



Het eerste anticonceptieconsult met jonge vrouwen

Tips voor huisartsen

Wanneer jonge vrouwen voor het eerst op een anticonceptieconsult komen, zijn er aandachtspunten voor (huis)artsen.

De informatie in deze folder is gebaseerd op een onderzoek naar de ervaringen van jonge vrouwen met het eerste anticonceptieconsult bij de huisarts. Aan hen is gevraagd hoe ze hierop terugkijken, hoe ze dit consult beoordelen en welke factoren van invloed zijn op hun tevredenheid met de anticonceptiemethode.

Het onderzoek bestond uit een online vragenlijst onder 516 jonge vrouwen (16-25 jaar) en 14 diepte-interviews (18-25 jaar) (Olofsen et al., 2021).

Belangrijkste bevindingen

Bijna de helft van de vrouwen weet al welke anticonceptie ze wil gebruiken voordat ze naar de huisarts gaat. 83% heeft vooraf ook al informatie gezocht. 54% van de (met name jonge) vrouwen vindt het spannend om hier met een huisarts over te praten.

Ze verwachten snel een recept te krijgen, maar willen achteraf gezien ook informatie. Onvoldoende informatie over de betrouwbaarheid, gebruiksmethode en bijwerkingen resulteerde in een significant lagere tevredenheid over het consult.

“Ik was op mijn 15e alleen maar bezig met: dit wil ik. Ik wilde zo snel mogelijk weer de deur uit en van die ongemakkelijkheid afkomen. Je bent toch ook een beetje bang dat ze gaan oordelen of zo.”

De mate van tevredenheid wordt ook bepaald door:

- Voldoende tijd
- Respectvolle omgang
- Ervaren van ruimte voor vragen
- Op je gemak voelen

De vrouwen beoordelen het eerste anticonceptieconsult met de huisarts met gemiddeld een 7.1. Als vrouwen tevreden zijn over het consult, neemt de kans toe dat zij nog steeds dezelfde anticonceptie gebruiken.

“Ik zou het prettig vinden als een huisarts na 3 maanden belt, van ‘goh wat vind je nu van...’ Je moet er toch elke keer zelf weer achteraan.”

7 tips voor een goed consult

1 Stel jonge vrouwen op hun gemak

54% van de jonge vrouwen ziet er tegenop om met de huisarts over anticonceptie te praten, want dat heeft te maken met seks. Ze voelen zich ongemakkelijk of schaamtevol. Laat merken dat je het als arts normaal vindt om over seksualiteit en anticonceptie te praten, óók met jonge meiden.

“Ik vind het toch een beetje een awkward onderwerp om over te praten met iemand die je nauwelijks kent.”

2 Peil verwachtingen en behoeften

Sommige jonge vrouwen willen het liefst zo snel mogelijk de pil. Anderen willen graag meer informatie over de verschillende middelen en de voor- en nadelen. Zij willen hierover juist in gesprek met een huisarts. Daarom is het van belang om deze verwachtingen en behoeftes bij aanvang van het gesprek te peilen, om goed aan te sluiten op de behoefte van de vrouw.

“Ik wilde gewoon het recept voor de pil. Ik had toen nog niet de verwachting dat ik veel andere opties zou horen, ook omdat ik niet wist wat er nog meer mogelijk was.”

3

Vertel hoe anticonceptie precies werkt

Jonge vrouwen willen graag goed en compleet geïnformeerd worden. Ze weten vaak nog onvoldoende wat er gebeurt in het lichaam als je anticonceptie gebruikt. Ze hebben vragen over wat maakt dat je niet zwanger wordt of niet meer ongesteld bent.

“Gewoon precies vertellen wat er nu eigenlijk gebeurt als je dit neemt, en wat maakt dat je niet zwanger kan worden.”

4

Geef uitgebreide informatie over eventuele bijwerkingen, gebruik en betrouwbaarheid

Meer dan twee derde van de vrouwen wil informatie krijgen over mogelijke bijwerkingen, het gebruik, de betrouwbaarheid en de invloed op seks. Achteraf zijn ze niet altijd tevreden over de informatie die ze hebben gekregen.

Een verschil tussen gewenste en ontvangen informatie blijkt van invloed op de algehele tevredenheid. De jonge vrouwen waarderen het als de arts de tijd neemt om hen goed te informeren.

“Mijn huisarts heeft heel goed uitgelegd hoe het werkt met de pil en de bijwerkingen. Ik heb daar zeker wel 20 minuten gezeten en met hem hierover gepraat. Dat was heel interessant en goed.”

5

Laat meerdere opties zien en bespreek alternatieven naast de pil

80% van de jonge vrouwen wil aan de pil. Ze zijn vooral hiermee bekend en gaan hierbij vaak af op persoonlijke ervaringen van vriendinnen. Achteraf hadden vrouwen vaak ook geïnformeerd willen worden over andere mogelijkheden.

“Je wilt graag aan de pil, maar wil je dan aan de pil of wil je gewoon anticonceptie? Wat zou dan voor jou het beste werken? Heb je dan ook dit of dat overwogen en ken je deze optie?”

6

Zet in op gedeelde besluitvorming, maar laat vrouwen uiteindelijk wel zelf de keuze maken

Meer dan de helft van de vrouwen vindt het belangrijk om samen met de huisarts te kijken wat geschikte methodes zouden zijn voor haar individuele situatie. 58% geeft de voorkeur aan gedeelde besluitvorming. Slechts 18% heeft de keuze ook daadwerkelijk als een gezamenlijk besluit ervaren. Uiteindelijk willen de vrouwen zelf de keuze kunnen maken, het is hun lichaam. Hierdoor voelen ze zich ook meer serieus genomen.

“Je wil een persoon die vriendelijk is en echt naar jou luistert, wel ondersteunt in de keuze maken en kijkt wat het beste bij jou past, maar die uiteindelijk de keuze wel bij jou laat.”

Bied standaard na drie maanden een vervolgconsult en evalueer het gebruik

69% had achteraf graag nog een tweede gesprek gewild. In de NHG-standaard Anticonceptie wordt geadviseerd een vervolgconsult te overwegen. Bij deze groep starters is echter standaard een vervolgconsult wenselijk.

Als vrouwen bij het eerste gesprek nog niet openstaan voor informatie (maar alleen voor 'de pil' komen), staan zij daar mogelijk bij een vervolgconsult meer voor open.

Ook kun je dan nagaan of de anticonceptie nog bevalt en ingaan op eventuele klachten. Vrouwen vinden het fijn als de huisarts (of assistent) hiertoe het initiatief neemt.

“Ik vond het nacontrole gesprek heel prettig, want stel het gaat niet goed, dan kun je kijken wat er aan de hand is. Dan kan het even in de gaten worden gehouden door een professional.”

Meer informatie & antwoorden?

[Seksindepraktijk.nl](https://seksindepraktijk.nl)

Op de website [Seksindepraktijk.nl](https://seksindepraktijk.nl) van Rutgers vind je informatie, tips en materialen voor het bespreekbaar maken van seksualiteit.

*Deze folder is geen vervanging van een gesprek of persoonlijk bezoek aan een arts of specialist.
Rutgers is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van deze informatie.*