

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

In contact over anticonceptie

Karin van der Velde en Ingvil de Haan





Disclosure

Er is geen sprake van belangenverstrengeling of sponsoring wat betreft de gegeven informatie in deze workshop.



Wat gaan we doen?

1. Zorgen en misvattingen, hoe zit het precies?
2. Is informatie geven de oplossing?
3. Veranderende behoeften van vrouwen
4. Hoe zijn we echt in contact? Oefenen
5. Tips en tools



Zorgen en misvattingen





Is informatie geven de oplossing?





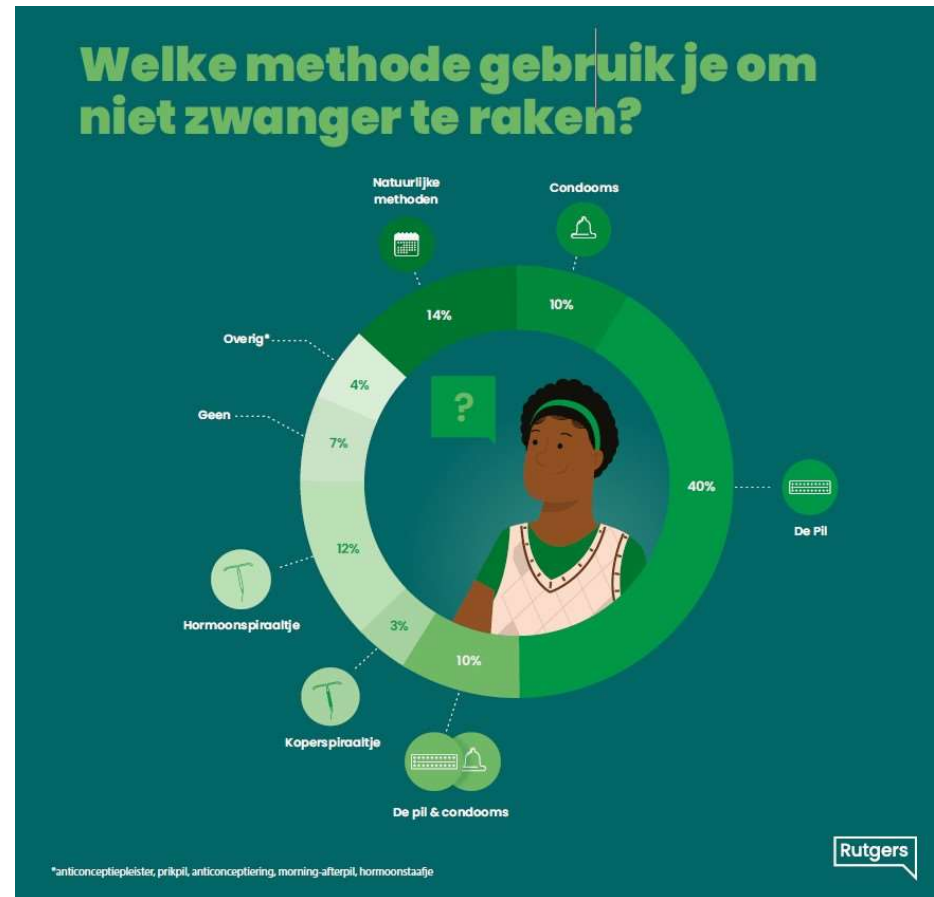
Hoe voer je een gesprek?

‘Weerstand is een verzoek om begrip.
Mensen hebben even erkenning nodig
in hun kritische vragen, twijfels en frustraties.
Pas wanneer ze die oprechte erkenning krijgen,
staan ze open voor andere perspectieven
dan alleen hun eigen perspectief.’

- Arie Speksnijder, trainer in overwinnen van weerstand



Veranderende behoeften van vrouwen





Bepalen van de vruchtbare dagen





Motieven voor gebruik natuurlijke methoden

- Geen hormonen willen gebruiken (62%)
- Meer in contact willen zijn met eigen lijf en natuurlijke cyclus (41%)
- Angst dat hormonen slecht zijn voor de gezondheid (35%)
- Last van bijwerkingen bij andere methoden (34%)



Wat is de invloed van social media?

Tabel 4 Wat is de reden dat je een natuurlijke methode gebruikt? Ingedeeld in totaal (n=232), 18-24 jaar (n=97) en 25-29 jaar (n=135)*

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Ik ben ontevreden over de andere methoden	35	16	13	16	22	16
Ik wil geen hormonen gebruiken	146	62	60	61	86	63
Ik heb last van bijwerkingen bij andere methoden	82	34	35	35	47	34
Ik wil meer in contact zijn met mijn eigen lijf en natuurlijke cyclus	94	41	34	37	60	44
Ik ben bang dat hormonen slecht zijn voor mijn gezondheid	80	35	39	41	41	30
Ik hoor positieve verhalen over natuurlijke methode van mensen om me heen	21	10	14	14	7	5
Ik hoor positieve verhalen over natuurlijke methoden via sociale media	29	13	17	18	12	9



Wat zijn de meest gebruikte methoden?

Tabel 5 Hoe weet je op welke dagen je vruchtbaar bent? Ingedeeld in totaal (n=157), 18-24 jaar (n=69) en 25-29 jaar (n=88)*

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Ik hou mijn menstruatiecyclus bij in mijn agenda of kalender	87	56	42	61	45	50
Ik gebruik een app	63	37	17	23	46	52
Ik voel dat zelf aan	37	24	20	30	17	18
Ik kijk naar mijn vaginale afscheiding	29	18	15	20	14	16
Ik meet elke ochtend mijn temperatuur	20	12	11	15	9	9
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	5	3	2	3	3	4

*Telt op boven 100% omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren.

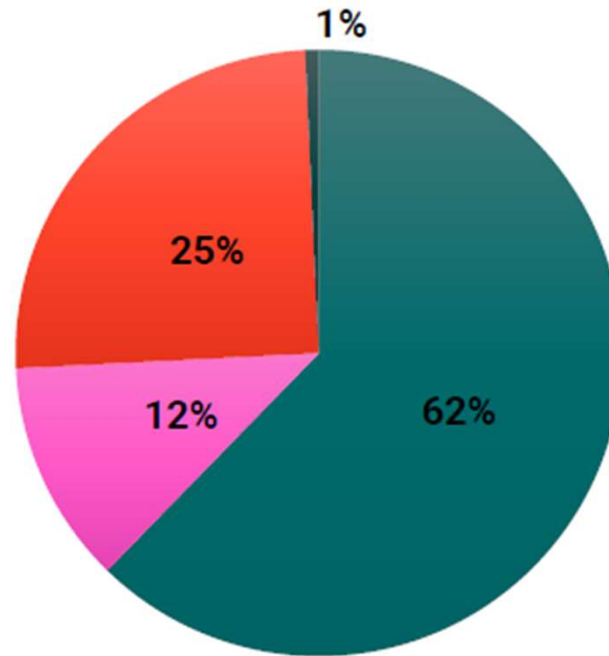


Welke apps gebruiken vrouwen?

- Flo
- Mycalender/Apple app
- Clue
- Daysy
- MeetYou
- Clover
- Ladycomp
- Amila
- Ovy
- Natural Cycles



Wat doen vrouwen op hun vruchtbare dagen?



■ Condoom of pessarium (n=98)

■ Coïtus interruptus (n=21)

■ Geen penis in vagina seks (n=37)

■ Morning-after pil (n=1)



Hoeveel vruchtbare dagen houden vrouwen aan?

Tabel 6 Tijdens hoeveel vruchtbare dagen van je cyclus pas je de maatregel ongeveer toe?
(n=157)

Gemiddelde [SD] 6.4 [2.8]

	n	%
1-4 dagen	22	14
5-6 dagen	45	28
7-8 dagen	29	19
9-12 dagen	16	11
13-16 dagen	2	1
17-20 dagen	1	1
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	42	27



Wat vindt de sekspartner ervan?

Tabel 7 Wat vindt degene met wie je seks hebt van het toepassen van de maatregel op vruchtbare dagen? (n=230) Ingedeeld per maatregel

	(Helemaal) goed*		Niet goed en niet vervelend		(Erg) vervelend	
	n	%	n	%	n	%
Condoom op vruchtbare dagen (n=108)	88	81	15	14	5	4
Terugtrekken op vruchtbare dagen (n=69)	59	87	10	13	0	0
Geen penis in vagina seks op vruchtbare dagen (n=53)	42	75	9	20	2	5



Wie of wat heeft geholpen bij de keuze?

Tabel 9 Wie of wat heeft jou geholpen met de keuze voor de natuurlijke methode? Ingedeeld in totaal (n=232), 18-24 jaar (n=97) en 25-29 jaar (n=135)*

	Totaal		18-24 jaar		25-29 jaar	
	n	%	n	%	n	%
Mijn partner	86	35	37	35	49	35
De huisarts	26	11	11	10	15	11
Mijn ouder(s) of opvoeder	21	10	13	14	8	6
De Soa Sense verpleegkundige	5	3	4	5	1	0
Vrienden of vriendinnen	53	22	23	22	30	23
Informatieve websites	51	22	19	20	32	24
Verhalen op sociale media	36	16	19	19	17	12
Ikzelf	26	12	9	11	17	12
Anders**	8	3	3	3	5	4
Weet ik niet/wil ik niet zeggen	25	12	10	12	15	12

*Telt op boven 100% i.v.m. meerdere antwoorden mogelijk**Boeken, onderzoeken, app.



Wat als je nu zwanger zou raken?

Tabel 10 Als je vandaag ontdekt dat je zwanger bent, hoe vind je dat dan? Totale steekproef ingedeeld per anticonceptiemethode (n=1648)

	Totaal		(Heel) leuk*		Niet leuk en niet vervelend		(Heel) vervelend	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Geen anticonceptie	146	7	117	79	12	8	17	13
Hormonale anticonceptie, koperspiraal, condoom of Morning-after pil	1259	78	312	22	312	24	635	54
Natuurlijke methoden	232	14	92	36	59	25	81	39
Weet ik niet meer/wil ik niet zeggen	11	1	3	28	3	29	5	43



Symposium De kracht van de eigen keuze





Symposium De kracht van de eigen keuze

- Jonge vrouwen willen meer autonomie
- Vaak wordt standaard de pil voorgeschreven
- Behoeftte aan informatie over mogelijke bijwerkingen, en ook aan nazorg en evaluatie.
- Andere professionals dan de huisarts kunnen ook een rol vervullen in die informatievoorziening.
- Zorgprofessionals hebben zelf nog weinig kennis van natuurlijke methoden om hier goed over te informeren en in te ondersteunen.
- Jongens ook kennis moeten hebben van anticonceptie, en ook van het goed gebruiken van een condoom.



Symposium De kracht van de eigen keuze

“We zijn hulpverleners, en dus zijn we zorgelijk,
we willen al die ellende voorkomen.

We zijn redders en willen redden.

Dat is niet eenvoudig, dus dat ongemak
moeten we leren verdragen.”



In contact



Meer info

Vernieuwde e-learning
Basiscursus anticonceptie



Rutgers	Methoden	Contra-actieve anticonceptie	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan	Anticonceptie op het mannelijk orgaan	Anticonceptie op het vrouwelijk orgaan
Anticonceptie *	***	***	***	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
Werkzaamheid	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%	99.8%
Werkzaamheid bij gebruik	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%
Werkzaamheid bij gebruik *	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%
Werkzaamheid bij gebruik **	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%
Werkzaamheid bij gebruik ***	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%
Werkzaamheid bij gebruik ****	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%	92%

Soorten anticonceptiemiddelen

Info over natuurlijke methoden

Info bij zorgen en misvattingen

Nieuw overzicht anticonceptiemethoden

Nieuwe uitvouwfolder voor jongeren

Alles is te vinden via deze pagina op Seksindepraktijk.nl:



R

Zijn er nog vragen?

