



Interview Artsen

Rapport roept op om twijfels over anticonceptie serieus te nemen: 'Vrouwen lopen niet zomaar influencers achterna'



Foto Getty Images

Artsen, baseer je niet alleen op medische kennis en luister oprecht naar mensen die twijfels hebben over hormonale anticonceptie. Dat adviseren onderzoekers in het rapport *Het begint met luisteren*.

Renée de Coninck 30 juni 2025, 22:00

[Bewaren](#)[Delen](#)

Vrouwen voelen zich niet altijd gehoord door artsen over hun ervaring met anticonceptie. Ze hebben behoefte aan een gesprek zonder oordeel. Ook moet een onbedoelde zwangerschap minder worden geïmagineerd en gestigmatiseerd.

Dit blijkt uit onderzoek van Amsterdam UMC, Universiteit Utrecht, UMC Groningen, Fiom en Rutgers, in opdracht van onderzoeksinstituut ZonMw en het ministerie van Volksgezondheid. De kabinetten-Rutte III en IV wilden het aantal onbedoelde zwangerschappen verminderen en antwoord op de vraag welke factoren bijdragen aan onbedoelde zwangerschap.

Het onderzoek wordt donderdag aangeboden aan staatssecretaris Judith Thielen. *Trouw* sprak met twee betrokken onderzoekers.

Minder zwart-witdenken

“Anticonceptie draait om veel meer dan het voorkomen van een zwangerschap”, zegt Wieke Beumer, onderzoeker bij Amsterdam UMC. “Zo gebruiken sommige mensen geen hormonale anticonceptie vanwege de bijwerkingen. Een andere groep hecht waarde aan een bepaald gevoel van vruchtbaarheid, zoals het ervaren van een ‘natuurlijke cyclus’, terwijl er op dat moment geen kinderwens is.”

Advertentie

Wieke Beumer, onderzoeker bij Amsterdam UMC.

Ook is een onbedoelde zwangerschap in de praktijk niet zwart-wit, benadrukt ze. De ene zwangerschap is meer onbedoeld en ongewenst dan de ander. “We zien mensen die schrikken van een positieve test, maar tegelijkertijd aangeven: ik wist dat het kon gebeuren.”

Bij gesprekken over de opties voor anticonceptie met bijvoorbeeld de huisarts is er niet altijd ruimte voor deze nuance, blijkt uit het onderzoek. Ook ervaringen met bijwerkingen van hormonale anticonceptie worden daar niet altijd serieus genomen.

‘Ga eerst maar naar de psycholoog’

“Er zijn veel zorgprofessionals die het heel goed doen. Maar we hoorden in de interviews met mannen en vrouwen die ervaring hebben met een onbedoelde zwangerschap ook dat zij nog vaak het idee hebben dat er niet naar ze wordt geluisterd”, vertelt hoofdonderzoeker Jenneke van Ditzhuijzen van Amsterdam UMC en de Universiteit Utrecht. “Bijvoorbeeld een arts die over een

ervaren bijwerking zegt: 'Dat kan eigenlijk niet.' Beumer: "Of: 'Ga eerst maar naar de psycholoog'."

Zorgprofessionals blijven soms hangen in wat er wetenschappelijk bewezen is over bijwerkingen van hormonale anticonceptie, en patiënten gaan daar bij voorbaat ook al van uit, concluderen ze. Tegelijkertijd is er juist relatief weinig onderzoek gedaan naar vrouwelijke gezondheid en anticonceptie.

Van Ditzhuijzen: "Hierdoor wordt de kennis en ervaring die de patiënt meebrengt in een gesprek niet altijd op waarde geschat". En dat terwijl deze gesprekken juist belangrijk zijn om mensen te begeleiden in hun keuze. Gevolg kan namelijk zijn dat zij 'op eigen houtje' stoppen met anticonceptie zonder dat ze er goed over worden geïnformeerd of anticonceptie op een verkeerde manier gaan gebruiken.

Weloverwogen keuze

"Het is niet zo dat vrouwen door bepaalde gezondheidstrends zomaar influencers achternalopen die alternatieve methoden promoten", zegt Beumer. Hiermee doelt ze op verschillende methoden waarbij de vruchtbare periode wordt gemeten aan de hand van lichaamstemperatuur, bijvoorbeeld met behulp van een app. "Wij zagen dat het meestal komt door eigen negatieve ervaringen met anticonceptie dat vrouwen op zoek gaan naar alternatieven."

Vruchtbaredagenmethoden vragen om een heel nauwkeurige aanpak, en de kans op een zwangerschap kan daardoor groter zijn. "Het zou kunnen dat huisartsen het moeilijk vinden om een minder veilige anticonceptiemethode te begeleiden. Terwijl ook dit een weloverwogen keuze van de vrouw kan zijn", zegt Van Ditzhuijzen.

Jenneke van Ditzhuijzen, hoofdonderzoeker en verbonden aan de Universiteit Utrecht en Amsterdam UMC.

Ook gebruikten geïnterviewden vaak condooms als alternatief voor hormonale anticonceptie, zegt Beumer. “Daarbij zagen we dat veel mensen ze gebruiken, maar daar niet altijd consistent in zijn. Ze gebruikten bijvoorbeeld geen condoom in periodes waarin ze verwachten minder vruchtbaar te zijn. En dan raken ze nog weleens zwanger.”

De onderzoekers adviseren artsen het gesprek aan te gaan over alternatieve anticonceptiemethoden als vrouwen daar om vragen. Door het onderwerp bespreekbaar te maken, kunnen artsen mensen beter begeleiden in hun keuze voor anticonceptie en de risico's en beperkingen voor elke methode duidelijk uitleggen.

Stigmatisering

Uit het onderzoek bleek ook dat de maatschappij de verantwoordelijkheid van een onbedoelde zwangerschap nog steeds maar al te vaak bij de vrouw legt. “Maar daarmee impliceer je ook dat als de vrouw wél onbedoeld zwanger wordt, het haar schuld is”, zegt Beumer. “Onbedoelde zwangerschap komt veel voor en kan iedereen overkomen, het hoort bij het leven. Daar hoeft niemand zich schuldig over te voelen.”

Volgens de onderzoekers worden ook sociale factoren als armoede en beperkte toegang tot zorg nog steeds te veel over het hoofd gezien. Dit geldt ook voor de rol van de partner bij de keuze voor anticonceptie. “We hoorden terug dat mannen graag meer

betrokken zouden worden in het gesprek over anticonceptie, maar ook bijvoorbeeld in de abortuszorg.”


Van Ditzhuijzen: “Mensen moeten zo veel mogelijk regie kunnen nemen over hun reproductieve traject. Daarbij is het belangrijk dat zij gehoord worden.”

Lees ook:

‘Het heersende beeld is dat alleen domme en onoplettende vrouwen kiezen voor abortus’

Het is tijd dat we afscheid nemen van het taboe rond praten over abortus, vinden experts en ervaringsdeskundigen. Die gesprekken moeten juist worden gevoerd, en niet alleen door vrouwen onderling.

[‘Het valt me op hoe weinig mannen vaak weten over de anticonceptie van hun partner.’](#)

 Help ons door uw ervaring te delen: [Feedback geven](#)



Wilt u iets delen met Trouw?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Over ons

Service

Klantenservice

Meer Trouw

Abonneren

Navigeer

Columnisten

Opiniestuk insturen	Bezorgklacht indienen	Nieuwsbrieven	Recensies
Privacystatement	Bezorging pauzeren	Krant	Archief
Abonnementsvoorwaarden	Bezorging wijzigen	Webwinkel	
Gebruiksvoorwaarden	(Bezorg)adres wijzigen	RSS-feeds	
Toegankelijkheidsverklaring	Adverteren	Facebook	
Cookiebeleid	Losse verkoop	Android apps	
Privacy-instellingen		iOS apps	
Auteursrecht			
Colofon			

Op alle verhalen van Trouw rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@trouw.nl.

Trouw is onderdeel van DPG Media.



KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01
© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden