



**Handreiking**

# Voorlichting over reproductieve keuzes, anticonceptie en zorg aan nieuwkomers

New Perspectives on Reproductive Choice

Funded by



# Waar gaat deze handreiking over?

Deze handreiking is bedoeld voor voorlichters die op een cultuursensitieve wijze voorlichting willen geven over reproductieve keuzes, anticonceptie en toegang tot zorg aan nieuwkomers.

Deze handreiking is speciaal ontwikkeld voor voorlichters die betrokken zijn bij het project New Perspectives on Reproductive Choice. Dit project is een samenwerking tussen Rutgers en Pharos, in nauwe samenwerking met de zelforganisaties Migration Inc., Stichting Himilo, Voice Of All Women en Stichting Syrische vrouwengroep Emmen. New Perspectives wordt gefinancierd door ZonMw. [Meer informatie over het project en het onderzoeksrapport vind je hier<sup>1</sup>.](#)

Samen streven we ernaar dat zowel vrouwen als mannen met een vluchtelingachtergrond meer grip krijgen op de keuzes die ze kunnen maken rondom zwangerschap en gezinsplanning, en thema's als anticonceptie en druk vanuit de familie beter bespreekbaar worden in hun communities. Dit doen we door vluchtelingen te voorzien van kennis en onderlinge uitwisseling van ervaringen te stimuleren.

De voorlichters worden zorgvuldig geselecteerd door de betrokken (zelf)organisaties en beschikken over de juiste kennis en vaardigheden om de training te geven. In 2025/2026 ontwikkelen we een train-de-voorlichter om voorlichters de benodigde kennis en vaardigheden aan te leren.

Deze handreiking zal na het eerste jaar worden geëvalueerd en, waar nodig, aangepast. Op deze manier streven we ernaar de impact van onze voorlichting te maximaliseren en de behoeften van de gemeenschappen die we bedienen te ondersteunen.

*Veel succes met het geven van voorlichting!*

# Inhoud

## **Belangrijke achtergrond informatie** **4**

Waarom met nieuwkomers in  
gesprek over seksuele en reproductieve gezondheid ?  
Randvoorwaarden voor de workshops  
Criteria & tips voor voorlichters

## **Workshop voorbereiding & programma** **11**

Vorbereiding van de workshops  
Workshop programma's

## **Overzicht anticonceptie methoden** **20**

Over anticonceptie  
Middelen met hormonen  
Barrièremiddelen  
Middelen door de dokter in de baarmoeder ingebracht  
Natuurlijke methoden  
Sterilisatie  
Noodanticonceptie

## **Beschikbare zorg rond anticonceptie en onbedoelde zwangerschappen** **26**

Informatie, steun en advies voor mensen zelf  
Informatie voor voorlichters

## **Verwijzingen** **30**



**Belangrijke  
achtergrond  
informatie**

# Waarom met nieuwkomers in gesprek over seksuele en reproductieve gezondheid?

Iedereen heeft het recht om de informatie te krijgen die nodig is voor een goede seksuele en reproductieve gezondheid. In Nederland is die informatie en zorg toegankelijk. Dit geldt vaak niet voor de herkomstlanden van nieuwkomers.

Daarnaast heeft een deel van de nieuwkomers weinig onderwijs genoten en nauwelijks seksuele voorlichting gekregen. Soms is de kennis die mensen hebben ook onjuist.

## Gezondheidsproblemen

Een aantal gezondheidsproblemen komt meer voor bij nieuwkomers. Dit kan samenhangen met verschillende factoren: armoede, precare leefomstandigheden, kwetsbaarheid omwille van verblijfstatus, seksuele identiteit, beperkte kennis over seksuele gezondheid en beperkte toegang tot zorg.

## Zwangerschappen

Onderzoek naar geboortecijfers onder vrouwen in asielzoekerscentra (periode 2016-2020) laat zien dat 52% van de vrouwen bij aankomst in Nederland zwanger was<sup>2</sup>. Hoe jonger bij aankomst in de opvang, hoe vaker vrouwen zwanger waren. Het is niet altijd duidelijk onder welke omstandigheden vrouwen zwanger zijn geraakt.

Bij 45% van de vrouwen stond er bij de geboorte van het kind geen partner geregistreerd. Dit kan betekenen dat de zwangerschap voortkomt uit ervaringen met seksueel geweld, dat de vrouw geen formele relatie met de verwekker heeft, of dat de partner nog in het land van herkomst is. Van alle tienermoeders in Nederland had 54% een migratieachtergrond (westers of niet-westers) en 6% van de tienermoeders heeft een asielstatus gehad<sup>3</sup>.

## Empower to inspire change

Door het aankaarten van relaties en seksualiteit kun je gezondheidsrisico's boven tafel krijgen. Daarnaast zijn nieuwkomers vaak blij en opgelucht dat ze vragen kunnen stellen over onderwerpen die in eigen land niet bespreekbaar waren. Ze voelen zich gehoord en gezien. Empowerment is dan ook een belangrijk doel van deze voorlichting.

# Randvoorwaarden voor de workshops

In een serie van twee workshops van elk twee uur ontvangen deelnemers voorlichting over reproductieve keuzes, anticonceptie en beschikbare zorg. Deze handreiking biedt een gestructureerd programma dat voorlichters kunnen gebruiken om de sessies te faciliteren.

Daarnaast krijg je als voorlichter inzicht in situaties waar je mee te maken kunt krijgen. We beschrijven deze scenario's en bieden praktische handvatten om te reageren. Op deze manier kun je de deelnemers effectief ondersteunen en hen helpen weloverwogen keuzes te maken.

## Doel workshops

Het uiteindelijke doel van de workshops is empowerment in de breedste zin van het woord. Dit kan worden bereikt door kennisoverdracht en het faciliteren van uitwisseling van ervaringen. Samen kunnen we een veilige ruimte creëren waar deelnemers hun verhalen delen en elkaar ondersteunen.

Daarnaast is het doel om deelnemers van juiste informatie te voorzien en misverstanden tegen te gaan - bijvoorbeeld over de werking en effecten van anticonceptie of over dat zwangerschap meer kans geeft op het verkrijgen van een verblijfsvergunning.

## Organisatie van de workshops

De workshops kunnen georganiseerd worden rond het thema reproductieve keuzes, zwangerschap en anticonceptie. Het inzetten van de film *Nieuwe Perspectieven*<sup>4</sup> is hierbij cruciaal, omdat deze veel herkenning oproept en als gespreksstarter kan dienen.

De film biedt deelnemers de kans om te reflecteren op hun eigen ervaringen. Hoe gaat jouw familie om met dit onderwerp? Durf je openlijk te praten met je huisarts? Dit is een kans om te verkennen waar mensen mee worstelen en elkaar te ondersteunen.

### Taal en communicatie

Het is belangrijk duidelijke afspraken te maken over de gebruikte taal tijdens de workshops, ter bevordering van een inclusieve en toegankelijke sfeer voor alle deelnemers.

Als het nodig is om een tolk in te zetten, bijvoorbeeld omdat een deel van de groep een andere taal spreekt, is het goed om een tolk te zoeken die comfortabel is met het onderwerp. Bespreek vooraf waar de voorlichting over gaat en hoe je de interactie met de groep wilt aanpakken.

### Ervaringsverhalen

Er is in de workshops veel ruimte voor ervaringsverhalen, zodat deelnemers eigen ervaringen kunnen bespreken en van elkaar kunnen leren.

### Flexibiliteit van de locaties

Houd er rekening mee wat voor mogelijkheden de locatie heeft waar je de workshops gaat geven. Vraag om een beamer en een scherm, en goed geluid zodat de film te volgen is voor deelnemers.

### Ondersteunende materialen

Er is een PowerPointpresentatie bij deze handreiking. Dit kan de informatie visueel ondersteunen en het begrip vergroten.

# Criteria & tips voor voorlichters

Om te zorgen dat de workshops goed verlopen, is het belangrijk dat voorlichters over de nodige kennis en vaardigheden beschikken. Hieronder staan 12 criteria en tips voor voorlichters.

## 1 Aantoonbare ervaring met voorlichting

Je hebt aantoonbare ervaring in het geven van voorlichting aan diverse doelgroepen. Je weet hoe je informatie op een begrijpelijke en toegankelijke manier kunnen overbrengen en kunnen omgaan met groepsdynamiek. Bovendien ben je vertrouwd met interactieve werkvormen die deelnemers actief betrekken.

## 2 Identificatie met de doelgroep

Bij voorkeur ben je als voorlichter afkomstig uit de doelgroep zelf, omdat dit helpt om een betere verbinding te maken en vertrouwen te creëren. Het kunnen spreken vanuit gedeelde ervaringen of culturele context maakt hen geloofwaardiger en toegankelijker voor de deelnemers.

## 3 Affiniteit met het onderwerp

Je toont een sterke betrokkenheid bij en interesse in het onderwerp. Je hebt een intrinsieke motivatie om taboes te doorbreken en dragen graag bij aan het vergroten van kennis en empowerment binnen de doelgroep.

## 4 Zorg voor een veilige sfeer

Praten over seksualiteit kan voor veel mensen ongemakkelijk zijn. Zorg daarom voor een veilige en respectvolle sfeer waarin verschillende meningen worden geaccepteerd en vertrouwelijkheid wordt gegarandeerd.

Dit kan door aan het begin van de sessie duidelijke afspraken te maken over respect en privacy. Stimuleer dat deelnemers zich gehoord en gezien voelen, zo staan ze meer open voor interactie.

5

## Comfortabel met taboe onderwerpen

Het is belangrijk om als voorlichter je comfortabel te voelen bij het bespreekbaar maken van taboe onderwerpen binnen je eigen gemeenschap.

6

## Cultureel sensitief

Je hebt een goed begrip van en respect voor de culturele en religieuze achtergronden van de deelnemers. Je kunt omgaan met de rol die cultuur speelt bij het bespreken van seksualiteit en relaties. Je begrijpt dat mensen met een meer gemeenschapsgerichte culturele achtergrond vaker vanuit een ‘wij-perspectief’ spreken en dat gemeenschappelijke normen vaak belangrijker zijn dan persoonlijke opvattingen. Stel daarom vragen zoals: “Hoe ga jij hiermee om binnen jouw gemeenschap?” in plaats van: “Wat vind je er persoonlijk van?”

Daarnaast hanteer je een **trauma-geïnformeerde benadering**, waarbij je rekening houdt met mogelijke traumatische ervaringen die deelnemers hebben meegemaakt. Dit betekent dat je voorzichtig bent in woordkeuze en manier van benaderen.

7

## Vermijd discussies over cultuurverschillen

Als deelnemers het gevoel hebben dat ze hun culturele normen moeten verdedigen, leidt dit af van wat ze zelf voelen en de vragen die ze hebben. Een open gesprek over persoonlijke ervaringen kan wel werken: “Hoe kreeg jij als kind informatie?” of “Hoe wordt er in jouw familie over gesproken?”. Sta open voor diversiteit in opvattingen, waarden en normen maar benadruk de overeenkomsten meer dan de verschillen.

9

## Taalvaardigheid

Het is essentieel om de taal van de doelgroep te beheersen, zodat communicatie effectief en toegankelijk is. Daarbij zorgje voor een gemeenschappelijke taal binnen de groep. Je zoekt samen naar woorden die voor iedereen duidelijk en comfortabel zijn. Soms werken informele termen beter dan medische termen. Het woordenboek van [Zanzu.nl](https://www.zanzu.nl) kan hierbij een handig hulpmiddel zijn.

**8**

## Neutrale houding

Je hebt als voorlichter een neutrale en niet-oordelende houding, wat essentieel is voor het creëren van een veilige leeromgeving. Je vermijdt discussies over cultuurverschillen die deelnemers het gevoel kunnen geven dat ze hun culturele normen moeten verdedigen.

In plaats daarvan richt je je op persoonlijke ervaringen en overeenkomsten, bijvoorbeeld door vragen te stellen als: “Hoe werd hierover gesproken in jouw familie?” of “Welke informatie kreeg jij hierover als kind?”

**10**

## Zorgvuldig met persoonlijke ervaringen

Je kunt in sommige situaties persoonlijke ervaringen delen om vertrouwen op te bouwen, maar laat eigen persoonlijke ervaringen, voorbeelden en meningen zoveel mogelijk achterwege. Tenzij hier uitdrukkelijk om gevraagd wordt. Houd dan wel je eigen grenzen in de gaten. Het is belangrijk dat je als voorlichter je eigen grenzen bewaakt en professioneel blijft.

**11**

## Stimuleer interactie & leer van elkaar

Deelnemers leren vaak meer door met elkaar in gesprek te gaan dan door alleen naar een voorlichter te luisteren. Gebruik daarom interactieve en participatieve werkvormen die deelnemers aanmoedigen om hun eigen ervaringen en kennis te delen. Dit versterkt de groepsdynamiek en vergroot de betrokkenheid.

**12**

## Sta persoonlijke vragen naderhand toe

Sommige deelnemers vinden het lastig om gevoelige vragen in een groep te stellen. Bied de gelegenheid om in de pauze of naderhand één op één vragen te beantwoorden. Wees je er ook van bewust dat het bespreken van bepaalde onderwerpen iets kan losmaken bij deelnemers. Zorg dat er emotionele opvang is.



# Workshop voorbereiding & programma

# Vorbereiding van de workshops

Bij het organiseren van een workshop is een zorgvuldige voorbereiding essentieel om het succes en de impact te waarborgen. Hierbij zijn er enkele belangrijke aspecten waarmee je rekening moet houden.

## 1 Uitnodiging & selectie van deelnemers

**Bepaal wie verantwoordelijk is voor het uitnodigen van deelnemers.**

Dit kan bijvoorbeeld door samen te werken met lokale zelforganisaties of sleutelfiguren binnen de gemeenschap. Zij hebben vaak toegang tot potentiële deelnemers en kunnen helpen vertrouwen op te bouwen.

**Zorg dat de uitnodiging laagdrempelig en toegankelijk is geformuleerd,** zodat deze aansluit bij de belevingswereld van de doelgroep. Het kan helpen om termen zoals 'reproductieve keuzes' of 'anticonceptie' te vermijden als deze te beladen zijn. Gebruik in plaats daarvan bredere en neutralere termen zoals 'gezinsplanning' of 'gezinsleven en keuzes'.

## 2 Praktische overwegingen

Plan de workshop op een tijd en locatie die aansluiten bij de mogelijkheden van de doelgroep. Denk hierbij aan werktijden, zorgtaken of andere verplichtingen van deelnemers. Overweeg voorzieningen zoals kinderopvang om ervoor te zorgen dat deelnemers met kinderen ook kunnen deelnemen.

## 3 Logistiek

Zorg voor een geschikte ruimte die voldoende privacy biedt en uitgerust is met de benodigde faciliteiten, zoals een beamer, scherm en geluidsinstallatie. Controleer vooraf ook de toegankelijkheid van de locatie, zodat deze geschikt is voor deelnemers met bijvoorbeeld mobiliteitsbeperkingen.

## 4

## Groepssamenstelling

Vaak praten mensen liever in een groep met alleen mannen of alleen vrouwen over deze onderwerpen.

**Overweeg hoe je omgaat met verschillen in leeftijd, huwelijkse staat of wel/geen kinderen.** Een gemengde groep kan verrijkend zijn, maar het is belangrijk dat alle deelnemers zich veilig en begrepen voelen. Maak duidelijke afspraken over respect en vertrouwelijkheid om de interactie te bevorderen.

**Denk na over de dynamiek binnen de groep.** Als deelnemers elkaar kennen, kan dit zowel voor- als nadelen hebben. Bekende deelnemers kunnen elkaar ondersteunen, maar het kan ook remmend werken als er gevoelige onderwerpen worden besproken.

## 5

## Materialen

Bereid alle materialen zorgvuldig voor, zoals een PowerPointpresentatie, hand-outs, flip-overs en schrijfmateriaal. Controleer of visuele hulpmiddelen, zoals films, goed werken op de beschikbare apparatuur om technische problemen tijdens de sessie te voorkomen.

## 6

## Tolk

Als een tolk nodig is, zorg dat deze vooraf op de hoogte wordt gebracht van de inhoud en het doel van de workshop. Vraag om een tolk van dezelfde gender als de deelnemers.

## 7

## Voorbeelden en levensverhalen

Bereid voorbeelden voor die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers. Levensverhalen en voorbeelden kunnen helpen om abstracte onderwerpen concreter te maken en zorgt voor herkenning binnen de groep.

## 8

## Interactie bevorderen

Plan interactieve werkvormen die deelnemers aanmoedigen om met elkaar in gesprek te gaan en hun ervaringen te delen.

# Workshop programma's

## Workshop 1 | Introductie bespreekbaar maken reproductieve keuzes

De eerste workshop richt zich op het creëren van een veilige en open sfeer om reproductieve keuzes bespreekbaar te maken. Het biedt deelnemers een introductie tot het onderwerp, reflectie op persoonlijke ervaringen en een platform voor dialoog over de uitdagingen en stigma's rondom gezinsplanning en anticonceptie.

| Inloop & kennismaking |                          |                                    |  30 min                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Activiteit               | Doel                               | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                     | Welkom met koffie & thee | Deelnemers op hun gemak stellen.   | Deelnemers worden verwelkomd en hebben de gelegenheid om met elkaar te praten.                                                                                                                                                                                    |
| 2                     | Kennismaking ronde       | Contact met elkaar maken.          | Deelnemers stellen zich voor en delen hun verwachtingen, wat bijdraagt aan een persoonlijke verbinding.                                                                                                                                                           |
| 3                     | Opstellen dialoog regels | Een veilige en open sfeer creëren. | Stel samen met de groep 'Safe Space'-regels. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"><li>• Respecteren van verschillen</li><li>• Elkaar laten uitpraten</li><li>• Niet doorpraten wat er aan persoonlijke ervaringen verteld wordt in de groep.</li></ul> |
| 4                     | Programma toelichting    | Verhelderen programma.             | Toelichting op onderwerpen en activiteiten van de bijeenkomsten voor een betekenisvolle ervaring.                                                                                                                                                                 |

|   | Activiteit                          | Doel                                                                                                                    | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Film: "Nieuwe Perspectieven"</b> | Oriëntatie op het thema en herkenning bieden.                                                                           | Film bekijken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | <b>Reflectie moment</b>             | Delen van ervaringen, bevestiging krijgen dat je niet de enige bent in deze kwesties en horen hoe anderen iets beleven. | Gelegenheid om gedachten en gevoelens te delen, met discussievragen zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat vonden jullie van de film?</li> <li>• Herken je bepaalde thema's?</li> <li>• Hoe ga je om met jouw familie rondom kinderen/zwangerschap?</li> <li>• Durf je met de huisarts te praten over anticonceptie?</li> <li>• Hoe is het om zonder familie je kinderen op te voeden in Nederland?</li> </ul> |

## Film : Nieuwe Perspectieven

IN DEZE FILM WORDEN VERHALEN VERTELD  
DIE GEBASSEERD ZIJN OP INTERVIEWS UIT HET ONDERZOEK:

NEW PERSPECTIVES ON REPRODUCTIVE CHOICE

EEN ONDERZOEK ONDER NIEUWKOMERS UIT AFGHANISTAN,  
ERITREA, SOMALIË EN SYRIË



| Activiteit | Doel                                                  | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>   | <b>Introductie van het thema reproductieve keuzes</b> | <p>Mensen motiveren om actief mee te doen tijdens de voorlichting.</p> <p>Geef uitleg over het belang van het bespreken van keuzes rond anticonceptie, gezinsplanning, zwangerschap, geboorte en toegang tot zorg.</p> <p>Benoem dat veel mensen zich generen of niet gewend zijn over deze dingen te praten. Waardoor niet iedereen voldoende en goede informatie krijgt, en mensen zich alleen kunnen voelen (bijvoorbeeld als ze tegen de wensen van hun familie ingaan).</p> <p><i>Lees ter inspiratie het onderzoek of de publieksversie van New Perspectives<sup>5</sup>.</i></p>                                                                        |
| <b>2</b>   | <b>Open dialoog creëren</b>                           | <p>Kunnen delen van ervaringen rond gezinsplanning, bespreken van culturele barrières, en verschillende perspectieven horen.</p> <p>Vragen ter facilitering van de dialoog:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb jij kinderen?</li> <li>• Heb je zelf gekozen om kinderen te krijgen?</li> <li>• Wie had invloed op jouw keuzes rondom het krijgen van kinderen?</li> <li>• Voelde je je vrij om jouw eigen keuzes te maken?</li> <li>• Welke invloeden hebben een rol gespeeld in jouw leven met betrekking tot gezinsplanning?</li> <li>• Hoe ga je om met druk vanuit de familie?</li> <li>• Wat heb je nodig aan steun, en van wie?</li> </ul> |

|   | Activiteit                   | Doel                                                         | Beschrijving                                                                                 |
|---|------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Bedank en vooruitblik</b> | Afsluiten en enthousiast maken voor de volgende bijeenkomst. | Verwijs kort naar de volgende bijeenkomst en bedank de deelnemers voor hun tijd en deelname. |

## Mogelijke scenario's & tips

### 1 Omgaan met sociale druk & wantrouwen

Tips om verbinding te maken

- Geef ruimte en tijd: Laat deelnemers op hun eigen tempo gedachten verkennen.
- Luister aandachtig: Haak in op wat ze delen zonder hen te dwingen.
- Verken de stilte: Begrijp terughoudendheid door in gesprek te gaan met sleutelfiguren.
- Breek het ijs: Nodig een sleutelfiguur uit om hun verhaal te delen om zo anderen te stimuleren.

### 2 Een man wil niet dat zijn vrouw naar de bijeenkomst gaat vanwege zorgen over de inhoud en culturele normen

Tips hoe om te gaan met deze situatie:

- Inschakelen van sleutelfiguur: Laat een vertrouwd persoon binnen de gemeenschap met de man praten.
- Transparantie bieden: Leg de doelen en inhoud van de bijeenkomst uit via een flyer of kort gesprek.
- Empathie tonen: Toon begrip voor zijn zorgen en leg uit dat de bijeenkomsten gericht zijn op ondersteuning en gezondheid.

## Workshop 2 | Voorlichting en verdieping

De tweede workshop richt zich op verdieping en voorlichting over anticonceptie. De nadruk ligt op het delen van feitelijke informatie, open gesprekken over persoonlijke keuzes en zorgen, en het aanbieden van nazorg om deelnemers te ondersteunen in het maken van weloverwogen keuzes.

| Inloop & terugblik |                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |  30 min |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Activiteit                         | Doel                                                                                                              | Beschrijving                                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |
| 1                  | Welkom met koffie & thee           | Deelnemers op hun gemak stellen.                                                                                  | Deelnemers worden verwelkomd en hebben de gelegenheid om met elkaar te praten.                                                                                                                                     |                                                                                            |
| 2                  | Reflectie op de vorige bijeenkomst | Reflectie, antwoord geven op vragen van deelnemers en inzicht krijgen welke onderwerpen extra aandacht verdienen. | Stel vragen zoals: <ul style="list-style-type: none"><li>• Weten jullie nog wat we de vorige bijeenkomst hebben besproken?</li><li>• Hebben jullie nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?</li></ul> |                                                                                            |

| Voorlichting over anticonceptie |                                                                 |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  45 min |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Activiteit                                                      | Doel                                                                               | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                              |
| 1                               | Informatie geven over anticonceptiemethoden en zorgorganisaties | Kennis overbrengen over anticonceptie en toegang tot informatie en zorg vergroten. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bespreek anticonceptiemethoden en hulporganisaties (zie informatie verderop in deze handreiking en <a href="http://www.zanzu.nl">www.zanzu.nl</a>).</li><li>• Maak gebruik van visuele hulpmiddelen en materialen om de inhoud toegankelijk te maken.</li><li>• In de PowerPointpresentatie die bij deze handreiking hoort, zitten ook niet confronterende afbeeldingen<sup>6</sup>.</li></ul> |                                                                                              |

## Reflectie & persoonlijke inzichten

 35 min

|   | Activiteit                            | Doelen                                                                                                                                                                                                                                                                         | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Open vragen over anticonceptie</b> | <p>Persoonlijke opvattingen en ervaringen delen, zodat deelnemers van elkaar kunnen leren, verschillende voorkeuren en prioriteiten verhelderen.</p> <p>Twijfels of angsten bespreken en verhelderen.</p> <p>Reflectie bieden op sociale en culturele invloeden op keuzes.</p> | <p>Stel vragen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat betekent anticonceptie voor jou?</li> <li>• Welke anticonceptiemethoden ken je?</li> <li>• Wat zijn voor jou belangrijke factoren bij het kiezen van een anticonceptiemethode?</li> <li>• Heb je ooit vragen of zorgen gehad over anticonceptie?</li> <li>• Wie of wat heeft invloed gehad op jouw keuzes rondom anticonceptie?</li> </ul> |

## Afsluiting

 15 min

|   | Activiteit                    | Doel                  | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Evaluatie en dankwoord</b> | Leren van deelnemers. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voer een korte evaluatie uit via een mondelinge discussie en een feedbackformulier.</li> <li>• Verzamel ervaringen van deelnemers en geef ruimte voor laatste vragen.</li> <li>• Bedank de deelnemers voor hun tijd en betrokkenheid.</li> </ul> |
| 2 | <b>Nazorg aanbieden</b>       | Hulp bieden.          | Nazorg is een belangrijk onderdeel van de bijeenkomst. Voorlichters geven aan dat nazorg beschikbaar is.                                                                                                                                                                                  |



# **Overzicht anticonceptie methoden**

# Over anticonceptie

Anticonceptie is een belangrijke optie voor mensen die de controle willen hebben over hun gezinsplanning. Er zijn echter veel misverstanden rondom anticonceptie, wat het belangrijk maakt om feiten en fabels aan te kaarten.

Dit kan helpen om misverstanden weg te nemen en deelnemers beter te informeren. Ook kan hierbij worden ingegaan op het collectieve denken binnen de groep en hoe keuzes vaak beïnvloed worden door gemeenschappelijke normen en opvattingen.

## Vergoeding

Het is ook belangrijk om te vertellen dat in Nederland tot 21 jaar de meeste anticonceptie vergoed wordt. Vanaf 21 jaar wordt anticonceptie alleen vergoed als iemand een aanvullende verzekering voor anticonceptie heeft. Voor asielzoekers die op een COA-locatie wonen is anticonceptie gratis.

## Betrouwbare informatie op Zanzu.nl

Tijdens en na de bijeenkomst kunnen deelnemers meer informatie vinden op [Zanzu.nl](https://zanzu.nl), een website die betrouwbare informatie over anticonceptie en andere onderwerpen rondom seksuele gezondheid biedt in 16 talen, geschreven én gesproken.

[Zanzu.nl](https://zanzu.nl) biedt informatie over de meest gangbare methoden en hulpinstanties en is altijd beschikbaar voor deelnemers. Dus ook als ze tijdens de voorlichting niet alles kunnen volgen, kunnen ze hier later alles vinden.

# Middelen met hormonen

De hormonen voorkomen dat zaadcellen een eikel kunnen bevruchten. Ze voorkomen de eisprong en ze maken het moeilijker voor de zaadcellen om in de baarmoeder te komen en de eikel te bereiken. De hormonen zorgen er ook voor dat een eikel niet kan innestelen.

## 1 De anticonceptiepil

De anticonceptiepil moet elke dag op een vast moment worden ingenomen, gedurende drie weken. Dan volgt een stopweek, waarin een vrouw bloed verliest (menstruatie). Ook in de stopweek is een vrouw beschermd tegen zwangerschap. De pil is heel betrouwbaar, maar werkt niet als het alleen wordt ingenomen als iemand seks heeft. Elke dag de pil slikken is dus heel belangrijk.

Op [zanzu.nl](https://zanzu.nl) staat uitleg wat iemand moet doen als ze een pil vergeten is of met andere vragen zit.

## 2 Pleister

Een pleister die hormonen afgeeft en wekelijks op de huid wordt aangebracht. Na 3 weken (na 3 pleisters dus) volgt een stopweek waarin een vrouw bloed verliest (en net als bij de pil wel beschermd is tegen zwangerschap).

## 3 Vaginale ring

Een flexibele ring die in de vagina wordt geplaatst en hormonen afgeeft. Deze moet maandelijks worden vervangen.

## 4 Hormoonspiraaltje

Geeft hormonen af die de ovulatie onderdrukken en de baarmoederwand beïnvloeden (zie middelen die in de baarmoeder ingebracht worden).

# Barrièremiddelen

Barrièremiddelen voorkomen dat sperma de eikel bereikt door een fysieke barrière te creëren.

## 1 Condooms

Er zijn condooms voor mannen, maar er zijn ook speciale vrouwencondooms. Condooms beschermen tegen zwangerschap en tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's). Er bestaan condooms in allerlei maten, afhankelijk van de dikte van de penis. Zorg dat het condoom niet te strak of te los zit.

## 2 Pessarium of diafragma

Een cupvormige barrière die in de vagina wordt geplaatst om de baarmoederhals te bedekken. Het moet samen met spermadodende middelen worden gebruikt en is bij de apotheek te koop zonder recept.

# Middelen door de dokter in de baarmoeder ingebracht (spiraaltje)

Een spiraaltje is een kleine, T-vormig buisje dat in de baarmoeder wordt geplaatst door een dokter, verloskundige of gynaecoloog. Vaak gebeurt dit onder verdoving. Spiraaltjes werken vijf tot tien jaar (afhankelijk van het merk) en moeten dan vervangen worden. Ze kunnen hormonaal of niet-hormonaal zijn.

## 1 Hormoonspiraaltje

Geeft hormonen af die de ovulatie onderdrukken en de baarmoederwand beïnvloeden.

## 2 Koperspiraaltje

Bevat koper, wat sperma afschrikt en de bevruchting voorkomt.

# Natuurlijke methoden

Natuurlijke methoden zijn gebaseerd op het volgen van de menstruatie-cyclus en het herkennen van vruchtbare dagen.

## 1 Kalender- of ritmemethode

Het bijhouden van de cyclus om te bepalen wanneer de ovulatie plaatsvindt.

## 2 Basale lichaamstemperatuur

Het dagelijks meten van de temperatuur om vruchtbare dagen te identificeren.

## 3 Baarmoederslijm observatie

Het observeren van veranderingen in baarmoederslijm om vruchtbare dagen te bepalen.

# Sterilisatie

Sterilisatie is een permanente vorm van anticonceptie. Sterilisatie is een operatie die bevruchting onmogelijk maakt. De zaadcellen kunnen na de operatie niet langer de eikel bereiken. Sterilisatie heeft geen invloed op je gezondheid of op je seksualiteit. Zowel mannen als vrouwen kunnen worden gesteriliseerd.

# Noodanticonceptie

Noodanticonceptie is bedoeld voor gebruik na onbeschermdde geslachtsgemeenschap of falen van andere methoden.

1

## Noodpil

De noodpil wordt ook de morning-afterpil genoemd. De noodpil verkleint het risico op een zwangerschap na onbeschermdde seks. De noodpil stelt de eisprong uit. Je kunt toch zwanger worden als je al een eisprong hebt gehad.

Neem de noodpil zo snel mogelijk na de seks, het liefst binnen 24 uur. Hoe sneller je de pil neemt, hoe kleiner de kans is dat je zwanger wordt. De noodpil kun je zonder recept verkrijgen bij de drogist, apotheek of online.

2

## Koperspiraal

Je kunt ook naar de dokter gaan voor een koperspiraaltje. Het koperspiraaltje voorkomt de innesteling van een bevruchte eicel. Dit is een gewoon anticonceptiemiddel dat ook werkt in noodsituaties.



**Beschikbare zorg  
rond anticonceptie  
en onbedoelde  
zwangerschappen**

# Informatie, steun en advies voor mensen zelf

Hieronder staan de zorginstanties waar mensen terecht kunnen voor ondersteuning, informatie en advies over anticonceptie en onbedoelde zwangerschappen.

Het is belangrijk om goed geïnformeerd te zijn over beschikbare hulpinstanties en de ondersteuning die zij bieden. Deze organisaties kunnen helpen bij het nemen van weloverwogen beslissingen over reproductieve gezondheid.

## 1 Huisarts

**Wat bieden ze?** Persoonlijk advies over anticonceptiemethoden, recepten voor anticonceptiepillen en verwijzingen naar specialisten.

**Contactinformatie:** Vind lokale huisartsenpraktijken via [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl). Mensen met een (voorlopige) verblijfsstatus kiezen een huisarts in hun gemeente. Mensen die in een asielzoekerscentrum (AZC) wonen kunnen terecht bij een huisarts op de locatie.

## 2 Gezondheidscentra

**Wat bieden ze?** Integrale zorg en voorlichting over reproductieve gezondheid, inclusief anticonceptie.

**Contactinformatie:** Kijk op [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl) welke GGD in de buurt is.

## 3 Verloskundigen

**Wat bieden ze?** Informatie over zwangerschap, bevalling en gezinsplanning inclusief anticonceptieadvies.

**Contactinformatie:** Vind lokale verloskundigenpraktijken via [deverloskundige.nl/zoek-een-verloskundige](http://deverloskundige.nl/zoek-een-verloskundige).

**4**

## FIOM Bij onbedoelde zwangerschappen

**Wat bieden ze?** Hulp en advies bij onbedoelde of ongewenste zwangerschap. Op de website is meer te lezen over de keuzes die iemand heeft die onbedoeld zwanger is. De informatie is in verschillende talen te vertalen.

**Contactinformatie:** [fiom.nl/zwangerwatnu](http://fiom.nl/zwangerwatnu)

**5**

## Dokters van de wereld

**Wat bieden ze?** Speciaal voor ongedocumenteerden en mensen die geen goede toegang hebben tot zorg biedt Dokters van de Wereld zorg. In Amsterdam en in de speciale zorgbus die door het land rijdt, houden vrijwillige artsen spreekuren seksuele en reproductieve zorg. Ze verstrekken gratis anticonceptie, nemen soa-tests af en maken uitstrijkjes.

**Contactinformatie:** [doktersvandewereld.org/need-help](http://doktersvandewereld.org/need-help)

**6**

## Planned parenthood

**Wat bieden ze?** Wat bieden ze? Uitgebreide diensten op het gebied van seksuele en reproductieve gezondheid, inclusief anticonceptie en abortus.

**Contactinformatie:** [www.plannedparenthood.org/](http://www.plannedparenthood.org/)

**6**

## Digitale hulpbronnen

[www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl): website met toegankelijke informatie over gezinsplanning en anticonceptie, relaties en seksualiteit, in 16 talen. Geschreven en gesproken met toegankelijke afbeeldingen. Zanzu bevat ook tips voor zorgverleners om de website te gebruiken in contact met nieuwkomers.

[www.shkorey.nl](http://www.shkorey.nl): in dit digitale spel krijgen Eritrese mensen toegang tot informatie over veilig vrijen, zwangerschap en het opvoeden van jonge kinderen. Er is een handleiding voor professionals om de game in te zetten in voorlichting. Er is een Arabische versie van dit spel in de maak.

# Informatie voor voorlichters

Daarnaast kun je als voorlichter ook op websites van organisaties informatie vinden, die je kunt gebruiken in je werk:

1

## GGD GHOR

**Wat bieden ze?** Overzicht van beschikbare folders en informatiematerialen in diverse talen, over allerlei aspecten van gezondheid, waaronder Gezinsplanning en zwangerschap en Seksuele gezondheid.

**Website:** [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl)

2

## Rutgers

**Wat bieden ze?** Informatie en voorlichting over seksuele gezondheid en anticonceptie in Nederland. En een overzicht van beschikbare materialen voor relationele en seksuele vorming.

**Website:** [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl) en [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl)

3

## Soa Aid Nederland

**Wat bieden ze?** Informatie over seksueel overdraagbare aandoeningen en de rol van anticonceptie bij het voorkomen ervan.

**Website:** [www.soaids.nl](http://www.soaids.nl)

4

## Pharos

**Wat bieden ze?** Kennis en informatie over gezondheid en welzijn voor migranten en vluchtelingen, inclusief reproductieve gezondheid.

**Website:** [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

# Verwijzingen

1. <https://rutgers.nl/onderzoeken/new-perspectives-een-uniek-onderzoek-naar-de-reproductieve-keuzes-van-vluchtelingen/>
2. GGD GHOR (2022). [Factsheet](#) Pasgeboren kinderen en hun moeders in de COA-opvang 2016 tot en met 2020: feiten en achtergronden.
3. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2024). [Monitor Onbedoelde Zwangerschappen Cijferoverzicht 2023](#). RIVM-rapport 2024-0040
4. De film Nieuwe Perspectieven is hier te vinden: <https://vimeo.com/956967318>
5. <https://rutgers.nl/onderzoeken/new-perspectives-een-uniek-onderzoek-naar-de-reproductieve-keuzes-van-vluchtelingen/>
6. Bij Rutgers is ook een [anticonceptiekoffer](#) verkrijgbaar, waar alle anticonceptiemiddelen in zitten. Deze koffer is voor sommige groepen heel goed te gebruiken, maar het is aan te bevelen om eerst met niet confronterende afbeeldingen te beginnen (zie [zanzu.nl](https://zanzu.nl)) omdat mensen kunnen schrikken van te expliciete materialen. Dit is per groep in te schatten door de voorlichters.

## Colofon

Uitgave: 2025

Tekst: Tahmina Ashraf-Bashir, i.s.m. Marianne Cense, Selamawit Teclemariam en Yordi Lassooy

Vormgeving: De Merkfabriek

Fotograaf: William Fortunato

Funded by

