
	CANDIDIASIS	109
	URINEWEGINFECTIES	110
	BAARMOEDERHALSKANKER	110

HOOFDSTUK 11	Zwangerschap en gebruik van voorbehoedsmiddelen	113
	HOE RAAK JE ZWANGER?	113
	WAT ZIJN DE TEKENEN VAN ZWANGERSCHAP?	114
	RISICO VAN ZWANGERSCHAP EN BEVALLING VOOR ADOLESCENTMEISJES	115
	MET TIENERZWANGERSCHAP OMGAAN	115
	ZORGEN VOOR JEZELF TIJDENS DE ZWANGERSCHAP	117
	ZWANGERSCHAP EN HIV	118
	DE BEVALLING VOORBEREIDEN	118
	VOOR JEZELF EN DE BABY ZORGEN NA DE BEVALLING	119
	ABORTUS	120
	HOE KUN JE ZWANGERSCHAP VERMIJDEN	121
	ZIJN VOORBEHOEDSMIDDELEN VEILIG?	122
	MORNING-AFTER PIL	122
	DUBBELE BESCHERMING	124
HOOFDSTUK 12	Gedwongen sex en sex tegen je wil	127
	DRUK VAN JE VRIEND OF VRIENDIN	127
	DRUK VAN VOLWASSENEN	128
	SEKSUEEL MISBRUIK	129
	ONGEWENSTE INTIMITEITEN	130
	VERKRACHTING	131
	WAT TE DOEN BIJ EEN VERKRACHTING	134
HOOFDSTUK 13	Drugsmisbruik	137
	SOORTEN DRUGS EN MIDDELEN DIE MISBRUIKT WORDEN	137
	SIGARETTEN EN ALCOHOL	138
	VERSLAVING	141
	WAAROM MENSEN DRUGS BEGINNEN TE GEBRUIKEN	142
	HOE OM TE GAAN MET DE DRUK OM DRUGS TE GEBRUIKEN	144
	VAN DRUGS AFBLIJVEN	146
HOOFDSTUK 14	Je Dromen realiseren	149
	ONZE DROMEN VASTSTELLEN	150
	DOELEN VASTSTELLEN	151
	GOEDE BESLISSINGEN NEMEN	153
	JE CARRIERE PLANNEN	154
	GOED JE BEST DOEN OP SCHOOL	155
	DE SCHOOL VERLATEN	156
	MET TEGENSLAGEN OMGAAN	156
	GERICHT BLIJVEN OP JE DOELEN EN DROMEN	160
	LEIDERSCHAP EN BURGERSCHAP	161

WOORDENLIJST

BRONNEN

ERKENNING

Jij, je Leven, je Dromen: Een Handleiding voor Caraïbische Adolescenten werd oorspronkelijk samengesteld door Family Care International (FCI) en Straight Talk Foundation in samenwerking met de German Foundation for World Population (Deutsche Stiftung Weltbevölkerung – DSW). De originele tekst werd geschreven door Ellen Brazier, eerder de Program Officer van FCI en momenteel de Program Director van het Anglophone (Engelssprekend) Africa Programma van FCI en Catharina Watson, Editorial Director van Straight Talk Foundation.

Met erkenning van de behoefte aan adequate toegang tot seksuele en reproductieve informatie en diensten voor adolescenten in de Engels- en Nederlandssprekende Caraïbische landen biedt de United Nations Population Fund (UNFPA) sinds 2005 de nodige assistentie bij de aanpassing van de manual “*Jij, je Leven, je Dromen*” voor de regio. Erkenning wordt gegeven aan de UNFPA kantoren voor de Engels- en Nederlandssprekende Caraïbische landen, in het bijzonder de medewerkers in Belize, Guyana en Jamaica voor de technische ondersteuning en begeleiding door het gehele aanpassingsproces en voor de algehele institutionele coördinatie.

De medewerking van veel FCI collega’s gedurende de productie van *Jij, je Leven, je Dromen* voor de Caraïbische regio is onuitputtelijk geweest. Martha Murdock, Directeur van het Programma voor Latijns Amerika en het Caraïbisch gebied, leverde een bijzondere bijdrage in de coördinatie van de verschillende activiteiten die gemoeid gingen met aanpassing van de handleiding. Maria Faget Montero, Petrina Lee Poy en Guadalupe Mesa waren verantwoordelijk voor de herziening en aanpassing van de tekst en coördinatie van de pre-testing. Lilliana Rodriguez en Cristina Puig Borrás verleenden hun ondersteuning door het gehele proces. Luz Barbosa, Adrienne Atilés, Ariadna Capasso en Ingrid Caffé (UNFPA Sub-Regional Office for the Caribbean) waren verantwoordelijk voor de aspecten met betrekking tot het ontwerp en de publicatie van de handleiding.

De aanpassing van deze handleiding zou niet mogelijk zijn geweest zonder de medewerking van de jongeren in de regio, met name de pre-testgroepen in Belize, Jamaica, Trinidad & Tobago en Suriname. Zonder hun openhartige meningen zou *Jij, je Leven, je Dromen* geen juiste weerspiegeling zijn van het leven van adolescenten in de Caraïbische landen. Wij brengen ook speciale dank uit aan de technische reviewcommissies in Belize, Jamaica, Trinidad & Tobago en Suriname die de handleiding zorgvuldig hebben doorgelezen om te kunnen garanderen dat de gepresenteerde informatie duidelijk en correct is. In Belize hebben wij samengewerkt met Martha Carrillo, Michelle Turton, Erika Goldson-McGregor, Judith Alpuche en Marleni Cuellar. In Jamaica met Layne Robinson, Monica Holness, Lovette Byfield. In Trinidad & Tobago ontvingen we ondersteuning van Mobafa Baker, Ava Rampersad en Patricia Hinds en in Suriname van Ingrid Caffé.

Claudette R. Pious van *Children First* (Jamaica), Jewel Quallo Rosberg en Joan Burke van de *Family Life Association* in Belize en Dona Da Costa-Martinez van de *Family Planning Association* van Trinidad and Tobago boden de nodige technische assistentie voor de pre-test en technische reviewactiviteiten. In Suriname verleende Stichting Man Mit Man assistentie bij het pre-testen.

Wij brengen ook dank uit aan het CARICOM Secretariaat voor hun assistentie bij de finale herziening van de handleiding en het bieden van belangrijke technische feedback: Myrna Bernard (Director van Human Development), Heather Johnson (Deputy Programme Manager, Community Development, Youth & Sport) en Beverly Reynolds (Deputy Programme Manager, Health Sector Development).

Jason Jarvis heeft de illustraties voor de handleiding verzorgd en heeft er tevens voor gezorgd dat de tekeningen een juiste reflectie zijn van de Caraïbische jeugd. Form and Function Design Limited, in het bijzonder Michelle Ruiz-Jones en Everard McBain, waren verantwoordelijk voor het drukwerk en de publicatie van de handleiding.

Voor meer informatie kun je contact maken met:

UNFPA in Jamaica

52 Knutsford Boulevard
3rd Floor, Kingston 5, Jamaica
Telephone: + 876 906 85 912
jamaica.office@unfpa.org
<http://caribbean.unfpa.org>

Family Care International

588 Broadway, Suite 503
New York, NY 10012 USA
Telephone: + 1 212 941 5300
info@familycareintl.org
www.familycareintl.org

UNFPA Sub-regionaal kantoor voor het Caraïbisch gebied **Suriname**

Heerenstraat 17
Paramaribo
Telefoon: 420030#287

VOORWOORD

Elke dag krijgen jongeren te maken met situaties waarin zij keuzes moeten maken die niet alleen gevolgen zullen hebben voor hun eigen persoonlijke toekomst maar ook voor de toekomst van ons allen. De keuzen die adolescenten maken worden grotendeels beïnvloed door de waarden en vaardigheden die ze hebben aangeleerd of die ze in hun leven hebben opgedaan. Om een betere kwaliteit van leven voor jongeren te garanderen en daarmee ook een betere wereld voor ons allen te creëren, is het belangrijk adolescenten de nodige mogelijkheden te verschaffen waarmee zij deze juiste keuze kunnen maken. Hieronder vallen het verlenen van toegang tot onderwijs, gezondheid (inclusief seksuele en reproductieve gezondheid), werkgelegenheid en overige mogelijkheden voor de bevordering van hun sociale ontwikkeling en politieke betrokkenheid.

Deze informatieve handleiding voor jongeren, *Jij, je Leven, je Dromen*, samengesteld door Family Care International (FCI) en aangepast door het CARICOM Secretariaat in samenwerking met het UNFPA Sub-regionaal kantoor voor het Caraïbisch gebied voor gebruik in de Engels- en Nederlandssprekende Caraïbische landen, is een investering in de jongeren van onze regio. Het verschaft informatie aan jongeren zodat zij in staat zijn zich te beschermen tegen seksueel overdraagbare infecties (SOI's) waaronder HIV, ongewenste zwangerschappen, onveilige abortussen, seksueel misbruik, geweld en exploitatie.

Deze handleiding is een belangrijke informatiebron voor jonge mensen en alle personen die werken met jongeren omdat het informatie biedt over kwesties die van invloed zijn op deze zich snel ontwikkelende groep in de samenleving waarbij gebruik gemaakt wordt van een eenvoudige en jeugd vriendelijke aanpak. Het feit dat de informatie in deze handleiding onderworpen is aan een pre-testevaluatie door jongeren in de regio geeft ons het vertrouwen dat het een juiste weerspiegeling is van hun werkelijkheid.

Wij van UNFPA committeren ons aan het investeren in informatie en training voor jongeren, alsook in hun gezondheid (inclusief seksuele en reproductieve gezondheid) als middel ter bevordering van een gezonde overgang van adolescentie naar volwassenheid. Deze informatiehandleiding voor jongeren zal bijdragen aan overige initiatieven in de regio - waar wij eveneens bij betrokken zijn, die worden ontwikkeld voor de aanmoediging van adolescenten en jongeren zodat zij kritisch leren nadenken, zich vrij uiten en uiteindelijk hun dromen realiseren.



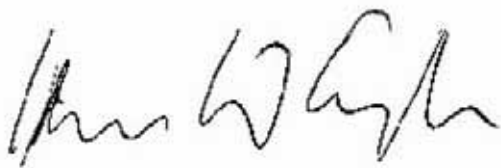
Harold Robinson
Directeur van het UNFPA Sub-regionaal kantoor voor
de Engels- en Nederlandssprekende Caraïbische Landen

VOORWOORD

Namens de Caribbean Community (CARICOM) breng ik dank uit aan de United Nations Population Fund (UNFPA) voor de publicatie van deze uitgebreide handleiding voor Caraibische adolescenten over aspecten die centraal staan in hun persoonlijke en sociaal-culturele ontwikkeling. De handleiding is lezersvriendelijk, direct en open en benoemt talrijke onderwerpen die doorgaans met geheimzinnigheid worden behandeld. Dit resulteert vaak in een onjuiste informatiestroom naar jongeren. Hoewel de voornaamste focus van deze handleiding het verschaffen van informatie is aan jongeren, kan het ook gebruikt worden als een belangrijke bron voor volwassenen in hun inspanningen jongeren te helpen omgaan met de vele en vaak tegenstrijdige perspectieven die gerelateerd zijn aan hun persoonlijke ontwikkeling.

Wij realiseren ons, dat gelet op de aard van de onderwerpen die in deze handleiding aan de orde komen, gelijkwaardige perspectieven van invloed dienen te zijn op de behandeling van de materie. Bij het herzien van de inhoud van de handleiding was het CARICOM Secretariaat zich terdege bewust van het belang van een kritische analyse en zorgvuldig gebruik door stakeholders binnen de context van wettelijke maatschappelijke raamwerken alsmede de eigen culturele en religieuze omgeving.

Wij spreken de hoop uit dat deze handleiding nuttig zal blijken voor de doelgroep waarvoor het is bestemd; niet alleen in hun eigen inspanningen zichzelf beter te begrijpen en gezonde interpersoonlijke relaties aan te gaan, maar ook in hun zoektocht naar versterking zodat zij beter in staat zijn goede en geïnformeerde beslissingen te nemen en te participeren in en bij te dragen aan de sociale en economische ontwikkeling van de Caraibische Gemeenschap.



EDWIN W. CARRINGTON
SECRETARIS GENERAAL
CARICOM

**United Nations Population Fund
(UNFPA) Office**

In Jamaica

SUB-REGIONAL OFFICE FOR THE
ENGLISH-AND-DUTCH
SPEAKING CARIBBEAN
52 Knutsford Boulevard, 3rd Floor
Kingston 5, Jamaica
Tel: +876-906-8591
Fax: +876-906-8593
jamaica.office@unfpa.org
<http://caribbean.unfpa.org>

In Guyana

42 Brickdam Stabroek
Georgetown, Guyana
Tel: +592-225-4334 and
+592-226-4040 Ext. 275
Fax: +592-231-5423

In Trinidad and Tobago

UN House 3 Chancery Lane
Port of Spain, Trinidad and Tobago
Tel: +868-623-7056 Ext. 238
Fax: +868-623-1658

In Barbados

UN House Marine Gardens
Christ Church Barbados
Tel: +246-467-6000
Fax: +246-437-6596

In Belize

4638 Coney Drive 3rd Floor
Gordon House
PO Box 2478
Belize City, Belize
Tel: +501-223-1644
Fax: +501-223-2962

In Suriname

Heerenstraat 17
Paramaribo, Suriname
Tel: +597-421-417 Ext. 287
Fax: +597-425-136

**Family Planning Association
of Trinidad and Tobago**

79 Oxford Street,
Port of Spain, Trinidad, W.I.
Tel: +868-623-4764
Fax: +868-625-2256

fpattrep@ttfpa.org
www.ttfpa.org

**Caribbean Community
(CARICOM) Secretariat**

P.O. Box 10827,
Georgetown, Guyana
Tel: +592-222-0001 / 75
Fax: +592-222-0171

info@caricom.org
www.caricom.org

Family Care International

588 Broadway, Suite 503
New York, NY 10012 USA
Tel: +212-941-5300
Fax: +212-941-5563

lac@fcimail.org
publications@fcimail.org
www.familycareintl.org

