

Digitale keuzehulp Gezinsvorming en Anticonceptie

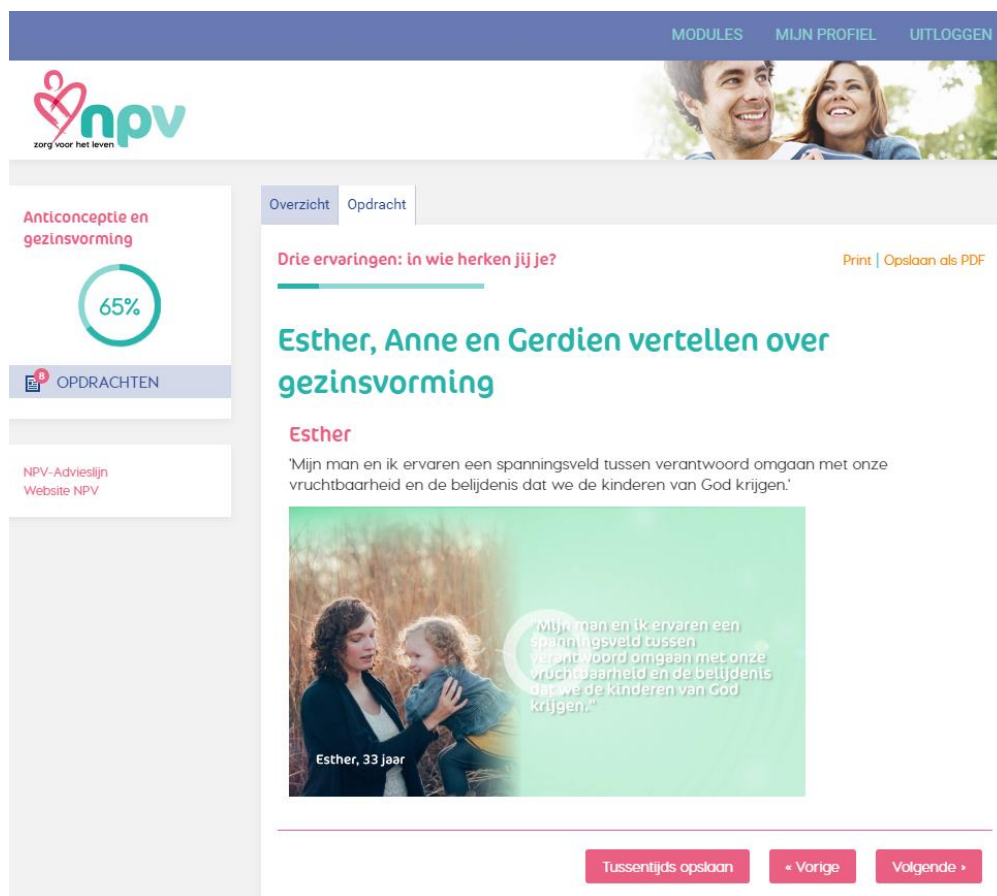
Denk je erover om de keuzehulp over Gezinsvorming en Anticonceptie te gaan doen? In dit document vind je meer informatie, zodat je kunt kijken of deze keuzehulp iets voor jou is. We gaan in op de volgende vragen:

- **Wat is dat, een digitale keuzehulp?**
- **De inhoud van de keuzehulp**
- **Voor wie is de keuzehulp?**
- **Hoeveel tijd kost het?**

Wat is dat, een digitale keuzehulp?

Deze digitale keuzehulp kun je het beste zien als een online cursus, die je maakt op momenten dat het jou uitkomt. Je hoeft de keuzehulp niet in één keer te maken, je kunt ook elke keer een onderdeel doen.

Door informatie en opdrachten ontdek je wat voor jou belangrijk is en welke keuzes bij jou passen. Het is geen korte test die je invult en waar vervolgens een advies uit komt rollen. Maar als je deze keuzehulp doorlopen hebt, heb je als het goed is wel een beeld van jouw opvattingen en de keuzes die daarbij passen.



The screenshot shows the NPV digital choice tool interface. At the top, there are navigation links: MODULES, MIJN PROFIEL, and UITLOGGEN. The main header features the NPV logo and a photo of a smiling couple. Below the header, there are two tabs: 'Overzicht' and 'Opdracht'. The main content area is titled 'Drie ervaringen: in wie herken jij je?' and includes a 'Print | Opslaan als PDF' link. The main heading is 'Esther, Anne en Gerdien vertellen over gezinsvorming'. Below this, there is a section for 'Esther' with a quote: 'Mijn man en ik ervaren een spanningsveld tussen verantwoord omgaan met onze vruchtbaarheid en de belijdenis dat we de kinderen van God krijgen.' A video thumbnail shows Esther, 33 years old, with a child. At the bottom, there are three buttons: 'Tussentijds opslaan', '« Vorige', and 'Volgende »'. On the left sidebar, there is a progress indicator for 'Anticonceptie en gezinsvorming' at 65%, a list of 'OPDRACHTEN', and a link to the 'NPV-Advieslijn Website NPV'.

Filmfragmenten met ervaringsverhalen

De inhoud van de keuzehulp

De keuzehulp bestaat uit vier onderdelen:

- **Vruchtbaarheid**
- **Seksualiteit**
- **Gezinsvorming**
- **Anticonceptie**

Misschien zijn niet alle onderdelen op jou van toepassing. Je kunt daarom zelf bepalen welke van deze onderdelen je wilt doorlopen. De keuzehulp bevat ook een bibliotheek met verdiepende informatie.

The screenshot shows a web interface for a choice aid. On the left, there is a sidebar with a card titled 'Anticonceptie en gezinsvorming' featuring a circular progress indicator at 65% and a button for 'OPDRACHTEN'. Below it is a link to 'NPV-Advieslijn Website NPV'. The main content area has a navigation bar with 'Overzicht' and 'Opdracht'. The title is 'Ontdek jouw standpunt over gezinsvorming' with 'Print' and 'Opslaan als PDF' options. The main heading is 'Wat is jouw keuze?' followed by the sub-heading 'Wat weegt voor jou het zwaarst?'. The text explains that users should rank factors. A list of factors is shown in a scrollable container: God, Toekomstbeeld, Psychisch, Werk, Financieel, Agenda, Partner, Lichamelijk, Kinderen, and Netwerk. Each item has a plus icon on the right. Below the list is a red 'Item toevoegen' link. At the bottom, there are three buttons: 'Tussentijds opslaan', '< Vorige', and 'Volgende >'. The footer indicates 'Serviaart (versie: 2018.R02)'.

Opdrachten waarin je ontdekt wat voor jou belangrijk is

Voor wie is de keuzehulp?

Ben je christen en heb je vragen over anticonceptie? Dan is deze keuzehulp echt iets voor jou. Er zijn verschillende redenen waarom je anticonceptie kunt gebruiken: je hebt erg veel last van je menstruatie of van acné, om medische of psychische redenen is het niet verstandig om zwanger te worden, of je wilt (nog) niet zwanger worden. Misschien heb je er totaal geen problemen mee om

anticonceptie te gebruiken. Of vind je het juist erg lastig, want mag je als christen wel anticonceptie gebruiken? Al deze dingen komen in de keuzehulp aan bod.

De belangrijkste doelgroep van deze keuzehulp zijn stellen die vragen hebben over anticonceptie of gezinsvorming. Maar ook voor anderen kan deze keuzehulp interessant zijn: als je een relatie hebt kun je samen, als voorbereiding op je huwelijk, deze keuzehulp maken. Als je een relatie hebt, raden we je aan om samen de keuzehulp te maken. Maar ook als je (nog) geen relatie hebt, kun je wat aan deze keuzehulp hebben. Als je bijvoorbeeld anticonceptie wilt gaan gebruiken om medische redenen (o.a. acné of menstruatieproblemen). Speciaal voor jongeren is er een extra onderdeel waarin we ingaan op de vraag 'wachten met seks?'

Anticonceptie en gezinsvorming

65%

OPDRACHTEN

NPV-Advieslijn
Website NPV

Overzicht Opdracht

Anticonceptie: welke middelen zijn er? [Print](#) | [Opslaan als PDF](#)

Anticonceptie met hormonen

De pil (combinatiepil)



Wat is het?	In de anticonceptiepil zitten hormonen die een eirijping afremmen en een eisprong voorkomen, de zogeheten oestrogenen en progestagenen. Deze hormonen veranderen ook de samenstelling van het baarmoederhalslijm en het baarmoederslijmvlies, waardoor zaadcellen er moeilijker doorheen kunnen komen. Er zijn allerlei verschillende vormen van de pil, met een wisselende samenstelling en dosering van hormonen. De pil kan bepaalde gezondheidsrisico's met zich meebrengen, zoals een verhoogde kans op trombose. Van de pil is ook bekend dat hij invloed kan hebben op je stemming en je gedrag.
Hoe werkt het?	Drie weken lang neem je elke dag een pil in. Daarna volgt er een stopweek waarin je menstrueert.
Betrouwbaarheid	0,1 – 0,5 De pil is een betrouwbaar anticonceptiemiddel. Je moet de pil dan wel consequent en dagelijks rond hetzelfde tijdstip innemen. Bij braken en/of diarree werkt de pil minder goed. Als je de pil niet consequent inneemt of je hebt last gehad van braken of diarree, is het niet uit te sluiten dat er een eisprong plaatsvindt. Dan zou er dus mogelijk ook een bevruchting kunnen plaatsvinden. Omdat onder invloed van de hormonen de samenstelling van het baarmoederslijmvlies verandert, kan er in die situaties geen innesteling plaatsvinden. Dat betekent dat in zulke uitzonderlijke situaties de pil abortief kan werken.

Lea:

“ Na een keizersnee heb ik een periode de pil geslikt. Het was niet verstandig dat ik snel opnieuw zwanger zou worden, dus anticonceptie met een hoge betrouwbaarheid was voor ons heel belangrijk. Dat gaf een zekere ontspanning in onze relatie.

Informatie over anticonceptiemiddelen

Hoeveel tijd kost het?

Het is lastig om een tijdsindicatie te geven, omdat dat afhangt van welke onderdelen je maakt en hoeveel tijd je neemt om over dingen na te denken. We verwachten dat je ongeveer een half uur tot een uur bezig bent per onderdeel.

Vragen?

Heb je nog vragen over deze keuzehulp? Neem dan [contact](#) met ons op.