

**kckz**  
*special*



**Kinderwens  
verkennen in de  
kraamtijd**



Foto: Kraamzorg de Waarden

# Praten over kinderwens tijdens de kraamtijd?

Het lijkt misschien vroeg, maar juist nu kunnen ouders bewuste keuzes maken over gezinsplanning. Daniëlle van Sambeek, manager van het landelijk programma Nu Niet Zwanger (NNZ), legt uit waarom het verkennen van kinderwens in deze periode waardevol is en welke kansen zij ziet voor de kraamzorg.

“Een kinderwens is heel persoonlijk,” begint Daniëlle van Sambeek. “Wanneer ouders nog volop bezig zijn met hun pasgeboren baby, is het misschien niet voor iedereen vanzelfsprekend om dit onderwerp te bespreken.” Toch, legt Van Sambeek uit, is juist deze periode ideaal om het gesprek te openen. “In de eerste dagen is een kraamverzorgende intensief in het gezin aanwezig. Ze ziet de gezinsdynamiek en kan het moment voor een gesprek over een toekomstige kinderwens goed aanvoelen.”

## In de kraamtijd

“Kraamverzorgenden hebben vaak goede gesprekken met ouders; ook over hun onzekerheden en uitdagingen,” zegt Van Sambeek. “Soms komen er vragen over anticonceptie of blijkt dat de zwangerschap onbedoeld was. Een eenvoudige vraag als ‘is jullie gezin compleet, of willen jullie nog meer kinderen?’ kan dan veel betekenen.” Het doel is niet om een keuze te forceren, maar om ouders te laten nadenken over hun

toekomst. “We willen dat iedereen een bewuste keuze kan maken. Een open vraag moedigt mensen ertoe aan om hun opties te verkennen.”

## Voor wie is Nu Niet Zwanger?

NNZ richt zich op iedereen, met speciale aandacht voor mensen die meerdere problemen ervaren. “Door dagelijkse drukte en verschillen in kennis, verantwoordelijkheidsgevoel, gezondheidsvaardigheden en financiële middelen, is het voor sommige mensen lastig om zelf een bewuste keuze te maken over gezinsplanning.”

## De kansen voor de kraamzorg

Kraamverzorgenden kunnen op een laagdrempelige manier praten over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie. “Het hoeft niet zwaar te zijn,” benadrukt Van Sambeek. “Soms is een eenvoudige vraag al genoeg om te horen hoe iemand hierin staat. Het kan het zaadje planten voor meer bewustwording, zonder meteen een beslissing te verwachten.”



## Deze uitgave biedt kraamverzorgenden handvatten om het gesprek aan te gaan en ouders te helpen op hun pad naar een bewuste keuze over hun actuele kinderwens.

Van Sambeek benadrukt dat kraamverzorgenden hierin niet alleen staan. “Zij werken nauw samen met ouders en de verloskundige. Als verdere ondersteuning nodig is, kunnen zij via de verloskundige of jeugdgezondheidszorg het NNZ-team van de GGD inschakelen. Dit team helpt ouders weloverwogen keuzes te maken over hun kinderwens of het uitstellen daarvan.

### Het belang van praten over kinderwens

Volgens Van Sambeek ligt de basis van een bewuste gezinsplanning bij goede communicatie. “Door zelf over kinderwens te beginnen, doorbreken we een taboe. Veel mensen leggen dit onderwerp namelijk zelf niet op tafel en dat kan later voor problemen zorgen. Bijvoorbeeld doordat er een onbedoelde zwangerschap ontstaat. Door te vragen en te luisteren, help je ouders bij het nadenken over hun toekomst. Dat is heel waardevol.”

### Het recht om te kiezen

Van Sambeek benadrukt dat iedereen het recht heeft om zelf te kiezen of en wanneer zij kinderen willen. “Amnesty International stelt dat iedereen het recht heeft om zelf over hun reproductieve toekomst te beslissen. Maar we weten dat dat niet voor iedereen vanzelfsprekend is. NNZ is er juist om mensen te ondersteunen in deze keuzevrijheid.” Mensen hebben goede informatie, educatie en toegang tot middelen zoals anticonceptie nodig. “Met de juiste middelen en steun kunnen we voorkomen dat mensen in situaties terechtkomen die ze niet willen of waar ze niet klaar voor zijn. Kraamverzorgenden hebben een belangrijke signalerende rol hierbij.”

### Samen naar een bewuste toekomst

“In gesprek gaan over het onderwerp kinderwens hoeft niet moeilijk te zijn”, besluit Van Sambeek. “Het begint vaak met een eenvoudige vraag. Door hierover te praten, geef je mensen de kans om bewust stil te staan bij hun toekomst en, indien nodig, om hulp te vragen.” 



Landelijk programmteam Nu Niet Zwanger van GGD GHOR Nederland. Van links naar rechts: Vera Doorten, Hans Schleiffert, Pauline Tichelman, Connie Rijjaarsdam, Daniëlle van Sambeek en Laura Rust. Foto: Ronald Loedeman



Fotograaf:  
Nikki Merckx

# ‘Natuurlijk wil ik *nu* niet zwanger zijn, zei Esmee..’

## Connie Rijlaarsdam, grondlegger van Nu Niet Zwanger

### NNZ vond zijn oorsprong in de situatie van Esmee.

Connie Rijlaarsdam, destijds verpleegkundig specialist bij de GGD, begeleidde Esmee al langere tijd tijdens het sociaal-medisch spreekuur bij de opvang voor dak- en thuislozen. Toen Esmee voor de tweede keer ongepland zwanger raakte, kwam haar situatie opnieuw aan bod in het casusoverleg met dezelfde zeven organisaties die haar ook tijdens haar eerste zwangerschap hadden begeleid. Op dat moment stelde Connie kritische vragen, gedreven door haar frustratie: ‘Hoe kan het dat Esmee opnieuw zwanger is geworden? Wat hebben we hiervan geleerd? Heeft zij eigenlijk wel een kinderwens?’ Tot haar verbazing had geen van de betrokken hulpverleners deze vragen aan Esmee gesteld - Connie zelf evenmin. Dat inzicht maakte voor haar duidelijk dat er iets moest veranderen.

### Connie's motivatie

“Tijdens het overleg vonden de meeste mensen het onbegrijpelijk en zelfs ‘dom’, dat Esmee weer

zwanger was. Ik dacht: wie is hier nu eigenlijk ‘dom’? Waarom heeft niemand haar gevraagd of ze een kinderwens had? Dat moment was een eyeopener voor mij. Esmee was boos op alles en iedereen, inclusief zichzelf. Toen ik haar vroeg of ze wel een kind wilde, antwoordde ze: ‘Natuurlijk wil ik nu niet zwanger worden!’ Ze had al één ongewenste zwangerschap, met alle pijn en verdriet die daarbij kwam kijken, en nu was ze weer onbedoeld zwanger.

Als er meerdere problemen spelen, kan het regelen en gebruiken van betrouwbare anticonceptie lastig zijn. Dat is geen kwestie van onwil, maar van onvermogen. Juist daarom is een gesprek over kinderwens zo belangrijk.”

### De start


“Na deze ervaring vroeg ik aan hulpverleners van andere instellingen wat zij hiervan vonden: zou het helpen om vrouwen en mannen actief naar hun kinderwens te vragen? Iedereen reageerde positief. Zo startte in 2014 de pilot Nu

Niet Zwanger in Tilburg.” Connie benaderde mensen in kwetsbare omstandigheden actief om met hen te praten over hun kinderwens, seksualiteit en anticonceptiegebruik. Uit de pilot bleek dat 86% van de vrouwen geen actuele kinderwens had, wel seksueel actief was, maar geen geschikte anticonceptie gebruikte. Dankzij de gesprekken met Connie maakten deze vrouwen een bewustere en gemotiveerdere keuze over hun kinderwens en, als ze op dat moment niet zwanger wilden worden, voor passende anticonceptie. “Het liet zien dat deze aanpak nodig was: een eenvoudige oplossing die voorzag in een grote behoefte.”

### Het begint met een gesprek

“NNZ gunt iedereen, ongeacht hun omstandigheden, de mogelijkheid tot een gesprek over kinderwens en het maken van een bewuste, geïnformeerde keuze. Voor Esmee en andere mannen en vrouwen in kwetsbare situaties is het belangrijk dat een zorgverlener de kinderwens verkent. Dit kan soms in tien minuten, maar soms zijn meerdere gesprekken nodig. Het programma ondersteunt zorgverleners in het voeren van deze gesprekken en biedt hulp bij vragen of bij het uitstellen van een kinderwens. Samen werken we zo aan een gewenste toekomst, waarin mensen zelf de regie over hun kinderwens behouden en niet overvallen worden door een onbedoelde zwangerschap.”

### Landelijke erkenning

Al snel werd de methode in andere regio's overgenomen en bleek deze effectief en goed overdraagbaar. In 2018 werd NNZ met subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport opgenomen in het actieprogramma Kansrijke Start. Ondergebracht bij GGD GHOR Nederland wordt NNZ inmiddels in 86% van de Nederlandse gemeenten uitgevoerd. Meer dan duizend professionals volgden de e-learning en begeleiden nu duizenden cliënten volgens de NNZ-methodiek. 

### Bekijk de video 'Hoe het werkt'

*In deze YouTube-video vertellen professionals over hun ervaring met Nu Niet Zwanger en over het grote verschil dat het programma in de praktijk maakt.*



## Per ongeluk zwanger: hoeveel mensen lopen risico?

Een onbedoelde zwangerschap kan iedereen overkomen.

### Hoeveel vrouwen lopen risico?

- Vrouwen die vruchtbaar zijn, penis-in-vagina-seks hebben en geen anticonceptie gebruiken, lopen kans op een onbedoelde zwangerschap.
- Uit de Rutgers Monitor Seksuele Gezondheid 2023 blijkt dat dit voor één op de acht vrouwen tussen de 18 en 49 jaar geldt - ruim 444.000 vrouwen.

### Ook mannen zijn betrokken!

- Het risico op een onbedoelde zwangerschap betreft beide partners.
- Inclusief mannen loopt bijna een miljoen mensen risico, vergelijkbaar met de totale bevolking van Utrecht, Eindhoven en Groningen samen.

Een onbedoelde zwangerschap kan grote impact hebben op het leven van beide partners. Daarom is bewust omgaan met kinderwens en anticonceptie voor iedereen belangrijk.

# Wat biedt Nu Niet Zwanger?

Niemand maakt een gezin van zo dichtbij mee als een kraamverzorgende. Dat is een bijzondere relatie. Je hoort en ziet veel. Een gesprek over de wensen van ouders, en of ze nog meer kinderen willen, kan bijzonder helpend zijn, vooral bij gezinnen in kwetsbare situaties. Hierbij kun je natuurlijk altijd overleggen met de verloskundige.

Het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) helpt de kraamzorg op vijf manieren:

## 1. Bewustwording van je rol

Jij als kraamverzorgende kunt het verschil maken voor gezinnen die extra ondersteuning nodig hebben om een geïnformeerde keuze over hun kindwens te maken. NNZ ondersteunt hierbij, dat kan praktisch maar ook financieel zijn. Dit is vooral bedoeld voor mensen in kwetsbare situaties - denk bijvoorbeeld aan psychische problemen, een licht verstandelijke beperking (LVB) of verslavingsproblemen.

## 2. Een netwerk voor jouw cliënten

Door heel Nederland heeft NNZ korte lijnen met huisartsen, verloskundigen, gynaecologen en apothekers. Daardoor kan iedere cliënt snel passende hulp krijgen. Elk GGD-team heeft een NNZ-coördinator die de contacten onderhoudt met professionals uit het medische en sociale domein. Als je dit nodig hebt, kun je contact opnemen met de GGD in jouw werkgebied.

## 3. Opleiding voor aandachtfunctionarissen

Kraamorganisaties kunnen een aandachtfunctionaris laten trainen door de NNZ-coördinatoren. Zij leren hoe ze NNZ in de praktijk kunnen brengen. Deze aandachtfunctionarissen zijn de belangrijkste contactpersonen en kunnen jou en je collega's trainen, informeren en begeleiden. Voor zelfstandig kraamverzorgenden zijn er landelijke trainingen beschikbaar, evenals een e-learning.


## 4. Open en persoonlijke gesprekken

Het belangrijkste element van NNZ? Jouw persoonlijke benadering! Geen vast protocol, maar maatwerk afgestemd op de behoeften van de ouder(s). Al lijkt het

of hun hoofd er niet naar staat omdat ze net ouders zijn geworden: als jij op een respectvolle manier vraagt naar hun toekomstplannen voor hun gezin kunnen ze hierover nadenken. Elk besluit - ook geen besluit - heeft immers gevolgen.

## 5. Samen sterk met ketenpartners

NNZ is succesvol door samenwerking met ketenpartners in iedere gemeente: een stevig netwerk van hulpverleners rond jouw cliënten. Zo sta je er niet alleen voor en krijgt het gezin alle nodige steun.

Kortom: Met NNZ geef je gezinnen in kwetsbare situaties de ruimte om bewust keuzes te maken over hun toekomst - op hun eigen tempo en met de juiste begeleiding. 





# Jouw signalerende rol

Door je dagelijkse aanwezigheid in het kraamgezin kun je de situatie goed inschatten. Hoe gaat het met de baby, de moeder en de rest van het gezin? Jouw rol is belangrijk om te zien hoe sterk de basis in dit gezin is en om vroeg te merken wanneer er behoefte is aan extra ondersteuning.

## Ga het gesprek aan


Het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) helpt om kinderverwens, seksualiteit en anticonceptie bespreekbaar te maken. Het is belangrijk om hier bewust over na te denken. En dat geldt niet alleen voor gezinnen in kwetsbare situaties, maar voor elk gezin. De kraamtijd is een uitstekend moment om het gesprek aan te gaan over een mogelijke kinderverwens in de toekomst en anticonceptie. Wanneer is anticonceptie nodig? Welke opties zijn er? En hoe zit het met borstvoeding als natuurlijke bescherming? Het biedt geen volledige bescherming, dus het is belangrijk om ouders goed te informeren over wat ze moeten weten.

## Werk samen met de verloskundige

Als je met ouders hebt gesproken over hun kinderverwens, seksualiteit en anticonceptie, en ze hebben hier nog vragen over, is het een goed idee om samen te overleggen met de verloskundige. Zij kan hen verder helpen en de juiste informatie geven. De verlos-

kundige is immers verantwoordelijk voor anticonceptie en kan de ouders goed begeleiden.

## Schakel desgewenst het lokale Nu Niet Zwanger-team in

Als de verloskundige geen tijd heeft of het gezin liever andere begeleiding wil, laat dit dan met toestemming van de ouders weten aan het NNZ-team bij de GGD in jouw regio. Zij kunnen een huisbezoek brengen om de ouders verder te ondersteunen. Ze bieden extra voorlichting en werken nauw samen met andere professionals, zoals jeugdgezondheidszorg, verloskundigen, huisartsen en apothekers. Als de ouders aangeven dat ze op termijn nog een kind willen, maar moeite hebben om de kosten voor anticonceptie te dragen, kan NNZ helpen bij de vergoeding. 



## Doe de e-learning 'Nu Niet Zwanger - de Basis'

Deze e-learning voor professionals biedt een introductie in de NNZ-methodiek. Je krijgt hiervoor twee accreditatiepunten. Ga naar [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl) of gebruik de QR-code.



# ‘Dit gebeurt me niet nog een keer’

**Kraamverzorgende Wendela van 't Geloof vindt het belangrijk om het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) in te zetten als situaties daarom vragen. ‘Je helpt daar je gezinnen mee en het is ook belangrijk voor de maatschappij.’ Ze vertelt over een casus.**

“**M**ijn specialisme ligt bij gezinnen ‘met een kaartje eraan’,” vertelt Wendela. Vanwege haar ervaring en expertise zet haar kraamzorgorganisatie haar graag in bij de gezinnen waarbij vaak al veel hulpverlening betrokken is. Soms omdat er zorgen bestaan over de veiligheid van de baby.

## **De situatie stapelde zich op**

Bij dit gezin werd Wendela gevraagd om te ondersteunen na de geboorte van het vierde kind. De situatie was gespannen: de moeder stond er alleen voor en had al drie oudere kinderen met intensieve zorg- en gedragsproblemen. “Twee van de kinderen zaten in instellingen en één zat in een medisch kinderdagverblijf. De oudste ontsnapte vaak uit zijn instelling. En de 14-jarige zoon, die in de vakantie thuis was, had medicatie nodig om rustig te blijven. Dat was elke dag een uitdaging.”

De aandacht voor de pasgeboren baby kwam in het gedrang. “Zodra ik niet in huis was, liep de aandacht voor de baby gevaar, gaf de moeder zelf ook aan. Bovendien was haar zoon heel agressief naar zijn moeder, en ook zelfs naar mij. Aan het

eind van de week bespraken we de situatie met alle hulpverleners en de moeder. De conclusie was dat het thuis niet veilig genoeg was voor de baby.”

## **Opnieuw een baby**

Twee jaar later werd Wendela opnieuw gevraagd voor kraamzorg in dit gezin, nu voor de vijfde baby. Dit keer wilde ze direct actie ondernemen. “Ik dacht: dit gebeurt me niet nog een keer. De vorige kraamperiode had ik het al over NNZ gehad, maar dat was blijven liggen.”

Op de eerste dag van de kraamweek sprak Wendela meteen met de verloskundige over de situatie. “Zij stond volledig achter me. Samen wilden we ervoor zorgen dat NNZ nu werd ingezet. Als kraamverzorgende ben je de hele week in huis en kun je vaak een potje breken. Dat geeft je de kans om, op de juiste momenten, kinderwens, seksualiteit en anticonceptie aan te kaarten.” Omdat Wendela en de moeder elkaar al goed kenden, ging ze nu het gesprek vrijwel meteen open en direct aan. “Ik vertelde toen ook over NNZ. Ze reageerde positief, zolang ze zelf niet hoefde te betalen. Het financiële aspect bleek een belangrijke drempel te zijn geweest.”



### Eerlijk en open zijn

Een van Wendela's belangrijkste principes is openheid. "Ik zeg altijd: 'Ik ben eerlijk naar jou, en ik hoop dat jij eerlijk bent naar mij.' Als ik na het gesprek met moeder de verloskundige bel om NNZ te bespreken, doe ik dat waar ze bij zit. Veel van deze gezinnen hebben al te maken met allerlei instanties en zijn vaak wantrouwig. Door open te zijn, bouw je vertrouwen op en voelt iemand zich meer op haar gemak."

### Anticonceptie niet altijd prioriteit

Wendela merkt dat anticonceptie in gezinnen niet altijd een vanzelfsprekendheid is. "In sommige gezinnen is het gewoon geen prioriteit. Ze hebben zoveel aan hun hoofd - financiële zorgen, slechte woonomstandigheden, psychische problemen - dat anticonceptie niet bovenaan hun lijstje staat. Ze weten niet altijd welke mogelijkheden er zijn, zien er tegenop, en vaak kunnen ze de eigen bijdrage niet betalen. NNZ kan hen juist in zulke situaties ondersteunen."

### Vraag het gewoon

Wendela moedigt andere kraamverzorgenden aan om het gesprek over kinderwens niet te laten liggen. "Veel kraamverzorgenden denken dat het wel los zal lopen, maar dat is niet altijd zo. Zeker niet in gezinnen waar veel problemen en beperkte financiële middelen zijn. Vaak hoor je op de eerste dag al of een zwangerschap gepland was. Dat is het moment om door te pakken." NNZ biedt volgens Wendela precies de ondersteuning die nodig is in dit soort situaties. "Je helpt je gezinnen door het onderwerp bespreekbaar te maken. Het is niet dat je ze ergens toe dwingt, maar je biedt ze wel een kans om hun leven wat stabielier te maken." 

## Wendela's tips voor collega's

- Blijf open en eerlijk: Transparantie helpt om vertrouwen op te bouwen, vooral in gezinnen die al veel met instanties te maken hebben gehad.
- Bespreek kinderwens vroeg: In de eerste dagen hoor je vaak al of een zwangerschap gepland was. Als er veel problemen zijn, is dat het moment om door te vragen.
- Werk samen met de verloskundige: Samen kun je sneller schakelen en ervoor zorgen dat er geen kinderen worden geboren in een situatie die daar niet klaar voor is.



**Wendela van 't Geloof werkt bij  
Lunavi Kraamzorg in de regio  
Midden-Brabant.**

# Feiten & Cijfers

## Cijfers over onbedoelde en ongewenste zwangerschappen (2023)

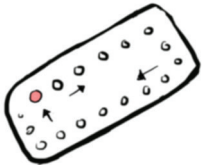
In 2023 kregen zowel vrouwen als mannen tussen de 18 en 49 jaar te maken met onbedoelde zwangerschappen. 10 op de 1.000 vrouwen en 11 op de 1.000 mannen ervoeren dit in het voorgaande jaar (Monitor Seksuele Gezondheid, 2023). Het aantal onbedoelde zwangerschappen is dus bijna gelijk voor beide geslachten. Niet elke onbedoelde zwangerschap is echter ongewenst, wat betekent dat het aantal ongewenste zwangerschappen lager ligt.



- **Ongewenste zwangerschappen:** In 2023 hadden 4 op de 1.000 vrouwen en 3 op de 1.000 mannen tussen de 18 en 49 jaar te maken met een ongewenste zwangerschap.
- **Tienermoeders:** In 2022 was het aantal tienermoeders in Nederland ongeveer 1.350, een aantal dat vergelijkbaar is met het voorgaande jaar.

## Anticonceptiegebruik

Het gebruik van anticonceptie is een belangrijk onderwerp als het gaat om onbedoelde zwangerschappen. In 2023 gaf bijna de helft van de mensen die een onbedoelde zwangerschap ervoeren aan geen anticonceptie te hebben gebruikt (Monitor Seksuele Gezondheid, 2023). Daarnaast gaf 20% van de mensen aan niet altijd anticonceptie te gebruiken. Bij een op de zeven mensen ging er iets mis met de anticonceptie die ze gebruikten (Monitor Seksuele Gezondheid, 2024).

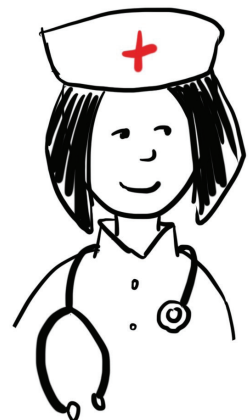


Uit onderzoek van Rutgers blijkt dat 14% van de vrouwen die anticonceptie gebruiken, een 'natuurlijke' methode toepassen, die meer risico met zich meebrengt in vergelijking met andere anticonceptiemethoden.

## Cijfers zwangerschapsafbrekingen (2023)

Het aantal zwangerschapsafbrekingen in Nederland is in 2023 gestegen met zo'n 3.700 in vergelijking met 2022, waardoor het totaal op ruim 39.000 abortussen uitkomt (Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd).

- Twee derde van de vrouwen onderging in 2023 voor het eerst een zwangerschapsafbreking.
- Bijna 25% van de vrouwen had al eens eerder een zwangerschapsafbreking ondergaan.
- 9% had eerder twee of meer zwangerschapsafbrekingen gehad, een percentage dat vergelijkbaar is met voorgaande jaren.



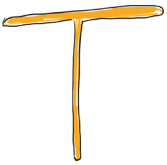
## Zwangerschap en psychiatrische kwetsbaarheid

Tussen 2021 en 2023 deed MIND, samen met het OLVG, onderzoek naar gezinsvorming bij mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Met ruim 400 deelnemers werden enquêtes, gespreksgroepen en interviews gehouden. Uit het onderzoek blijkt dat veel mensen met psychische klachten twijfelen of zij het ouderschap aandurven. Van de ondervraagden had 20% een onbedoelde zwangerschap meegemaakt, en bijna de helft antwoordde bevestigend op de vraag of hun psychische klachten invloed hebben gehad op hun kinderwens.

Bron: *mindplatform.nl*

## Alle GGD'en doen nu mee

In 2018 kreeg GGD GHOR Nederland van het ministerie van VWS de opdracht om het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) landelijk beschikbaar te maken als onderdeel van het actieprogramma Kansrijke Start. Inmiddels hebben alle 25 GGD'en een NNZ-team. Het programma is nu beschikbaar voor 90% van de inwoners in Nederland. Ook het aantal samenwerkingsorganisaties is met 60% toegenomen tot meer dan 1.125. Dit betreft medische organisaties, GGD/JGZ, abortusklinieken, Veilig Thuis, maatschappelijke opvang, zorg voor verstandelijke beperking, maatschappelijk werk en overige instellingen.



## Ruim 6.700 cliënten kregen ondersteuning

Steeds meer hulpverleners bespreken het onderwerp kinderwens met hun cliënten. Zij kunnen indien nodig een beroep doen op een medisch NNZ-netwerk. Ook zijn er financiële middelen als cliënten onvoldoende financieel draagkrachtig zijn. In 2023 stond de NNZ voor vele cliënten in het land klaar, van wie bij ruim 6.700 de GGD betrokken was. Daarnaast werden vele cliënten door een van hun hulpverleners geholpen om een keuze te maken, zonder dat inzet van de GGD nodig was.



## Langdurige anticonceptie: Minder kans op vergeten

Het spiraaltje, de prikpil en het anticonceptiestaaftje behoren tot de meest betrouwbare vormen van anticonceptie vanwege hun langdurige werking. Doordat je er niet dagelijks of wekelijks aan hoeft te denken, bieden ze betrouwbare bescherming. Anticonceptiemethoden waar je wel regelmatig aan moet denken, zoals de anticonceptiepil, kunnen makkelijker een keer worden vergeten, wat het risico op een onbedoelde zwangerschap vergroot.

Illustraties: *Jikke Kuiper*

# Samen sterk in kinderwensverkenning

In Zeeland werkt Nu Niet Zwanger (NNZ) samen met kraamzorgorganisaties om gezinnen in kwetsbare situaties te ondersteunen bij kinderwens en anticonceptie. Tjaak Takens en Isabelle van de Vrede zijn beiden inhoudelijk coördinator NNZ. Ze vertellen over hun werk en hoe hun samenwerking kraamverzorgenden helpt bij het signaleren en bespreken van kinderwens en anticonceptie.

**T**jaak en Isabelle zijn een vertrouwd duo binnen de regio Zeeland en werken actief samen met de kraamzorg om het programma Nu Niet Zwanger bij gezinnen in kwetsbare situaties onder de aandacht te brengen. Ze leggen contacten met regionale professionals en zorgen dat binnen organisaties een ‘aandachtsfunctionaris’ de NNZ-methodiek kent. “We geven presentaties aan kraamzorgorganisaties over het programma en de signalerende rol van kraamverzorgenden”, vertelt Tjaak. “De kraamverzorgende staat dicht bij de gezinnen en heeft vaak goed zicht op kwetsbare situaties.”

## Anticonceptie bespreken vanuit kinderwens

Volgens Tjaak en Isabelle reageren kraamverzorgenden positief op NNZ. “Ze herkennen de situaties die we bespreken en zeggen: ‘Ja, ik zie gezinnen waarin het goed zou zijn om ouders te laten nadenken over het moment van hun volgende kinderwens, hoe kan ik daar iets in betekenen?’”, vertelt Isabelle. Het bespreken van anticonceptie kan echter een uitdaging zijn. “We geven kraamverzorgenden mee dat het vaak makkelijker is om het gesprek vanuit kinderwens te openen. Zo ontstaat op een natuurlijke manier een gesprek over bescherming tegen een onbedoelde zwangerschap.”

## Praktische ondersteuning op maat

In complexe situaties kunnen gezinnen rekenen op extra ondersteuning. Tjaak legt uit: “In die gevallen kunnen de verloskundige en kraamverzorgende ons inschakelen om bijvoorbeeld een passend traject voor anticonceptie op te zetten. Wij helpen bijvoorbeeld cliënten zonder huisarts of bij wie een

vertrouwensband met de huisarts ontbreekt, en zorgen voor doorverwijzingen naar verloskundigen of ziekenhuizen voor anticonceptie. Indien nodig gaan we samen met de cliënt of een begeleider mee naar afspraken, zodat zij zich gesteund voelen.” Bij financiële drempels staat NNZ klaar om gezinnen te ondersteunen. “Voor mensen zonder middelen voor anticonceptie zoeken wij naar oplossingen,” vult Isabelle aan. “Voorop staat dat cliënten zelf keuzes maken en zelf hulp willen van ons.”

## Kraamzorg als sleutelpartner

De betrokkenheid van kraamverzorgenden in het proces blijkt onmisbaar. “Zij hebben vaak al een vertrouwensband opgebouwd en kunnen het gesprek over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie laagdrempelig aangaan”, aldus Tjaak. Door hun signalerende functie komen kraamverzorgenden regelmatig situaties tegen waarin een vervolgetraject wenselijk is. “Belangrijk om te weten is dat je er als kraamverzorgende niet alleen voor staat,” benadrukt Isabelle. “Wanneer je je zorgen maakt over een gezin, kun je de samenwerking zoeken met de verloskundige. Je kunt deze zorgen ook benoemen in je overdracht naar de jeugdgezondheidszorg. Daarnaast kunnen de verloskundige en jij

## “Wij moedigen kraamverzorgenden aan om de e-learning Nu Niet Zwanger te doen”

*Je vindt de e-learning onderaan pagina 7.*





Tjaak Takens en Isabelle van de Vrede, inhoudelijk NNZ-coördinatoren van Zeeland werkzaam bij GGD Zeeland


altijd een beroep doen op de NNZ-coördinatoren om te zorgen dat het gezin de nodige ondersteuning krijgt.” Tjaak: “We moedigen kraamverzorgeren aan om de geaccrediteerde e-learning ‘Nu Niet Zwanger – De Basis’ te volgen, zodat zij deze gesprekken op een goede manier kunnen voeren. Deze e-learning helpt hen bij het signaleren en bespreekbaar maken van behoeften rond kinderevans en anticonceptie.”

### Voorbeelden uit de praktijk

Elke dag werken de coördinatoren aan casussen die variëren van jonge ouders met een lichte verstandelijke beperking tot gezinnen met psychiatrische problemen of verslavingsproblematiek. Tjaak vertelt over een recente aanvraag: “We kregen een casus door van een 19-jarig meisje met een LVB (licht verstandelijke beperking) die per ongeluk zwanger was geraakt. Zij gaf aan een toekomstige zwangerschap te willen voorkomen. Samen met de betrokken kraamverzorgende en jeugdverpleegkundige hebben wij haar snel kunnen helpen.” In Zeeland blijkt de samenwerking met kraamzorg goed te werken: “Kraamverzorgenden weten ons nu beter te vinden en signaleren vaker. Volgend jaar gaan we opnieuw langs de teams om die verbinding

warm te houden.”

### Samenwerken voor blijvende impact

Isabelle benadrukt het belang van samenwerking binnen de integrale zorg: “Door samen te werken met de verloskundige en jeugdgezondheidszorg kunnen we gezinnen in kwetsbare situaties bereiken, ook prenataal. Bij sommige zwangere cliënten gaan we al tijdens de zwangerschap samen met de kraamzorg op huisbezoek om de kinderevans te bespreken. Zo staan we er als professionals niet alleen voor en werken we samen aan duurzame zorg.” 

## Jouw lokale Nu Niet Zwanger-programma

Elke GGD heeft een eigen Nu Niet Zwanger-team. Vind jouw lokale team door op de homepage [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl) je plaatsnaam in te voeren. Als je een e-mail stuurt, krijg je snel reactie.

# Vijf factoren die de regie over gezinsplanning bepalen

**Deze factoren zijn van belang voor de ouders, maar ook voor jou.**

## 1. Kennis

Dit vormt de basis. Niet iedereen weet voldoende over hoe een zwangerschap ontstaat en hoe je deze kunt voorkomen. Over wat waar is en wat fabeltjes zijn. Laat staan over welke anticonceptiemiddelen er zijn, hoe ze werken, en wat de bijwerkingen zijn. Bedenk dat mensen hierdoor niet altijd de gevolgen van seksueel risicogedrag overzien. Ze kunnen de risico's onderschatten of beschikken over onjuiste kennis over vruchtbaarheid en anticonceptie. Sommigen zijn wantrouwend tegenover hormonale anticonceptie, gaan onzorgvuldig om met anticonceptie of gebruiken minder betrouwbare methoden.

## 2. Emotie

Emoties spelen bij dit thema een rol, zowel bij je cliënten als bij jou. Zo kan de behoefte van mensen aan onvoorwaardelijke liefde leiden tot een (latente) kinderwens. Ook bestaat bij sommigen angst voor anticonceptie, soms ingegeven door misverstanden of nare ervaringen van anderen.

## 3. Context

Het is belangrijk om oog te hebben voor de context van je kraamgezin. Mensen die in kwetsbare situaties leven, missen mogelijk een ondersteunend netwerk of er zijn geen positieve rolmodellen om op terug te vallen. Relaties kunnen onveilig zijn, en er kan sprake zijn van geweld of dwang. Onder deze omstandigheden komt de aandacht voor anticonceptie vaak op de tweede plaats. Daarom is het zo belangrijk om het gesprek hierover aan te gaan.

## 4. Verantwoordelijkheid

Kinderwens, seksualiteit en anticonceptie worden vaak als privékwesities gezien waarvoor mensen zelf verantwoordelijk zijn. Dit is echter niet altijd realistisch. Mensen maken niet altijd weloverwogen keuzes. Wie in grote problemen zit, is niet altijd in staat bewuste beslissingen te nemen of de gevolgen van het eigen gedrag te overzien. Neem daarom als zorgverlener jouw verantwoordelijkheid om hierover het gesprek aan te gaan.

## 5. Geld

Anticonceptiemiddelen worden tot 21 jaar vergoed vanuit de basisverzekering, maar van 18 tot 21 jaar gaat dit ten koste van het eigen risico. Soms stappen vrouwen vanwege de hogere kosten niet over op een betrouwbaardere methode, zoals het spiraaltje. Ook hulpverleners en organisaties kunnen deze kosten vaak niet dekken. Binnen het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) is het mogelijk om kosten voor anticonceptie te vergoeden. Als de kosten daadwerkelijk een belemmering vormen en de cliënt zelf niet in staat is (een deel van) de kosten te betalen, kan NNZ hieraan bijdragen.



Een praatplaat van GGD Rotterdam-Rijnmond en Nu Niet Zwanger. Illustratie: Jikke Kuiper

# Wanneer begin jij over kinderwens?

Misschien vind je het soms lastig om onderwerpen zoals kinderwens, seksualiteit en anticonceptie bespreekbaar te maken. Het kan voelen alsof het niet direct relevant is voor het gezin, of dat het te persoonlijk overkomt? Toch is het belangrijk om deze gevoelige onderwerpen nu al aan de orde te stellen, vooral bij gezinnen in kwetsbare situaties. Hoewel het een persoonlijk onderwerp is en oncomfortabel kan aanvoelen, helpt het programma Nu Niet Zwanger (NNZ) je om deze gesprekken op een natuurlijke manier in je werkwijze op te nemen.

## Voorbeeldvragen

De verloskundige heeft het onderwerp anticonceptie waarschijnlijk al aangekaart, wat het voor jou eenvoudiger kan maken om hier uitgebreider op in te gaan. Hoe kun je dit op een manier doen die voor jou comfortabel voelt en tegelijkertijd duidelijk is voor de ouders? Je zou bijvoorbeeld kunnen vragen:

- “Is je gezin nu compleet?” of:
- “Hoe zie je je gezin over vijf jaar voor je?”

Vanuit dit gesprek over kinderwens kun je later overstappen naar seksualiteit en anticonceptie. Je kunt vragen:

- “Wist je dat je al na een paar weken weer zwanger kunt worden?” of:
- “Hebben jullie al nagedacht over hoe je een zwangerschap gaat voorkomen?”

## Gebruik de praatplaten kinderwensverkenning

De praatplaten kinderwensverkenning kunnen helpen om gesprekken makkelijker te maken. Ze zijn ontwikkeld door het NNZ-team van de GGD Rotterdam-Rijnmond, dat ontdekte hoe waardevol visuele ondersteuning kan zijn bij het bespreken van deze gevoelige onderwerpen. De praatplaten zijn samen met professionals uit de praktijk ontwikkeld en vervolgens geschikt gemaakt voor landelijk gebruik door GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD GHOR Nederland en Rutgers. Meer informatie vind je op [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl) of via de QR-code.







De foto's op deze omslag zijn van Kraamzorg de Waarden. De geportretteerden gaven toestemming voor het gebruik van deze foto's.

## Colofon

December 2024

### Tekst en redactie:

Laura Jansma

### Vormgeving:

Hannah Sintenie,  
Bureau van Vliet

### Uitgeverij:

Bureau van Vliet

Deze special werd gemaakt door het landelijk programma Nu Niet Zwanger® en het Kenniscentrum Kraamzorg.

Kijk voor meer informatie op [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl) of gebruik deze QR-code.



Bekijk de animatie 'Het belang van kinderwensverkenning' op YouTube.



NU NIET  
ZWANGER®

