Lespakket

Voor docenten en jongerenwerkers. Een les van ongeveer 45 minuten voor het voortgezet onderwijs, met de rondleiding en vijf vragen om over te praten.

Waarom deze les

Naar schatting heeft 1 op de 10 vrouwen endometriose (WHO). In een klas van dertig leerlingen gaat het dus al snel om één of twee meiden. Meer dan de helft van de vrouwen met de diagnose had als tiener al ernstige pijn (BMJ 2022). Toch duurt het in Nederland bij de helft van de vrouwen 7 jaar of langer tot de diagnose (De Kok e.a., 2026). Een belangrijke reden is dat hevige menstruatiepijn als normaal wordt gezien.

Het doel van de les: leerlingen weten wanneer menstruatiepijn niet normaal is, en wat ze dan kunnen doen.

De les in drie delen

1. **Kijken (10 minuten).** Laat de rondleiding zien: de video van anderhalve minuut, of het 3D-model op het digibord. Kijk hem twee keer. De tweede keer zet je hem stil bij stap 4, 7 en 8.
2. **Praten (25 minuten).** Bespreek de vijf vragen hieronder, eerst in tweetallen en daarna met de klas.
3. **Afsluiten (10 minuten).** Doe samen de quiz Waar of niet waar? en vertel waar leerlingen terechtkunnen: de huisarts, en de Endometriose Stichting.

> **Vooraf.** In de klas kunnen leerlingen zitten die dit zelf meemaken. Vraag niemand om over haar eigen lichaam te vertellen. Zeg dat leerlingen na de les bij je terechtkunnen, of bij de mentor of vertrouwenspersoon.

De rondleiding in elf stappen

1. **Een gewone maand.** Elke maand bouwt de baarmoeder een laagje slijmvlies op. Word je niet zwanger, dan laat het los: je menstruatie.
2. **Een beetje bloed stroomt terug.** Tijdens de menstruatie stroomt bij bijna iedereen wat bloed via de eileiders de buik in.

3. **Cellen nestelen zich.** Bij endometriose blijven cellen zitten op het buikvlies. Ze lijken op het slijmvlies van de baarmoeder.
4. **De haarden doen mee met je cyclus.** Bij de volgende menstruatie zwellen de haarden op en bloeden ze mee. Dat bloed kan je lichaam niet uit.
5. **Ontsteking.** Rond elke haard ontstaat een ontsteking. Dat gebeurt elke maand opnieuw.
6. **Zenuwen groeien de haard in.** Zenuwen en bloedvaatjes groeien de haarden in. Zo komen er pijnsignalen bij.
7. **Jaren later.** Elke maand laat wat littekenweefsel achter. Organen gaan aan elkaar vastzitten en in de eierstok groeit een cyste.
8. **Het zenuwstelsel wordt gevoeliger.** Na jaren pijn geven ruggenmerg en hersenen de signalen sterker door. De pijn is echt, ook als de haarden klein zijn.
9. **Wat een echo ziet.** Een echo ziet de cyste en diepe haarden. Kleine haarden op het buikvlies meestal niet.
10. **Behandeling.** Hormonen houden de maand vlak. De haarden worden rustig en de ontsteking neemt af.
11. **Pijn die je leven stillegt is niet normaal.** Herken je dit? Doe de zelftest en praat erover met je huisarts.

Vijf vragen

1. **Wanneer is menstruatiepijn niet meer normaal?**

   Waar je op kunt letten: Als je er niet door naar school, werk of sport kunt, of als pijnstillers niet genoeg helpen. Een beetje pijn kan erbij horen. Pijn die je leven stillegt niet.

2. **Leg in je eigen woorden uit wat endometriose is.**

   Waar je op kunt letten: Weefsel dat lijkt op het slijmvlies van de baarmoeder, maar buiten de baarmoeder zit. Het doet mee met de cyclus en geeft ontsteking, pijn en verklevingen.

3. **Bij de helft van de vrouwen duurt het 7 jaar of langer tot de diagnose. Hoe kan dat?**

   Waar je op kunt letten: Hevige menstruatiepijn wordt vaak normaal gevonden, door vrouwen zelf, hun familie en zorgverleners. De klachten lijken op darmklachten. Bij jonge vrouwen denkt men er minder snel aan. En een echo ziet kleine haarden meestal niet.

4. **Iemand heeft veel pijn, maar de arts ziet maar een paar kleine haarden. Hoe kan dat?**

   Waar je op kunt letten: Hoeveel pijn iemand heeft, hangt niet af van hoe groot of hoeveel de haarden zijn. Zenuwen groeien de haarden in, en na lange tijd kan het zenuwstelsel pijn sterker gaan doorgeven. De pijn is echt.

5. **Een klasgenoot is elke maand een paar dagen ziek thuis door menstruatiepijn. Wat kan zij doen, en wat kun jij doen?**

   Waar je op kunt letten: Zij kan haar klachten bijhouden in een dagboek, de test van de Endometriose Stichting doen en naar de huisarts gaan. Jij kunt haar geloven, vragen wat helpt en niet zeggen dat het erbij hoort.

Wat je als docent kunt doen

- Heb begrip als een leerling rond haar menstruatie verzuimt.
- Zorg voor een rustige plek waar ze even kan zitten.
- Laat leerlingen naar het toilet gaan zonder dat ze hoeven uit te leggen waarom.
- Mist een leerling vaak school door menstruatiepijn? Bespreek het met haar en haar ouders, en noem de huisarts.

Meer achtergrond staat op Wat is endometriose?, Herken je het? en Voor naasten.

Deze les geeft algemene informatie en stelt geen diagnose. De medische inhoud is nog niet door een arts gecontroleerd. Eindelijk zichtbaar · eindelijkzichtbaar.nl