

**week
van de
lentekriebels**
Sensoa



Webinar
**Hoe praat je over gezinsplanning met
(toekomstige) ouders?**
Maandag 1 april 2018 van 12u tot 13u30



SENSOA

Webinar: Hoe praat je over gezinsplanning met (toekomstige) ouders

door Katrien Vermeire - Sensoa

Inhoud

- Gezinsplanning
- Praten over gezinsplanning: waarom?
- Waarom is praten over gezinsplanning (soms) zo moeilijk?

PAUZE

- Praten over gezinsplanning met het Onder 4 Ogen model
- Vragen

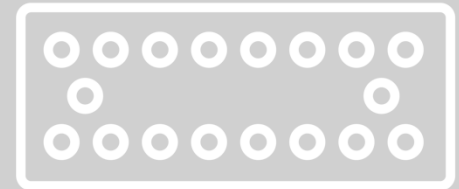
Ik volg deze webinar als

- Medische medewerker
- Psycho sociale medewerker
- Beleidsmatige functie
- Student
- Andere



HOOFDSTUK

Gezinsplanning



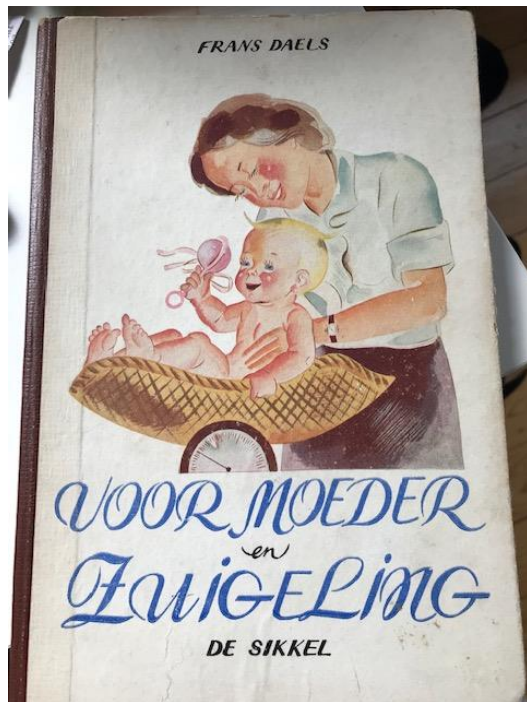
Gezinsplanning

De planning van het aantal (hoeveel kinderen) en de spreiding (wanneer) van geboorten door het gebruiken van methoden van geboorteregeling

'Wil je kinderen en zoja, hoeveel en wanneer'

Gezinsplanning binnen rechtenkader

... the right and opportunity for an individual to **decide** when and if to have children, having an impact on the age of first birth and the spacing between children. Family planning involves **access to services** and contraceptives that enable an individual to make **informed decisions** ...

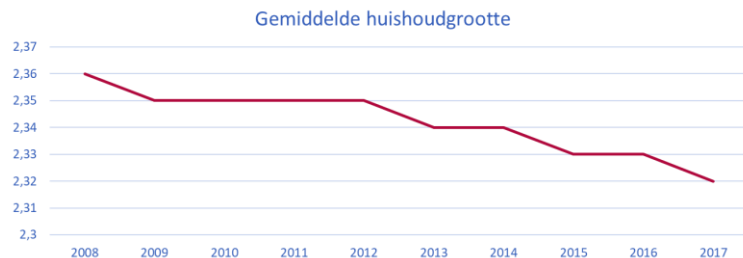


“...hoe is het mogelijk, dat een gehuwde vrouw geen kinderen wenst te hebben! Waarom zou haar trouwring uit onaantastbaar goud zijn? [...] de plechtige eed wordt juist gevraagd om de trouw aan het huisgezin te waarborgen, om de toekomst van de kinderen te verzekeren,....”

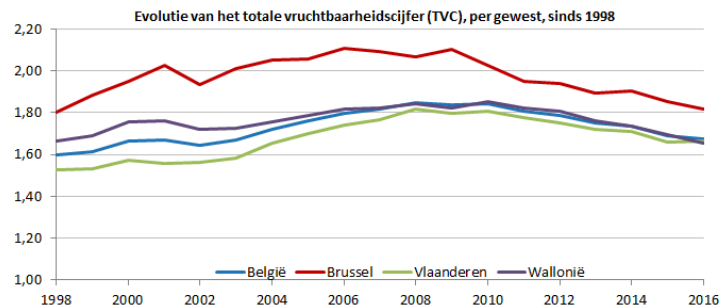
Voor moeder en zuigeling. Frans Daels, 1943

Enkele cijfers

- Gemiddelde gezinsgrootte : 2,32 (2018, Vlaanderen)
- Vruchtbaarheid : 1,68 kind/vrouw (2016, België)
- Dalende trend

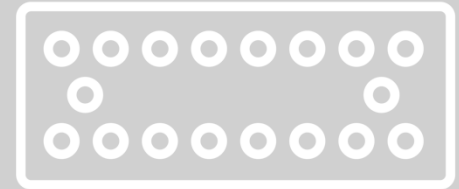


Bron: wonen- vlaanderen



Bron: Statbel

Praten over gezinsplanning: Waarom...?



Poll

Hoe belangrijk vind jij het bespreekbaar maken van gezinsplanning bij jouw cliënten ?

- Heel belangrijk
- Belangrijk
- Niet belangrijk
- Helemaal niet belangrijk
- Niet van toepassing

Is gezinsplanning ter sprake brengen belangrijk?

- JA!
 - > Gezinsplanning = onderdeel van reproductieve gezondheid
 - > Gezinsplanning = een recht
- Twee invalshoeken
 - > zwangerschap is niet altijd te plannen
 - > als het recht op gezinsplanning in vraag wordt gesteld



~~ZWANGOR~~
~~WORDEN~~
~~EEN KW~~
~~VAN~~
~~PLA~~

~~ZWANG~~
~~WORDEN~~
~~EEN KWES~~
~~VAN GOE~~
~~PLANNE~~

~~ZW~~
~~WOR~~
~~EEN K~~
~~VAN~~
~~PLA~~

~~ZWANGOR~~
~~WORDEN IS~~
~~EEN KWESTIE~~
~~VAN GOED~~
~~PLANNEN~~

~~ER~~
~~VIS~~
~~ESTIE~~
~~DED~~
~~VEN~~

~~ANGE~~
~~IDEN~~
~~KWES~~
~~V GO~~
~~ANN~~

~~ZWANGOR~~
~~WORDEN~~
~~EEN KWES~~
~~VAN GOE~~
~~PLANNE~~

ONTDEK ALLE SEKSMYTHES
OP WWW.SEKSUALITEIT.BE

ONTDEK ALLE SEKSMYTHES
OP WWW.SEKSUALITEIT.BE

ONTDEK ALLE SEKSMYTHES
OP WWW.SEKSUALITEIT.BE

SEKSMYTHES
ALITEIT.BE

ALLE SEKS
W.SEKSUAL

ONTDEK ALLE SEKSMYTHES
OP WWW.SEKSUALITEIT.BE

PRAAT MET JE HUISARTS
OVER JE SEKSUELE GEZONDHEID.

PRAAT MET JE HUISARTS
OVER JE SEKSUELE GEZONDHEID.

PRAAT MET JE HUISARTS OVER
JE SEKSUELE GEZONDHEID.

PRAAT MET JE HUISARTS OVER
JE SEKSUELE GEZONDHEID.

PRAAT MET JE HUISARTS
OVER JE SEKSUELE GEZONDHEID.

PRAAT MET JE HUISARTS
OVER JE SEKSUELE GEZONDHEID.

Vlaanderen is zorg
SENS OA

Vlaanderen is zorg
SENS OA
seksualiteit.be
www.seksualiteit.be

Vlaanderen is zorg
SENS OA

seksualiteit.be
www.seksualiteit.be

SENS OA

Vlaanderen is zorg

SENS OA

seksualiteit.be
www.seksualiteit.be

Is zwanger worden een kwestie van goed plannen?

NEEN!

Het moment waarop je zwanger wordt is moeilijk te controleren



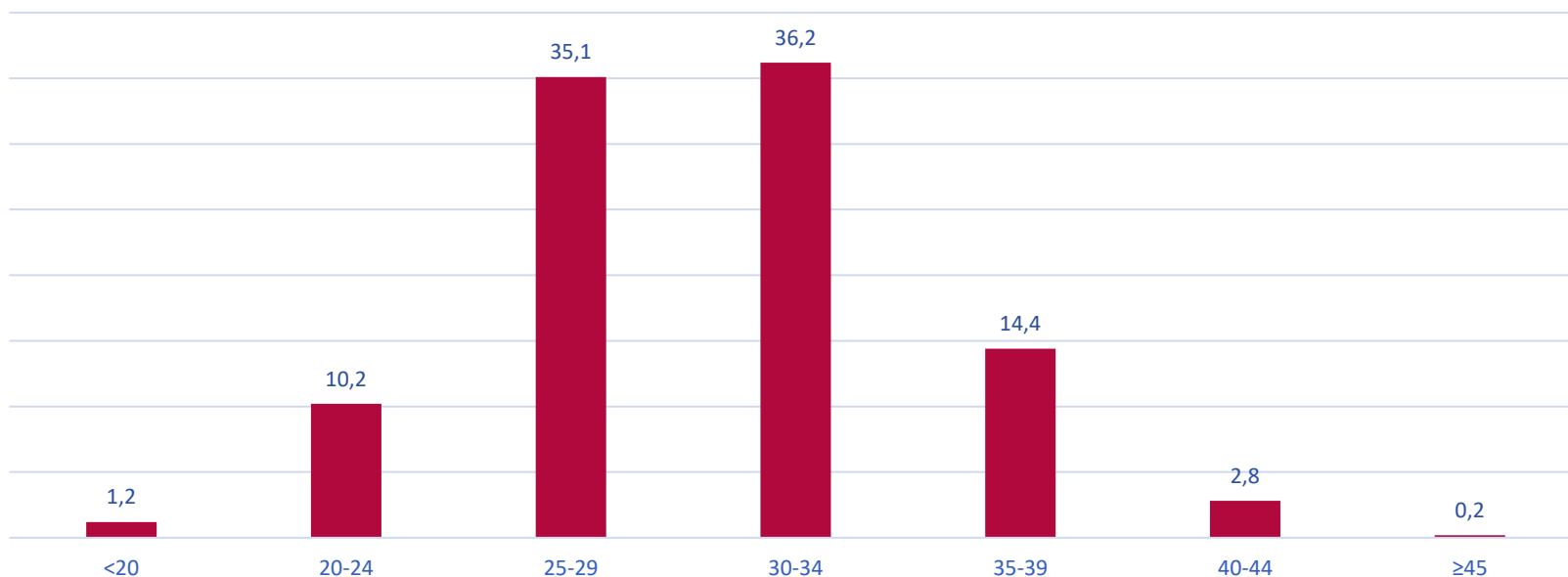
- Zwanger worden lukt niet altijd vanzelf
- Een ongeplande zwangerschap komt vaker voor dan je denkt

"We hadden het zo gepland: Wim wou eerst promotie maken, ik dacht aan een eerder makkelijke job. Dat lukte. Daarna hebben we het huis verbouwd, dat nam ook even in beslag. En dan vonden we het moment rijp om eraan te beginnen. Elke maand was het in spanning afwachten of ik mijn menstruatie zou krijgen. Na één jaar van proberen begonnen we te twijfelen..." Julia (30 jaar)

Enkele cijfers

- 7.5% van de bevallingen > medisch begeleide voortplanting (2017, Vlaanderen)
- 1 vrouw op 13 wordt op een niet natuurlijke manier zwanger
- 1 op 6 koppels wordt geconfronteerd met een verminderde vruchtbaarheid
- Leeftijd eerste kind: 29 jaar (1987: 25,7)
- *Fertility awareness* kan beter

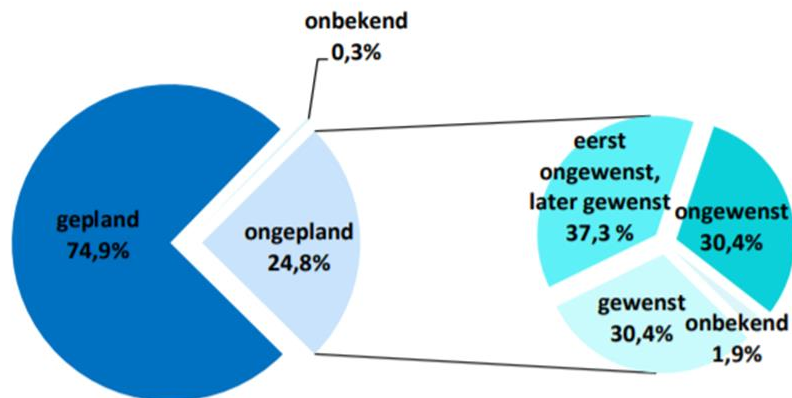
Indeling aantal verlossingen volgens leeftijd moeder (SPE 2017)



Ik dacht eigenlijk nooit dat het me zou overkomen. Ik wou wel kinderen maar wist nog niet goed wanneer. En ook bij Mark was het helemaal niet duidelijk. Dus het was wel crisis toen ik ontdekte dat ik zwanger was. Hoe kon dit nu? En wat moest ik doen? (Els, 31 jaar)

Enkele cijfers

- Een lang vruchtbaar leven : 35 jaar vruchtbaar
- Ongeplande zwangerschappen = realiteit



Bron: Vandamme, 2013

Crombez: ‘Sommige mensen moeten we tijdelijk beletten kinderen te krijgen’

Moet sommige ouders verboden worden om kinderen te krijgen? Een lastige vraag. Wie bepaalt dan wie een goede ouder wordt?

Goed ouderschap kan niet zonder goede hulp

Verplichte anticonceptie: repressief beleid bij kwetsbare vrouwen doet meer kwaad dan goed



‘Anticonceptie kunnen we niet verplichten, maar we kunnen er wel dwang achter zetten’

Poll

Stel jij het recht op moederschap soms ook in vraag?

Ja

Neen

Geen mening

Als het recht op gezinsplanning in vraag wordt gesteld...

- Gezinsplanning is een recht maar...
 - > Wat als we aanvoelen dat een kind weinig toekomst zal hebben
 - > Wat als we aanvoelen dat een moeder niet in staat zal zijn om voor kind te zorgen
 - > Wat als..
- Dwang helpt niet
- Met de ouders tot beslissing komen rond gezinsplanning en anticonceptie -> belang praten

Praten over gezinsplanning: waarom?

- Reflectie over gezinsplanning/kinderwens/..
- Belevingsaspecten komen weinig aan bod
- Anticonceptiecounseling vaak beperkt
- Gebrek aan informatie en mythes
- Normen

Doel praten over gezinsplanning

- Personen te laten nadenken en **reflecteren** over **anticonceptie** en/of hun **kinderwens** & spreiding ervan
- Het **bevorderen van een geïnformeerde anticonceptiekeuze** op maat
- Het **verhogen van 'fertility awareness'**

Gezondheidsagenda

Niet uit nieuwsgierigheid, wel achterliggend gezondheidsdoel/agenda:

- > voorkomen van een **ongewenste zwangerschap**
- > **uitstellen van een zwangerschap** naar een geschikter moment
- > voorkomen van **subfertiliteit** en verbetering **preconceptiezorg**

Valkuil

Resultaat afmeten aan gedragsverandering



Inzetverbintenis -> resultaatsverbintenis



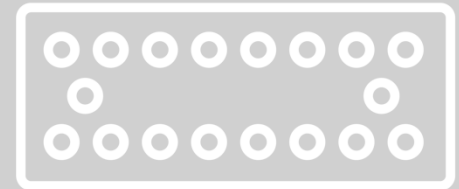
Onmacht - Frustratie (Burn out)



Inzet versus resultaatsverbintenis

- Inzet = goede hulpverlening
 - > Client voelt zich beluisterd
 - > Client is (beter) geïnformeerd
 - > Client is (meer) geempowerd
 - > Client heeft kunnen nadenken over
 - > Cliënt is doorverwezen
 - > ...
- Maar is niet het voorkomen van een zwangerschap, het correct gebruik van anticonceptie en/of het verhogen fertility of preconceptiezorg
- Wat is mijn inzet geweest ? Wat heb ik aangeboden?

Waarom is praten over
gezinsplanning (soms)
moeilijk?




POLL: Praten over gezinsplanning vind ik soms moeilijk omdat

- Ik dit een privé onderwerp vind
- Ik niet weet hoe erover te beginnen
- Mijn cliënten er niet over willen praten
- Ik niet op de hoogte ben van alle anticonceptiemiddelen
- Andere

Wat loopt er moeilijk?

- Prive onderwerp
- Gerelateerd aan seks, dus taboe
- Dwingend karakter
- Geen/beperkte kennis over anticonceptie
- Geen tijd
- Botsen op je eigen waarden en normen





"ik vind het moeilijk als een vrouw zwanger is geworden op aandringen van haar partner of als de partner snel een groot gezin wil, terwijl de vrouw bijvoorbeeld liever zou gaan werken of een opleiding zou volgen.."

"..hoe kan ik omgaan met de wens van jonge tieners om voor een tweede of derde kindje te gaan...?"

"Ik vind het moeilijk om daarmee om te gaan.. Ik merk soms ook dat een koppel veel kinderen wil, terwijl de bestaansmiddelen nu al ontoereikend zijn.."

Botsen op waarden en normen

- Culturele of geloofsverschillen
- Bestaansmiddelen ontbreken
- Ontwikkeling van het kind komt in gevaar?
- Partner heeft dwingende stem in het verhaal
- Bijgeloof over AC



Botsen op eigen waarden en normen



ACTIE !
'Superman modus'



Wat loopt er moeilijk?

HULPVERLENER	CLIENT
Onvoldoende kennis	
Schaamte / taboe	Weerstand
Eigen waarden en normen	Andere taal
Niet intrusief willen zijn /angst voor weerstand	...
...	
CONTEXT	BELEID
Beperkte tijd	Onduidelijkheid wat moet/kan/mag
Aanwezigheid derden	...
...	



**AARZELINGEN BIJ
HULPVERLENER**



**WEERSTAND
VERLAGEN BIJ CLIËNT**

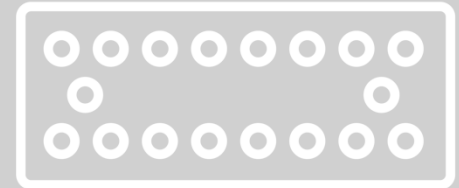


**TAALBARRIÈRE
BLIJFT**

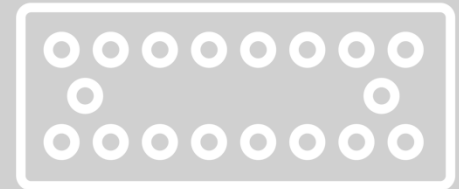
PAUZE

Jullie hebben nu de gelegenheid om de noodzakelijke voorbereidingen te treffen voor het tweede deel van dit Webinar 😊.

Ondertussen blijft de chat operationeel en kunnen jullie nog steeds vragen insturen.



Bespreekbaar maken van gezinsplanning: hoe doe ik dat ?



Houding : wees een dom konijn

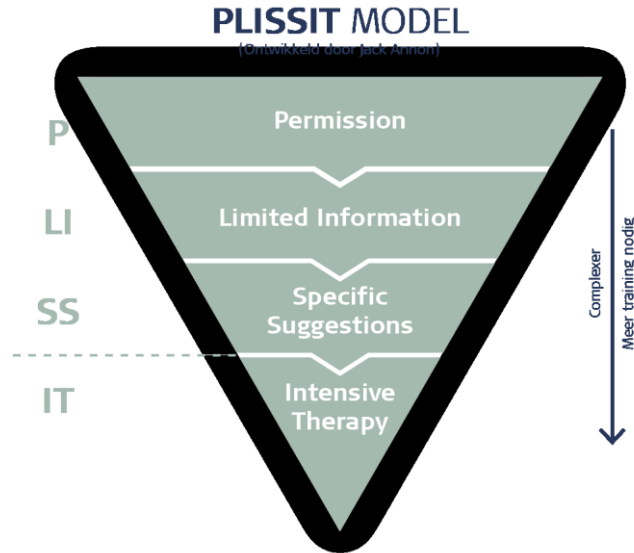
- = een niet weten-houding
 - > loskomen van vooroordelen
 - > loskomen van wat je weet/veronderstelt
 - > bewust worden van attitude en visies
 - > niet bevooroordeeld
- Oprecht (gestuurd) luisteren
- de persoon is expert in zijn leven, jij hoeft geen expert te zijn



Houding 2: luisteren is helpen

- Luisteren = helpen = oprecht aanwezig zijn, niet oordelend
- Kracht van beluisterd te worden: niet alleen zijn
- Niet dadelijk vervallen in:
 - Goede raad geven
 - Tips
 - Actie ondernemen: iets doen

Luisteren = helpen



Bespreekbaar maken van gezinsplanning: onder vier ogen model (O4O)

Onder vier ogen model



FOCUS =
start pro actief
en geef cliënten
de permissie om
te praten over
hun
gezinsplanning



"Ik vind het niet makkelijk om het gesprek te openen hierover, om op een degelijke manier over anticonceptie te beginnen zonder dat het opdringerig wordt"

"in mijn werk maak ik het niet echt bespreekbaar, mijn collega's wel omdat zij meer een vertrouwensband hebben, ik niet"

Stap 1: Breng pro actief ter sprake



- Leg uit waarom je dit ter sprake brengt
- Vraag toestemming



Breng pro actief ter sprake



1. Leg uit **waarom** u dit ter sprake brengt
2. Vraag expliciet **toestemming** om verder te praten (is dit ok?)
3. Eindig met een **brug** naar de situatie/beleving van de patiënt

Chatvraag

Wat zijn in jouw job aanknopingspunten/aanleidingen om gezinsplanning ter sprake te brengen?

Typ jouw antwoord in het 'Questions'vak.

Aanknopingspunten



- In principe bij elke persoon op elk moment
- Per werksetting en context verschillend
- Alles wat link heeft met gezinsplanning/anticonceptie
 - > Bepaalde levensgebeurtenissen : geboorte, nieuwe relatie, zwangerschap,..
 - > Bepaalde onderzoeken / medische controles
 - > Bepaald problematisch gedrag

Breng pro actief ter sprake : hoe?



Leg uit waarom	+	Vraag toelating 'is het ok'	+	Brug naar de client
- Als onderdeel van je job		- Verhoogt gevoel van gedeeld eigenaarschap		- Vraag naar de situatie of ervaring van de person zelf
- Verwijs naar expertise/onderzoek/aanknopingspunten <i>we weten dat...</i>		- Verhoogt gevoel van controle		
- Verwijs naar ervaringen <i>We horen dat... we zien dat..</i>		- Niet intrusief		



" uit **onderzoek** is gebleken dat de gemiddelde leeftijd van een vrouw bij de eerste geboorte van een kind nu 28 is en dat deze stijgt. Hierdoor zouden ook meer en meer koppels moeilijkheden ervaren bij het zwanger worden. Jij bent nu bijna 29 jaar, is het goed om het hierover eens te hebben? Heb jij een kinderwens?

Je moet morgen naar de **gynaecoloog**. Zij hebben vaak weinig tijd om uitgebreid stil te staan bij alle anticonceptiemiddelen

"je bent nu **zwanger**. We weten dat vrouwen na de bevalling meestal geen tijd hebben om na te denken welke anticonceptie ze willen gebruiken. Is het ok om het met jou hierover even te hebben? Heb jij hierover al kunnen nadenken?

"je hebt een **nieuwe relatie** zeg je, ik realiseer met nu dat we het eigenlijk nog nooit over gezinsplanning hebben gehad. Dat is een thema waarover eigenlijk weinig wordt gesproken in hulpverlening. Is het ok voor jou om het hierover eens te hebben?"



"als je je niet goed in je vel voelt, is het soms ook lastig om correct je anticonceptie te blijven nemen, is het ok om het hierover eens te hebben? Hoe is dat bij jou? "

"binnen mijn job vind ik het belangrijk om ook te praten over gezinsplanning. Vrouwen zeggen me wel eens dat ze hierover niet echt terecht kunnen bij hun arts of gynaecoloog. Is het ok om het hierover samen eens te hebben?" hoe is dat voor jou?

"ik volgde gisteren een opleiding over gezinsplanning en daar werd gezegd dat het veel mensen kan helpen om hierover eens te praten. Is het ok als we het hierover eens hebben?"

*"Het onderwerp staat niet op de agenda en als het al ter sprake komt,
dan gebeurt dit vaak met de nodige schroom zodat het snel weer van
de tafel is "*

Stap 2: Stimuleer de persoon zelf te vertellen



Stimuleer de persoon te vertellen



- Belangrijke stap!
- Vanuit superman modus wordt deze stap vaak vergeten



van 1 naar 4

- Eerst verhaal beluisteren alvorens 'actie' en tegelijk: luisteren = helpen
- Transparant over je eigen bekommernissen/bezorgdheid (zonder aan te sturen op verantwoording)

Stimuleer de persoon te vertellen



KAPSTOK 1 : ICE

Ideas – Concerns - Expectations

“Waar maak je je zorgen over?” (bezorgdheden)

“Wat denk je? Hoe denk je zelf dat dit komt?” (ideeën)

“Wat verwacht je?” (verwachtingen)



ICE



KAPSTOK 2 : Bio psycho sociaal model

3 vragen:

- *"Heeft dit een gevolg op je lichaam?"*
- *"Hoe ga je hier zelf mee om?"*
- *"Hoe denkt je partner hierover? Je familie, cultuur"*



Stimuleer de persoon te vertellen



KAPSTOK 3 : BEVRAAG DE 3G's

“Dat kan niet want dat mag niet van mijn geloof, man...”
“dat verandert toch niet want...”



GEDACHTEN



GEVOELENS



GEDRAG

Stimuleer de person zelf te vertellen



- Heel belangrijke stap want luisteren = helpen
- Sta stil bij de ander zijn verhaal



ICE



GEDACHTEN



GEVOELENS



GEDRAG

Stap 3: Vat samen





- Voor de hulpverlener
 - > Beperkte tijd
 - > In hand houden
 - > Respectvol afronden
- Voor de client
 - > Voelt zich gehoord
 - > Klopt dit?

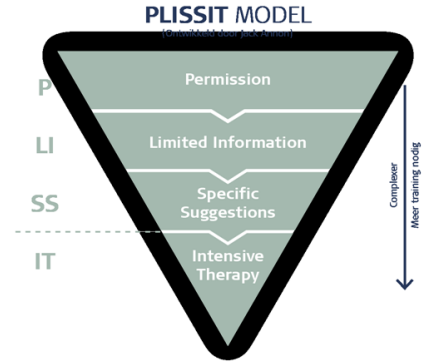
Stap 4: doe een aanbod



Doe een aanbod



- Vervolgafspraak plannen
- Informatie geven
 - > Anticonceptie
 - > Levensstijlfactoren
 - > ..
- Doe specifieke suggesties
- Anticonceptiecounseling
- Counseling rond (haalbaarheid) kindwens
- Doorverwijzen



Anticonceptie:

www.allesoverseks.be/anticonceptie

Wat is voor jou belangrijk? ↘

Hoe vaak wil je met anticonceptie bezig zijn?

- Dagelijks
- Wekelijks of maandelijks
- Een paar keer per jaar
- Om de paar jaar
- 1 keer en dan nooit meer
- Enkel als ik seks heb

Hormonen

- Ik wil geen hormonen in mijn anticonceptie

Menstruatie

- Ik wil zo weinig mogelijk kans op onverwachte bloedingen
- Ik wil maandelijks blijven menstrueren
- Ik wil mijn menstruatie zelf

Sterilisatie

Operatie van de man of vrouw die zwangerschap onmogelijk maakt

Betrouwbaarheid

 Zeer betrouwbaar

Prijs + 21 jaar oud

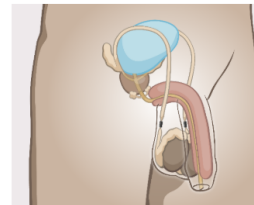
Vrouwen: € 100 - € 800, Mannen: € 40 - € 400

Prijs - 21 jaar oud

Vrouwen: € 100 - € 800, Mannen: € 40 - € 400

[Lees meer over sterilisatie](#)

toevoegen aan vergelijking



Het hormonaal implantaat

Stafje dat onder de huid in je bovenarm wordt geplaatst.

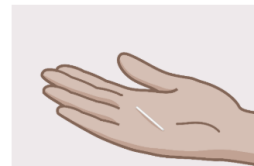
Betrouwbaarheid

 Zeer betrouwbaar

Prijs + 21 jaar oud

€ 48 per jaar

toevoegen aan vergelijking



Hoe vaak wil je met anticonceptie bezig zijn?

- Dagelijks
- Wekelijks of maandelijks
- Een paar keer per jaar
- Om de paar jaar
- 1 keer en dan nooit meer
- Enkel als ik seks heb

DOKTER

- Ik wil niet dat de dokter mijn AC middel inbrengt
- Ik wil niet naar de dokter voor mijn AC middel

MENSTRUATIE

- Ik wil zo weinig mogelijk kans op onverwachte bloedingen
- Ik wil maandelijks blijven menstrueren
- Ik wil mijn menstruatie zelf regelen

PRIVACY

- Mijn ouders mogen er niets van weten
- Mijn partner mag er niets van weten

KINDERWENS

- Ik wil snel zwanger kunnen worden als ik stop met AC

Informatie aanreiken

- Zanzu.be (seksuele gezondheid in 14 talen)
- Fara.be (zwangerschapskeuzes / tienerzwangerschap)
- Abortus.be (info & adressen)
- Gezondzwangerworden.be (info gezond zwanger worden)
- Testjevruuchtbaarheid.be (info vruchtbaarheid – levensstijl)
- Kindengezin.be/kinderwens

- Werken met de anticonceptiekoffer (www.sensoa.be)



Counseling kinderwens/ouderschap

- Neem kinderwens niet af, laat deze er zijn
 - > Belang perspectief
 - > Niet nu ≠ nooit
- Gesprek richt zich op het uitstellen van kinderwens naar een geschikter moment
 - > Wat is een geschikt moment?
 - > Wat heeft een kind nodig?
 - > Wat heeft moeder/ouder nodig
- Exploreer en bespreek
 - > Betekenis van moeder/ouderschap
 - > Betekenis van kinderen
 - > Sociaal netwerk
- **Niet veroordelend – samen nadenken**

Bedankt voor je deelname!



sensoa.be



@sensoa_be



sensoa

Interview met de spreker

- Wij maakten een selectie van de meest gestelde vragen en de spreker zal ze nu beantwoorden.
- Sommige vragen zijn zeer persoonlijk en behoeven een specifiek antwoord.
- Nog meer weten over dit onderwerp? Surf naar: <http://vcok.be/webinars>

Dit webinar is een samenwerking van...

SENSOA
PRAAT OVER SEKS



vormingscentrum
opvoeding en kinderopvang