

Anticonceptie- keuze

- Programma
- Doelen
- Benodigdheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Waarom anticonceptie?*
- Opdracht 2 *Anticonceptie: wat & hoe?*
- Opdracht 3 *Wat als het mis gaat?*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 4



Anticonceptiekeuze

PROGRAMMA

Deze les bestaat uit drie opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht inventariseren studenten verschillende redenen voor anticonceptiegebruik. Ook denken studenten na over manieren hoe een partner kan ondersteunen bij anticonceptiegebruik.
- 2 Vervolgens maken ze in de tweede opdracht door middel van een grabbelzak kennis met de verschillende vormen van anticonceptie en hoe je anticonceptie kunt regelen en goed gebruikt.
- 3 In de derde opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik en dat je dan snel in actie moeten komen.

Deze les neemt twee lesuren in beslag.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.
- Een positieve houding hebben ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- Weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- Weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.
- Verschillende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik kennen.
- Weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen.
- Weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemethode kiest die bij je past.
- Voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemiddelen kennen en oplossingen aandragen om goed om te gaan met de nadelen.
- Weten welke anticonceptiemethode(n) voor henzelf geschikt zou(den) kunnen zijn.
- Weten dat het belangrijk is om snel in actie te komen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie, om toch nog zwangerschap te voorkomen.
- Weten wat ze moeten doen als er iets mis is gegaan met veilig vrijen en/of het gebruik van anticonceptie.
- Weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.



BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- **Bijlagen 1,3,4** geprint per student.
- Een grabbelzak (een tasje of doos), met daarin:
 - Optie 1: anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'; de koffer kunt u online bestellen in de webshop van Rutgers voor € 82,50 inclusief verzendkosten.
 - Optie 2: de kaartjes uit **bijlage 1** geprint en uitgeknipt.
- Condooms voor de condoomdemonstratie; deze kunt u online bestellen. Via frank@clshealthcare.nl kunt u condooms bestellen met SENSE logo (alleen per 500 stuks). Ook kunt u online condooms bestellen via de Condomerie www.condomerie.com.
- Bord of flip-over en stiften.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- Can You Fix It-filmpje 'Morning after' op canyoufixit.sense.info.

5 - 10 MIN INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op vorige les

Blik terug met de studenten: "De vorige les ging over veilig vrijen. We hebben het gehad over de verschillende manieren om veilig te vrijen om soa en zwangerschap te voorkomen. Jullie hebben geoefend om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?"

2 Korte introductie en programma van deze les


"Vandaag gaan we het hebben over anticonceptiemiddelen. 'Conceptie' betekent dat een zaadje een eitje bevrucht. Wil je dat niet? Dan gebruik je iets om dit te voorkomen, dat heet 'anti' ofwel 'tegen'.

Anticonceptiemiddelen worden ook wel voorbehoedsmiddelen genoemd. We gaan bespreken wat redenen zijn om het te gebruiken. Ook gaan we verschillende anticonceptiemiddelen bekijken en bespreken. Sommigen kennen jullie misschien al, zoals het condoom en de pil. Maar er zijn er nog veel meer. Ten slotte bekijken we een filmpje waarin het misgaat met veilig vrijen."

3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten in de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken.

 **TIP:** Er kunnen ook studenten in deze klas zitten die ervaring hebben met ongeplande zwangerschap of abortus. Bied zo nodig aan later erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs door naar een studieloopbaanbegeleider of het schoolmaatschappelijk werk.





Opdracht 1

WAAROM ANTICONCEPTIE?

Klassikaal wordt kort geïnventariseerd welke redenen er zijn voor anticonceptiegebruik.

Doelen

- Studenten weten dat er verschillende redenen zijn voor anticonceptiegebruik.
- Studenten weten dat het ook voor hen zelf belangrijk is om kennis over betrouwbare anticonceptie te hebben, voor nu of later.
- Studenten hebben een positieve houding ten aanzien van het correct en consequent gebruiken van anticonceptie.
- Studenten weten dat het voorkomen van onbedoelde zwangerschap de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.
- Studenten weten hoe zij hun partner kunnen steunen of om steun kunnen vragen bij het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om anticonceptie.

Stappen

1 Leg uit

"We beginnen deze les met het bedenken van redenen voor het gebruiken van anticonceptie." Veel studenten weten niet welke anticonceptiemethoden er zijn. Soms gebruiken ze een methode die niet goed bij hen past. Of ze gebruiken anticonceptie om een andere reden dan het voorkomen van een zwangerschap. Dan kun je fouten maken bij het gebruik. Dit kan ervoor zorgen dat een meisje zwanger raakt. Schrijf op het bord of op een flap: 'Redenen voor het gebruiken van anticonceptie.'

2 Vraag studenten redenen te noemen

Dit kan door één voor één de studenten de kans te geven iets te zeggen, door zelf beurten te geven of ze door de klas te laten roepen als ze een reden weten. Schrijf op wat genoemd wordt. Vraag zo nodig toelichting.

3 Vul zo nodig de redenen aan

- Omdat je goed voorbereid wilt zijn op de eerste keer seks.
- Omdat je seks hebt en niet zwanger wilt worden/je vriendin niet zwanger wil maken.
- Omdat je na je trouwen niet gelijk kinderen wilt.
- Omdat je na een bevalling niet gelijk weer zwanger wilt worden.
- Omdat je geen kinderen (meer) wilt.
- Omdat je een onregelmatige of heftige menstruatie hebt.
- Omdat je je menstruatie wilt uitstellen.
- Omdat je last hebt van puistjes.
- Omdat je wilt vrijen zonder je zorgen te hoeven maken.

4 Vraag studenten redenen te noemen om geen anticonceptie te gebruiken

Laat studenten zelf roepen en schrijf de antwoorden op een flipover.

Mogelijke reacties van studenten:

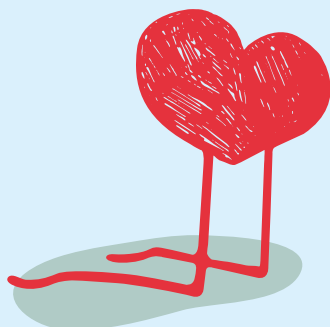
- Het veel gedoe vinden.
- Angst voor bijwerkingen.
- Geen hormonen in je lichaam willen hebben.
- Er geen geld aan willen uitgeven.
- Momenteel geen seks hebben.
- Het niet mogen gebruiken van anticonceptie van ouders of vanuit de cultuur.

Ga in op de redenen die genoemd zijn door de studenten. Kiezen voor anticonceptie kan op de lange termijn veel gedoe en geld besparen. Benadruk: "het is altijd goed om voorbereid te zijn (ook al heb je nu geen seksueel contact) en jezelf te beschermen als je nog geen kinderen wilt. Het is goed om eerst te bekijken welke anticonceptie het beste bij je past. Niet iedereen maakt dezelfde keuze. Sommige vormen van anticonceptie zijn meer zichtbaar dan anderen. Je kunt een test doen op www.anticonceptievoorjou.nl."

5 Nabespreking

Licht toe: "Het is belangrijk te weten welke anticonceptiemethoden er zijn en welke keuzen je kunt maken, of iemand nu al seksueel actief is of niet. Ook voor jongens is dit belangrijk, om samen met hun vriendin of vrouw een goede keuze te kunnen maken en haar daarin te steunen. Want een onbedoelde zwangerschap heeft ook voor jongens gevolgen."

Vraag aan de klas: "Stel je voor een meisje kiest ervoor om anticonceptie te gebruiken. Hoe kan een partner hierbij ondersteunen?"



Mogelijke opties om je partner te steunen/steun te vragen:

- Erover praten met partner.
- Samen informatie zoeken en samen een keuze maken.
- Mee naar de huisarts/ het Sense-spreekuur.
- Samen www.anticonceptievoorjou.nl invullen.
- Help haar herinneren bijvoorbeeld door een berichtje te sturen: heb je de pil genomen of een nieuwe pleister geplakt?
- Kosten delen.
- Vragen hoe de anticonceptie bevalt.

“Als je anticonceptie niet meer bevalt of je hebt last van bijwerkingen, kun je terug naar de huisarts of naar een Sense-spreekuur. Dan kun je opnieuw kijken wat het beste past in deze situatie. Als je bijvoorbeeld de komende jaren geen kinderen wilt, kun je overstappen op anticonceptiemiddelen die veel langer werken, zoals een spiraal of hormoonstaafje. Daarvoor ga je naar je huisarts of naar Sense. Stop niet zomaar met een anticonceptiemiddel zonder iets anders te regelen.”

6 Rond deze opdracht af

Ga na of er vragen zijn bij de studenten.



30 – 45 MIN

Opdracht 2

ANTICONCEPTIE: WAT & HOE?

In deze opdracht halen de studenten een anticonceptiemiddel uit een grabbelzak. Vervolgens vertellen zij wat ze er al over weten: wat het is, hoe het werkt, wat voor- en nadelen zijn en waar je het haalt. De rest van de studenten kunnen de informatie daarna aanvullen.

Opmerking: De meeste studenten zullen vooral bekend zijn met de anticonceptiepil (en het condoom) en veel minder met de overige vormen van anticonceptie. Deze opdracht laat de studenten kennismaken met alternatieve vormen van anticonceptie, waarbij bijvoorbeeld de kans op vergeten minder groot is. De nadruk ligt op goed gebruik van de betreffende methode, het wegnemen van misvattingen en het omgaan met eventuele nadelen van die methode.

Vorbereiding

Stop de volgende anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer in de grabbelzak (tasje of doos):

- Hormoonspiraal
- Koperspiraal
- Anticonceptiepil
- Anticonceptiepleister
- Prikpil
- Hormoonstaafje
- Hormoonring
- Condoom



Als alternatief kunt u gebruik maken van de afbeeldingen van de verschillende anticonceptiemiddelen in **bijlage 1**.

In plaats van studenten te laten grabbelen, kunt u ze dan om de beurt een kaartje laten trekken of laten omdraaien.



TIP: U kunt één pil in de grabbelzak doen en dan zelf bij de bespreking van de pil de andere doosjes laten zien en uitleggen dat er verschillende soorten pillen zijn. Eventueel licht u kort de verschillen toe, zie **bijlage 2**.

Doelen

- Studenten kennen de meest voorkomende anticonceptiemiddelen en hun wijze van gebruik.
- Studenten weten dat het belangrijk is dat je een anticonceptiemethode kiest die bij je past.
- Studenten weten welke anticonceptiemethode(n) voor henzelf geschikt zou(den) kunnen zijn.
- Studenten weten hoe ze de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen regelen en op welk moment.
- Studenten kennen voor- en nadelen van verschillende vormen van anticonceptie en dragen oplossingen aan om goed om te gaan met de nadelen.

Stappen

1 Inleiding

Introduceer de opdracht bij de studenten: "De meesten van jullie zullen de pil wel kennen. Het nadeel is dat sommige meisjes de pil vaak vergeten (op tijd) te slikken. Zij lopen zo het risico om toch zwanger te worden. Ook is de pil minder betrouwbaar bij overgeven, diarree en bij gebruik van sommige antibiotica. Er zijn gelukkig ook andere middelen. Daar gaan we het in deze opdracht ook over hebben."

2 Studenten pakken een anticonceptiemiddel en beantwoorden de vragen klassikaal

Stop de anticonceptiemiddelen uit de anticonceptiekoffer, of de uitgeknipte kaartjes van **bijlage 1**, in een doos of zak. Print **bijlage 3** op dik papier en knip de kaartjes uit.

Op de kaartjes staan de volgende vragen:

- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Hoe gebruik je het?
- Waar haal je het?
- Wat zijn de voordelen?
- Wat zijn de nadelen? Wat kun je daaraan doen?
- Tips?
- Spreekt het je aan of niet? Waarom?

Eén student grabbelt een anticonceptiemiddel en draait het eerste kaartje om. De student geeft zelf antwoord. De klas vult zo nodig aan. Zo nodig corrigeert u en vult u aan op basis van de geprinte hand-out van de PowerPointpresentatie met achtergrondinformatie. Daarna is de student die ernaast zit aan de beurt om het volgende kaartje om te draaien. Als alle kaartjes omgedraaid en beantwoord zijn, mag de eerstvolgende student grabbelen en begint het van voren af aan tot alle anticonceptiemiddelen aan de beurt geweest zijn.

Aandachtspunten bij het bespreken van de kaartjes zijn:

- Laat bij het kaartje 'Waar haal je het?' de studenten vooral goed nadenken over hoe je een bepaald anticonceptiemiddel kunt regelen (welke stappen moet je nemen, en hoe doe je dat dan? Is dat eng? Hoe ga je daar dan mee om?)
- Het kan zijn dat iets voor de één een nadeel is en voor de ander juist een voordeel, bv. bij wel of niet bloeden in de stopweek.
- Bij het kaartje 'Tips?': er zijn ook apps om op je telefoon te zetten, bijvoorbeeld Pillreminder.
- Bij tips voor gebruik: vraag de klas of ze aanvullende tips voor het gebruik van dat anticonceptiemiddel weten
- Een deel van de informatie (bijvoorbeeld over nadelen en tips) geldt voor meerdere anticonceptiemiddelen. Als deze bij de eerste keer dat het aan bod komt uitgebreid besproken is, kan dat bij de volgende middelen kort herhaald worden.

Opmerkingen:

- Anticonceptiestaafe: het kan zijn dat studenten opmerkingen maken over dat het staafe niet op zijn plaats blijft zitten onder de huid. Dit is toen het staafe net op de markt kwam inderdaad wel eens gebeurd als het werd ingebracht door onervaren artsen. Tegenwoordig komt dat niet meer voor omdat de procedure is verbeterd en er aangeraden wordt om naar een arts te gaan die al ervaring heeft met het inbrengen van een anticonceptiestaafe.
- Wees alert op mispercepties die er kunnen zijn over anticonceptiemethoden. Bespreek deze en probeer ze weg te nemen. Voorbeelden kunnen zijn dat je van een spiraaltje onvruchtbaar kunt raken of dat de hormonen in de pil slecht zijn voor je gezondheid.
- Jongens weten vaak veel minder over anticonceptie dan meisjes, zorg dat de jongens ook goed bij de opdracht betrokken worden.



TIP: U kunt een condoomdemonstratie in de klas houden: vraag wie van de studenten dit wil doen.

Zie de (hand-out van de) PowerPoint voor de 'handleiding' condoom omdoen. Laat de medestudenten beoordelen of het goed ging. Als er geen vrijwilligers zijn, kunt u het zelf voordoen of klassikaal een instructiefilmje bekijken over het omdoen van een condoom: www.sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen.

3 Nabespreking

- Benadruk nogmaals dat anticonceptiemiddelen (behalve het condoom) niet beschermen tegen een soa. Alleen condooms beschermen tegen een soa, dus gebruik ze het liefst allebei!
- Benadruk het belang van goed gebruik én consequent gebruik van anticonceptie; anders is er toch kans op onbedoelde zwangerschap. Als je het moeilijk vindt om de pil dagelijks te slikken zijn er goede alternatieven die je langer beschermen tegen een zwangerschap. Denk aan spiraaltje, prikpil etc.
- Leg uit: heb je bijwerkingen of bevalt je anticonceptiemiddel toch niet, dan moet je er niet zomaar mee stoppen, maar overstappen op een ander middel. Verandert je situatie, pas dan zo nodig ook de anticonceptie aan. Ga hiervoor terug naar je huisarts of naar Sense.

- Vinden studenten het eng om condooms te kopen? Er zijn veel winkels waar je het gewoon zelf kunt pakken en het niet hoeft te vragen aan de kassa. Ook kun je condooms online bestellen (bijvoorbeeld bij het Kruitvat of www.condomerie.nl). Je kunt ze ook samen met een (of je) vriend/vriendin gaan kopen. Leg uit dat het ook een kwestie is van gewoon een keer doen. Je laat hiermee zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor veilige seks.
- Het kan best spannend zijn om anticonceptie te moeten regelen en hierover met de arts te praten. Vraag de studenten naar ideeën om hier mee om te gaan. Hoe kun je dit aanpakken? Vul eventueel aan met onderstaande suggesties:
 - Misschien is het prettig als iemand je ondersteunt of bijstaat wanneer je naar de huisarts gaat? Iemand die je vertrouwt. Je moeder? Je vriendje? Of een goede vriendin?
 - Bedenk van tevoren wat je de huisarts precies gaat vertellen. Bereid je op het gesprek voor.
 - Verdiep je van tevoren in de mogelijkheden van anticonceptie en probeer alvast te kiezen wat je het liefste wilt. Kijk op: www.anticonceptievoorjou.nl welke vorm van anticonceptie bij jou past. Als er voldoende tijd is, kunt u samen met de studenten de korte vragenlijst op deze website doorlopen. Laat de studenten kiezen wat u moet invullen. Bekijk samen het advies. Raad de studenten aan zelf nog eens deze website te bekijken om een advies te krijgen wat bij hen past.
 - Benadruk dat een huisarts of Sense verpleegkundige geheimhoudingsplicht heeft, hij/zij mag bijvoorbeeld niets over je anticonceptiegebruik vertellen aan je ouders.
- Kosten van anticonceptie
De kosten van de aanschaf van de verschillende anticonceptiemiddelen verschillen nogal. Als je het echter omrekent per maand, valt het meestal wel mee. Prijzen: anticonceptiepil, staafe, spiraal en prikpil variëren van ongeveer 2 tot 4 euro per maand. De pleister en nuvaring kosten ongeveer 11 euro per maand. Tot 18 jaar valt anticonceptie onder de basisverzekering. Van 18 tot en met 21 jaar valt het ook onder de basisverzekering, maar gaat het wel ten koste van het eigen risico. Vanaf 21 jaar moet je aanvullend verzekerd zijn als je anticonceptie vergoed wilt krijgen en anders betaal je er zelf voor. De precieze vergoedingen kunnen studenten nagaan bij hun eigen zorgverzekeraar. Nadeel is wel dat de kosten van de anticonceptie op het rekeningoverzicht van de verzekering te zien is. Als studenten ongemerkt anticonceptie willen gebruiken, kunnen ze bijvoorbeeld naar een Sense-spreekuur. Echter, niet elk Sense-spreekuur verstrekt elke anticonceptiemethode.

4 Rond deze opdracht af

Zijn er nog vragen?



OPDRACHT 3

WAT ALS HET MIS GAAT?

In deze opdracht bespreekt u met de studenten wat je kunt doen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. De praktijk leert dat dit nogal eens voorkomt, daarom is het erg belangrijk dat de studenten weten wat ze kunnen doen en dat ze snel in actie komen.

Doelen

- Studenten weten wat ze moeten doen als er iets misgaat met veilig vrijen of het gebruik van anticonceptie.
- Studenten weten dat ze een zwangerschapstest moeten doen als het meisje over tijd is.

Stappen

1 Inleiding

"We gaan het in deze opdracht hebben over wat je kunt doen als het misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik."

2 Klassikale inventarisatie

Vraag studenten wat er zoal mis kan gaan bij het veilig vrijen. Laat de studenten om de beurt iets zeggen. Voorbeelden kunnen zijn: de pil vaker vergeten, condoom vergeten, het condoom is afgegleden of gescheurd. Benadruk: "Dus ook als je van plan bent om veilige seks te hebben kan er altijd nog iets misgaan."

3 Bekijk samen de film 'Morning after'

De film is te vinden op www.canyoufixit.sense.info.

Kies voor Ruth en grijp nergens in.

Stel vervolgens de volgende vragen:

- Wat vonden jullie van het filmpje?
- Wat gebeurde er in de film en wat ging er mis?
- Wat vind je van de reactie van Delano?
- Hoe had Ruth dit kunnen voorkomen?
- Welke opties heeft Ruth nu?
- Wat zou jij in zo'n situatie doen? Hoe zou je het aanpakken als je een noodmiddel zou willen gebruiken?

Kijk het filmpje nogmaals en grijp dan in. Beslis samen met de groep voor welke antwoorden jullie kiezen.

Eerste 'fix it' moment: Delano en Ruth hebben net ontdekt dat ze niet veilig gevreeën hebben de avond ervoor. Hoe vindt de klas dat Ruth moet reageren?

Tweede 'fix it' moment: Delano is rustig onder het feit dat ze geen condoom hebben gebruikt, Ruth maakt zich daarentegen zorgen. Ze kan namelijk zwanger zijn. Vraag de klas welke van de twee opties (A of B) zij zouden kiezen in deze situatie.



4 Zoekopdracht

Vraag de klas: "Wat kun je doen als het condoom gescheurd is of de pil vergeten is tijdens de seks?" Laat de studenten in tweetallen het antwoord opzoeken op de website www.sense.info.

U kunt vervolgens de PowerPointpresentatie van deze les gebruiken om onderstaande informatie klassikaal te bespreken.

Er zijn meerdere mogelijkheden. Het is in ieder geval belangrijk om jullie beiden te laten testen op een soa. Daarnaast kun je eerst de Morning-aftertest doen op www.sense.info.

Er zijn de volgende mogelijkheden om de kans op een zwangerschap te verkleinen:

A. De morning-afterpil

De morning-afterpil is een pil die je slikt als je onveilige seks hebt gehad. Het wordt ook wel een noodpil genoemd. Het is geen anticonceptiemiddel. Het slikken van de morning-afterpil maakt de kans op zwangerschap een stuk kleiner. De EllaOne is een nieuw soort morning-afterpil.

- **Hoe gebruik je het?**

Slik de morning-afterpil binnen 72 uur na de seks, dus binnen 3 dagen. Je kunt de EllaOne slikken tot 5 dagen nadat je onveilige seks hebt gehad. Dus je hebt iets meer tijd dan bij een gewone morning-afterpil. De kans op een zwangerschap is het kleinst als je de morning-afterpil binnen 24 uur na de onveilige seks slikt.

- **Hoe werkt het?**

De morning-afterpil zorgt dat de eisprong uitgesteld wordt.

- **Is het betrouwbaar?**

De morning-afterpil is minder betrouwbaar dan andere vormen van anticonceptie; het werkt niet als er net een eisprong is geweest.

- **Waar koop je het?**

Je kunt de morning-afterpil en EllaOne kopen bij een apotheek, drogist of online (de gewone morning-afterpil kost ongeveer € 15,00 en de EllaOne ongeveer € 20,00). Je hebt géén recept van de huisarts nodig.

Let op: Een morning-afterpil is géén abortuspil!

- Het voorkomt zwangerschap, maar breekt een zwangerschap niet af.

TIPS:

- Zorg dat je een morning-afterpil op voorraad hebt in geval van nood (let wel op de houdbaarheidsdatum).
- Neem ook een morning-afterpil mee op vakantie, want ze verkopen ze niet overal.
- Doe na het gebruik van de morning-afterpil voor de zekerheid ook nog een zwangerschapstest. Dit kan vanaf het moment dat je ongesteld moet worden.

B. Morning-afterspiraal

Tot 5 dagen na de onveilige seks kun je een morning-afterspiraal laten inbrengen door een arts. Dat is hetzelfde als het koperspiraal, wat we in opdracht 2 al hebben besproken.

- **Hoe werkt het?**

Dit spiraaltje zorgt ervoor dat er geen bevruchte eicel kan groeien in je baarmoeder. De kans dat je zwanger wordt, is nu heel erg klein. Het spiraaltje kun je daarna gewoon laten zitten. Het werkt dan als anticonceptiemiddel.

- **Waar haal je het?**

Je kunt voor een spiraaltje terecht bij de huisarts, maar ook bij sommige Sense-sprekuren.

5 Nabespreking

"Is de onveilige seks langer dan 5 dagen geleden? Dan kan iemand geen morning-afterpil of spiraal meer gebruiken. Je moet afwachten of je zwanger bent geworden. Doe een zwangerschapstest als je overtijd bent. We gaan in een andere les bespreken wat je kunt doen als je denkt dat je zwanger bent."

6 Rond deze opdracht af

- Benadruk nogmaals dat het belangrijk is zo snel mogelijk actie te ondernemen als er iets misgaat met veilig vrijen of anticonceptiegebruik. Dan is de kans het grootste dat zwangerschap voorkomen kan worden.
- "Als je risico hebt gelopen om zwanger te raken, heb je waarschijnlijk ook risico gelopen op een soa of hiv. Laat je daarom testen! Ga naar je huisarts of maak een afspraak bij de soa-poli of het centrum seksuele gezondheid."
- Ga na of er nog vragen zijn bij de studenten.



AFRONDING

- Samenvatting: "In deze les hebben we nagedacht waarom het handig is om anticonceptie te gebruiken. Ook hebben we de verschillende anticonceptiemiddelen bekeken en besproken. Ten slotte hebben we een filmpje gekeken en besproken wat je kunt doen als er iets misgaat met anticonceptiegebruik. Het is belangrijk anticonceptie te gebruiken als je niet zwanger wilt worden. Het is handig als je iets kiest wat bij je past. Een condoom beschermt als enige ook tegen soa."
- Praat met de studenten na over wat ze van de les en de verschillende onderdelen vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die samen te beantwoorden of verwijst ze naar www.sense.info. Via de chat op sense.info kun je ook vragen stellen, al dan niet anoniem.
- Herhaal: ga voor een persoonlijk advies naar: www.anticonceptievoorjou.nl, naar een Sense-spreekuur of de huisarts.



TIP: Nodig eens een Sense verpleegkundige uit voor een gastles aan wie de studenten vragen kunnen stellen. Er leven namelijk vaak enorm veel vragen over dit onderwerp.

Suggesties voor een toets of portfolio opdracht

Zie **bijlage 4** voor een voorbeeld van een toets of portfolio opdracht.





BIJLAGEN

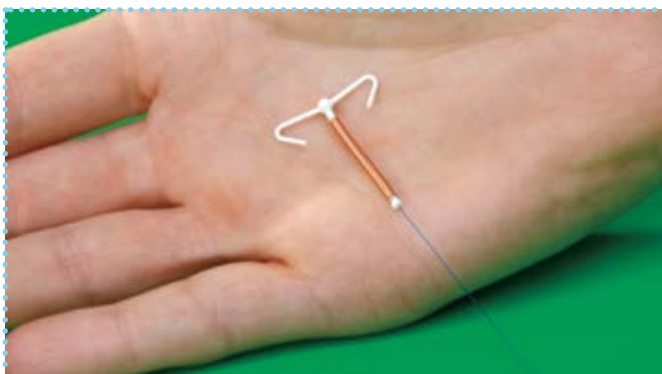
**Anti-
conceptie-
keuze**

Anticonceptiekeuze

BIJLAGE
1

Kaartjes bij opdracht 2 **ANTICONCEPTIE- MIDDELEN**

Print deze en de volgende pagina
op dik papier en knip de kaartjes uit.



Informatie over verschillende pillen

DE ANTICONCEPTIEKOFFER

'ANTICONCEPTIE VOOR JOU'

Deze bijlage bevat gedetailleerde achtergrondinformatie over de verschillende soorten pillen. Beoordeelt u zelf welke informatie relevant is voor uw klas. U kunt deze informatie eventueel gebruiken om specifieke vragen over bepaalde pillen te kunnen beantwoorden.

Er zitten vier soorten pillen in de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou'.

Mercilon

- Is een combinatiepil van de **derde generatie**; elke pil bevat twee soorten vrouwelijke hormonen.
- Andere voorbeelden zijn: *Marvelon*, *Gracial*
- In één strip zitten 21 pillen. Je slikt de pil 3 weken, dan heb je een stopweek. Na de stopweek begin je met een nieuwe strip.
- Je kunt de menstruatie uitstellen door de stopweek over te slaan.



Cerazette

- Pil zonder oestrogeen.
- Bijvoorbeeld als je geen oestrogenen mag gebruiken, bijwerkingen van oestrogenen hebt (hoofdpijn, misselijkheid, gespannen borsten), te gebruiken bij borstvoeding.
- Deze is net zo betrouwbaar als de combinatiepil.
- Er zitten 28 pillen in één strip: je slikt elke dag een pil. Als de strip leeg is, begin je gelijk aan de volgende strip. Je hebt dus geen stopweek.
- Je kunt niet je menstruatie uitstellen.

Trinordiol

- 2e generatie, 3 fasenpil.
- De wisselende samenstelling van de driefasenpil bootst de natuurlijke verandering van de hormonen tijdens een cyclus na.

Stediril 30

- 2e generatie, 1 fase combinatiepil.
- Elke pil heeft dezelfde hoeveelheid van twee verschillende vrouwelijke hormonen.
- Na 3 weken meestal een stopweek.



Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

2

Heeft u een eerdere versie van de anticonceptiekoffer, dan kunnen er andere pillen in zitten.

In de achtergrondinformatie hieronder kunt u de namen van de verschillende pillen terugvinden (vetgedrukt en cursief):

Tweede, derde en vierde generatie pillen:

De eerst ontwikkelde pillen zijn van de eerste generatie, de meest recent ontwikkelde pillen zijn van de vierde generatie.

- Pillen van de **eerste generatie** bevatten veel oestrogeen en een progestageen. Een aantal jaren na de introductie bleek dat vrouwen door veel oestrogeen meer kans op trombose hadden. Deze pillen worden daarom nauwelijks meer voorgeschreven. Deze pil zit niet in de koffer (bijv. *Ministat*, *Neocon*)
- De pillen van de **tweede generatie** bevatten daarom minder oestrogeen, en meestal dezelfde soort progestageen als die van de eerste generatie. De betrouwbaarheid is, ondanks het lagere gehalte aan oestrogeen, even goed. De meest gebruikte anticonceptiepillen in Nederland zijn van deze generatie (bijv. *Microgynon 30*, *Stediril 30*, *Trinordiol*, *Lovette*)
- Pillen van de **derde generatie** bevatten een nieuw soort progestageen. (Bijv. *Marvelon*, *Mercilon*, *Gracial*). De anticonceptivering is ook een derde generatie methode.
- Pillen van de **vierde generatie** zouden volgens de fabrikant natuurlijkere hormonen bevatten, waardoor ze minder bijwerkingen zouden geven (*Yasmin*, *Yaz 24+4*, *Qlaira*). Er is echter nog weinig bewijs voor en de pillen zijn relatief duur.

Eén of meerfasenpil fase pil

- Bij **eenfase pillen** zit er maar één soort pil in de strip. (bijv. *Mercilon*, *Microgynon 30*, *Sterideril 30*, *Yasmin* of *Marvelon*)
- Bij **meerfasenpillen** zitten er verschillende soorten pillen in de strip. Daar zit een opbouw in, met verschillende verhoudingen hormonen die de menstruatiecycclus nabootsen. (bijv. *Qlaira*, *Trinordiol*)

Wel of geen stopweek

De meeste pillen bevatten 21 pillen, waarna de gebruikster een stopweek houdt van maximaal zeven dagen voordat ze aan de nieuwe pilstrip begint. Bij sommige nieuwere pillen (*Qlaira* en *Yaz 24+4*) zitten er echter placebopillen in de strip om de stopweek na te bootsen. Daarom kan de gebruikster nadat de ene pilstrip is geëindigd direct de dag erna beginnen met een nieuwe pilstrip. Het is de bedoeling dat een vrouw dan minder fouten maakt met het slikken van de pil, omdat ze uit gewoonte iedere dag een pil moet slikken en geen rekening hoeft te houden met een stopweek. Het is echter niet duidelijk of dat ook zo werkt.

Lichte en zwaardere pillen: er zijn pillen met meer en minder hormonen. De minipil (Bijv. *Cerazette* of *Primolut*) is een pil met weinig hormonen en alleen het hormoon progestageen. Hij wordt echter alleen aanbevolen voor vrouwen die niet de gewone pil kunnen nemen, omdat hij wat meer kans geeft op tussentijdse bloedingen.



BIJLAGE

3

Anticonceptiekeuze**Kaartjes bij opdracht 2
'DE GRABELZAK'**

Op deze pagina staan de vragen die u kunt gebruiken bij 'De grabbelzak' - opdracht. U kunt deze pagina (op extra dik papier) printen en langs de lijnen uitknippen, zodat u ze als kaartjes kunt gebruiken.

WAT IS HET?**HOE
WERKT HET?****HOE GEBRUIK
JE HET?****WAAR HAAL
JE HET?****WAT ZIJN DE
VOORDELEN?****WAT ZIJN DE NADELEN?
+
WAT KUN JE DAARAAN
DOEN?****TIPS?****SPREEKT HET JE AAN OF NIET?
WAAROM?**

Anticonceptiekeuze

BIJLAGE

4

Toetsing of portfolio-opdracht **ANTICONCEPTIE**

Naam:

Klas:

Datum:

1 Noem 3 anticonceptiemiddelen
(voorbehoedsmiddelen):

1.

.....

2.

.....

3.

.....

2 Welk anticonceptiemiddel moet je 1 x in de 5 jaar halen bij de huisarts?

.....

.....

3 Aan welk anticonceptiemiddel hoef je maar 1 keer per 3 jaar te denken?

.....

.....

4 Welke anticonceptiemiddelen brengt de huisarts in?

.....

.....

5 De pil beschermt tegen zwangerschap én soa.

Waar / Niet waar

6 Beschrijf hoe je een condoom goed gebruikt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 Noem een organisatie of website waar je betrouwbare informatie, advies en hulp kunt krijgen als het gaat om anticonceptie:

.....

.....

.....

.....

