

7 tips voor het eerste anticonceptieconsult

Tips voor huisartsen voor het eerste anticonceptieconsult aan vrouwen tot 25 jaar. Deze informatie is gebaseerd op uitkomsten uit een online vragenlijst met 516 jonge vrouwen (16 tot 25 jaar) en 14 diepte interviews (18-25 jaar). Aan hen is gevraagd hoe ze terugkijken op hun eerste anticonceptieconsult bij de huisarts, hoe ze dit beoordelen en welke factoren van invloed zijn op hun tevredenheid (Olofsen S. Knibbeler R. Ditzhuijzen J. van, Vlugt, I. van der, 2021).

De vrouwen beoordelen het eerste anticonceptieconsult met de huisarts met gemiddeld een 7.1.

Belangrijkste bevindingen

Bijna de helft van de vrouwen weet al welke anticonceptie ze wil gebruiken voordat ze naar de huisarts gaat. 83% had vooraf ook al informatie gezocht. 54% van de (met name jonge) vrouwen vond 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 betrouwbaarheid, gebruiksmethode en bijwerkingen resulteerde in een significant lagere tevredenheid. De mate van tevredenheid wordt ook bepaald door:

- voldoende tijd
- respectvolle omgang
- ervaren van ruimte voor vragen
- op je gemak voelen

Als vrouwen tevreden waren over het consult, nam de kans toe dat zij nog steeds dezelfde anticonceptie gebruikten.

1 Stel jonge vrouwen op hun gemak en laat zien dat het

normaal is om hierover te praten Met een gesprek over anticonceptie maak je mogelijk duidelijk dat je seksueel actief bent. Jonge meiden voelen zich hierover vaak ongemakkelijk en zijn bang dat ze hierop veroordeeld worden. Ze vinden het schaamtevol of zien ertegenop om hierover te praten. 54% zag ertegenop om met de huisarts over anticonceptie te praten.

"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." →

"Eigenlijk was elke minuut in die spreekkamer er gewoon 1 teveel. Ik dacht de hele tijd: oke, wrap up, wrap it up, ik wil gewoon die pil."

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

2 Peil verwachtingen en behoeften, en laat zien hoe een consult werkt

Sommige jonge vrouwen willen het liefst zo snel mogelijk de pil. Andere jonge vrouwen willen graag meer informatie over de verschillende middelen, de voor- en nadelen en hierover juist in gesprek met een huisarts. Ze komen soms met een andere verwachting binnen. Daarom is het van belang om deze verwachtingen en behoeftes bij aanvang van het gesprek te peilen, zodat goed aangesloten kan worden op de behoefte van de vrouw.

"Ik ging daarheen en ik dacht: ik wil de pil en dan zo licht mogelijk. Ik verwachtte van de huisarts dat hij gewoon zou zeggen: 'Dat is goed', en verder niets."

"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."

"Mijn verwachting was: ik ga er gewoon heen en zeg wat ik wil, of zo. Ik kreeg uiteindelijk toch veel meer uitleg en ze vertellen ook veel meer over keuzes die je kan maken."

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.

"Ik zou gewoon heel graag eens horen in een gesprek: dit zijn alle opties en dit is wat het met je lichaam doet, in plaats van: ik luister nu en geef je dit advies."

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

"Ik hoopte dat hij naar mijn verhaal zou luisteren en daardoor wat meer kennis en uitleg gaf. Aan die verwachting werd ook zeker wel voldaan, dat was precies wat hij deed."

4**Laat meerdere opties zien en bespreek alternatieven naast de pil**

80% van de jonge vrouwen kiest voor de pil. Ze zijn vooral hiermee bekend en gaan hierbij vaak af op persoonlijke ervaringen van vriendinnen. Ze zijn nog niet goed geïnformeerd over andere mogelijkheden. Achteraf geven vrouwen aan graag geïnformeerd te zijn over meerdere methodes.



"Ik zou verwachten dat de huisarts ook nog wat andere opties met je bespreekt, in plaats van meteen dan die pil. En dat die echt met jou op zoek gaat naar de juiste anticonceptie."

"Ik heb toch wel gemist dat de huisarts zoets zei als: 'Ho ho, er is nog iets anders. Je kunt ook de prikpil of een spiraal nemen.' Dat is niet ter sprake gekomen en vind ik achteraf wel jammer."

"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?"

5**Geef uitgebreide informatie over eventuele bijwerkingen, gebruik en betrouwbaarheid**

Meer dan twee derde van de vrouwen wil vooral informatie krijgen over bijwerkingen, het gebruik, de betrouwbaarheid en de invloed op seks. Achteraf zijn ze niet altijd tevreden over de informatie die ze gekregen hebben. Vooral een verschil tussen gewenste en gekregen informatie met betrekking tot bijwerkingen, gebruik en betrouwbaarheid, was van invloed op de algehele tevredenheid. Ze vinden het ook fijn als er tijd voor hen wordt genomen.

"Ik had het gevoel dat de huisarts bij het vertellen over de bijwerkingen een soort van bijsluiter aan het voorlezen was... De kans op bijwerkingen is 1 op de 100 en dat dat heel erg werd afgedaan als: het kan gebeuren, maar de kans is heel klein."

"Ik had meer willen weten over bijwerkingen, want in die tijd daarna ben ik echt heel erg aangekomen. Dat was echt van de pil. Als ze duidelijker hadden gezegd dat dit kon gebeuren, was ik er eerder mee gestopt."

"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."

6

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

58% geeft de voorkeur aan gedeelde besluitvorming. Slechts 18% heeft dit zo ervaren. Meer dan de helft van de vrouwen vindt het belangrijk om samen met de huisarts te kijken naar wat geschikte methodes zouden zijn voor haar individuele situatie. Ze willen uiteindelijk wel zelf de regie houden en zelf de keuze kunnen maken. Hierdoor voelen ze zich meer serieus genomen. Ze willen zelf over hun eigen lichaam kunnen beslissen.

“Gewoon dat je goed geïnformeerd wordt en wat voor effecten het heeft. Dus dat je zelf aan het denken wordt gezet en uiteindelijk zelf de keuze kan maken. Want dat miste ik denk ik.”

“Je bent jong en zij zijn eigenlijk diegenen die er wat van af zouden moeten weten en advies moeten geven. Jij bent diegene die over je eigen lichaam uiteindelijk de keuze moet maken.”

“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.”

7

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 (2020) 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. In de tussentijd kan de leefstijl veranderen waardoor de methode niet meer aansluit. Ze vinden het fijn als de huisarts (of assistent) hiertoe het initiatief neemt.

“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.”

“Ik vind het handig dat er altijd na twee of drie maanden een soort vervolg is. Een telefonisch gesprek waarin gevraagd wordt hoe je het nu ervaart en waarin je nog vragen kan stellen, bijvoorbeeld.”

“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.”

RutgersExpertisecentrum
seksualiteit