

Entscheidungshilfe

„Welche Verhütung passt zu mir?“

Fachtagung zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit und
Familienplanung im Lebenslauf

21.07.2025 in Berlin
Victoria Röttgen, Anastasia Doré

- **Daten zeigen:** Verschiedene Faktoren sind bei der Entscheidung über die Verhütung relevant
- **Zentrale Faktoren:**
 - Sicherheit
 - Praktikabilität
 - Verträglichkeit
 - Verfügbarkeit
 - Kosten (besonders für junge Frauen)

Eine individuelle Entscheidung in Abhängigkeit der aktuellen Lebensumstände muss getroffen werden.

1. Gesetzlicher Auftrag und Kommunikation des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
2. Informierte Entscheidungen und Entscheidungshilfen
3. Entscheidungshilfe “Welche Verhütung passt zu mir?” des BIÖG
4. Fragen



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Gesetzlicher Auftrag des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG): Schwangerschaftskonfliktgesetz (SchKG)



(2) Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verbreitet zu den in Absatz 1 genannten Zwecken die bundeseinheitlichen Aufklärungsmaterialien, in denen Verhütungsmethoden und Verhütungsmittel umfassend dargestellt werden.

- Wissenschaftlich fundiert
- Neutral
- Ausgewogen
- Personen sollen in die Lage versetzt werden, eine informierte Entscheidung zu treffen.
- Hinweis auf Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Entscheidungshilfen

Theoretischer Hintergrund

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)



Sexualaufklärung,
Verhütung und
Familienplanung

Was ist eine informierte Entscheidung?

Informiertes Entscheiden verlangt eine **Abwägung der Evidenz möglichen Nutzens und Schadens**, die aus den jeweiligen Optionen resultieren. Hierfür sind evidenzbasierte und verständliche, qualitätsgesicherte **Gesundheitsinformationen** erforderlich (Rebitschek & Gigerenzer, 2020).

An informed decision refers to a **decision made by an individual after acquiring adequate knowledge** about the subject and **considering their attitudes, values, and preferences**. It also involves **enacting the decision** by taking part in the relevant activity or abstaining from it (Encyclopedia of Respiratory Medicine; Second Edition, 2022).

Eine informierte Entscheidung...

1. ... basiert auf relevanten, qualitativ guten Informationen.
2. ... spiegelt die Werte der entscheidungstragenden Person wider.

Was sind Entscheidungshilfen?

Entscheidungshilfen sind evidenzbasierte Werkzeuge, die Personen spezifische und informierte Entscheidungen zwischen verschiedenen Optionen der Gesundheitsversorgung ermöglichen.

Relevanz von Entscheidungshilfen beim Thema Verhütung

- Abwägung der Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden in Abhängigkeit der aktuellen Lebensumstände.
- Es gibt keine „beste Wahl“ (engl. *best choice*).
- Entscheidung ist präferenzsensitiv.
- Entscheidungshilfen (engl. *Decision aids*) können bei der Wahl der individuell passenden Verhütungsmethode unterstützen.

Entscheidungshilfen im internationalen Raum, z.B.

- Contraception Choices (Großbritannien)
- Birth Control (USA)

Zu beachten:

- Unterschiedliche soziokulturelle Umweltfaktoren
- Raten an Schwangerschaftsabbrüchen und Teenager-Schwangerschaften z.B. in GB und den USA deutlich höher
- In Deutschland gelingt die Unterstützung bei einer selbstverantwortlichen Verhütung offenbar gut

Stichwort: Reproduktive Autonomie

Contraception Choices (GB)



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

*Do you want regular periods, or no periods?

Regular Periods ▾

*Do you want lighter/less painful periods?

Not an issue ▾

*Do you want less acne?

Not an issue ▾

*Do you want less PMS?

Not an issue ▾

*Do you want something that is less effort to remember?

Not an issue ▾

*Do you want a method without hormones?

Not an issue ▾

*Do you want to be pregnant in the next few months?

No ▾

Submit

Copper Coil / IUD



Best at preventing pregnancy:



Less need to remember:



STI protection:



For regular periods:



For no periods:



For less painful periods:



Less acne:



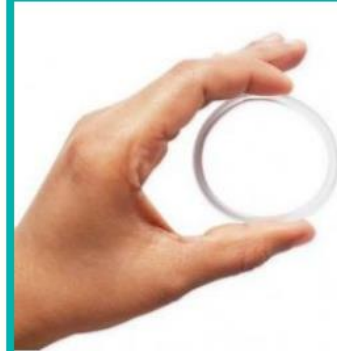
Less PMS:



Hormones:

No

The Vaginal Ring



Best at preventing pregnancy:



Less need to remember:



STI protection:



For regular periods:



For no periods:



For less painful periods:



Less acne:



Less PMS:



Hormones:

Yes

Patch



Best at preventing pregnancy:



Less need to remember:



STI protection:



For regular periods:



For no periods:



For less painful periods:



Less acne:



Less PMS:



Hormones:

Yes

Birth Control (USA)



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Pick what's important to you to find your best birth control method:



Doctor or Nurse
Required



Best At Preventing
Pregnancy



Easiest to Use



Helps with Periods



Less or No
Hormones



Helps Prevent
STDs



Low Maintenance

Birth Control Implant

99% Effective

Can cost \$0 to \$2300

Lasts Up To 5 years

[LEARN MORE](#) →



**BEST AT PREVENTING
PREGNANCY**

- Less than 1 out of 100 people will get pregnant each year



EASIEST TO USE

- Mistake proof - once it's in place, you don't need to do anything for up to 5 years



Permanent

Sterilization (Tubal Ligation)

99% Effective

Can cost \$0 to \$6000

Lasts for Life

[LEARN MORE](#) →



**BEST AT PREVENTING
PREGNANCY**

- Less than 1 out of 100 people will get pregnant each year



EASIEST TO USE

- Mistake proof - once you get sterilized, there's nothing else you need to do



Sexualaufklärung,
Verhütung und
Familienplanung



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Entscheidungshilfe des BIÖG

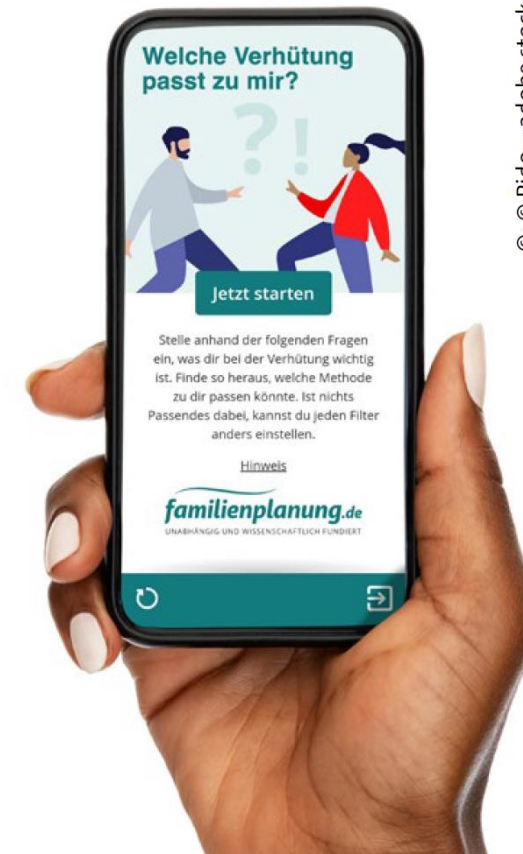
“Welche Verhütung passt zu mir?”



“Welche Verhütung passt zu mir?”

Entscheidungshilfe

- 7 Filterfragen (z.B. Hormone, Sicherheit, Nebenwirkungen)
→ 7 Hinweisboxen
- 16 mögliche Ergebnisse
→ 16 Kurzinfos zu den Verhütungsmethoden



©: © Rido – adobe stock

“Welche Verhütung passt zu mir?”

Entscheidungshilfe

Verhütung mit oder ohne Hormone? ▼

Wie sicher soll die Methode verhüten? ▼

Darf die Methode Nebenwirkungen haben? ▼

Willst du eine Methode, die du nur in dem Moment benutzt, wenn du Sex hast? ▼

Soll der Eisprung mit Menstruation erhalten bleiben? ▼

Soll die Methode auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützen? ▼

Soll die Methode auch für die Stillzeit geeignet sein? ▼

Verhütung mit oder ohne Hormone? ▲

☐ Mit Hormonen

☐ Ohne Hormone

Hormone: ja oder nein?

Wie sicher soll die Methode verhüten? ▼

Darf die Methode Nebenwirkungen haben? ▼

Hormone: ja oder nein?

Es gibt gute Gründe, sich für eine Verhütung mit Hormonen zu entscheiden – oder dagegen. Hormone schützen sicher und unkompliziert vor einer Schwangerschaft. Sie können aber mit Gesundheitsrisiken verbunden sein oder Nebenwirkungen haben, die das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Kupferspiralen (auch Kupferkette und Kupferball) verhüten ohne Hormone. Auch sie verhüten sicher, greifen aber nicht in den Hormonhaushalt ein. Die Frau hat deshalb weiter einen Eisprung und ihre Menstruation. Auch Kondom, Diaphragma, Frauenkondom und die Methoden der Natürlichen Familienplanung verändern nichts am weiblichen Zyklus. Aber es braucht Übung und Erfahrung, um damit sicher verhüten zu können.

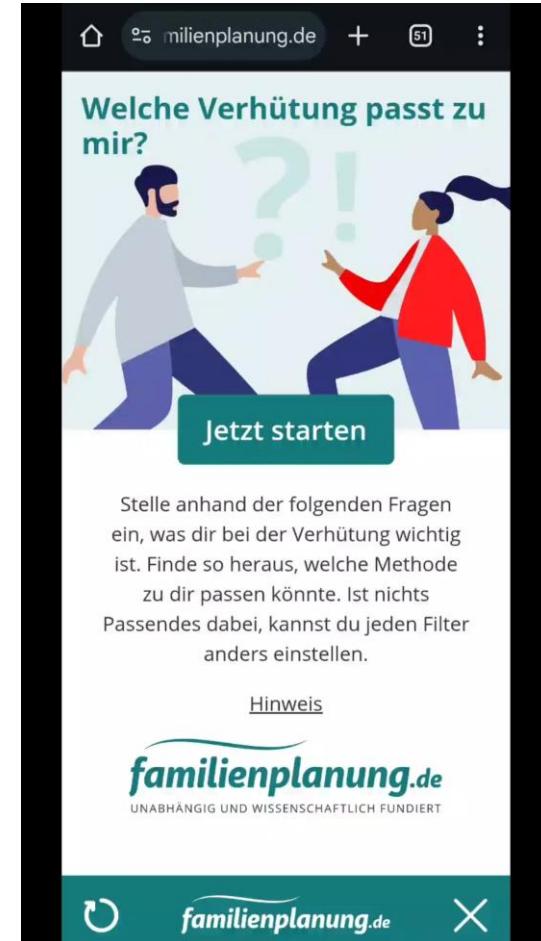
Schließen

“Welche Verhütung passt zu mir?”

Entscheidungshilfe

Nutzungssituationen

- Zuhause, unterwegs oder in der Beratung
- Bei veränderter Lebenssituation (z. B. feste Partnerschaft oder nach einer Geburt) und daraus resultierendem Wunsch nach Anpassung der Verhütung
- Um die Vielfalt der Verhütungsmethoden kennenzulernen





Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!
Fragen? Diskussionspunkte?



- Rebitschek, F. G., & Gigerenzer, G. (2020). Einschätzung der Qualität digitaler Gesundheitsangebote: Wie können informierte Entscheidungen gefördert werden?. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 63, 665-673
- <https://www.sciencedirect.com/topics/computer-science/informed-decision>
- Marteau, T. M., Dormandy, E., & Michie, S. (2001). A measure of informed choice. *Health expectations*, 4(2), 99-108.
- <https://www.contraceptionchoices.org/>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>
- https://www.gesetze-im-internet.de/beratungsg/___1.html
- Stacey, D., Légaré, F., Lewis, K., Barry, M. J., Bennett, C. L., Eden, K. B., ... & Trevena, L. (2017). Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).
- International Patient Decision Aids Standards (IPDAS) Collaboration. [<http://ipdas.ohri.ca/what.html>]
- Polis, C., Bradley, S. E., Bankole, A., Onda, T., Croft, T. N., & Singh, S. (2016). *Contraceptive Failure Rates in the Developing World: An Analysis of Demographic and Health Survey Data in 43 Countries*, New York: Guttmacher Institute, 2016, [<https://www.guttmacher.org/report/contraceptive-failure-rates-in-developing-world>].
- <https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/?start>
- Scharmanski, S. & Hessling, A. (2024). *Verhütungsverhalten Erwachsener 2023. Forschungsbericht zur Repräsentativbefragung* (Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) (Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung). Köln: BZgA. https://doi.org/10.17623/BZgA_SRH:st_verhuetung2023
- Scharmanski, S., & Hessling, A. (2021). Sexual-und Verhütungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Aktuelle Ergebnisse der Repräsentativbefragung „Jugendsexualität“. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 64(11), 1372.