

NU OP VROUW.NL

'Onderwijs moet op de schop'

NU TE KOOP: VROUW GLOSSY

Klusdrama's en seksblunders

Na 60 jaar nog steeds nummer 1: maar hoe lang nog?

# Feestje voor de anticonceptiepil

Zestig jaar geleden werd de anticonceptiepil geboren en sindsdien heeft het kleine ronde pilletje een flinke reis afgelegd: van lovende kritieken tot felle anti-campagnes. En anno 2020 heeft bijna iedere vrouw zo haar eigen ervaring, die over veel meer gaat dan zwangerschapsbescherming. Voor de één is het een welkome pijnbestrijder, maar voor de ander een bron van fysieke en mentale bijwerkingen.

door Yara Hooglugt

In Nederland slikken ongeveer 1,4 miljoen vrouwen de anticonceptiepil, blijkt uit onderzoek van Stichting Farmaceutische Kengedaten. De pil is daarmee de meest gebruikte vorm van anticonceptie, ondanks dat de populariteit al een aantal jaren aan het dalen is. Voor veel vrouwen is de pil een uitkomst: het is een gemakkelijke manier om te beschermen tegen zwangerschap, de hormonen kunnen verlichtend werken bij menstruatiespijnen en voor sommige vrouwen helpt het ook tegen andere klachten, zoals acne en overbeharing. Dat komt door de werkzame hormonen oestrogeen en progesteron, die er ook voor zorgen dat er gedurende de cyclus geen eicel vrijkomt die zich kan nestelen in de baarmoeder. En daarmee wordt de kans op zwangerschap tot een uiterst minimum beperkt.

## Bijwerkingen

Toch is er ook een keerzijde. Het effect van hormonen op lichaam en geest is voor iedereen anders, en veel vrouwen krijgen door het slikken van de pil te maken met sombere of zelfs depressieve gevoelens, misselijkheid, hoofdpijn, gewichtstoename of een verminderd libido. Ook vergroot de

Natasja Dijsselhoff gebruikt de pil tegen opvliegers en andere overgangsklachten.

FOTO RENÉ BOUWMAN



Petra van Huisstede slikt al vijftien jaar de pil door vanwege chronische rugpijn. „Doe ik dat niet, dan lig ik twaalf weken per jaar plat.“  
FOTO RENÉ BOUWMAN

pil het risico op trombose en borstkanker, zij het minimaal. Om daar in de spreekkamer meer aandacht voor te genereren, heeft het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) in mei van dit jaar een herziene huisartsenrichtlijn voor anticonceptie naar buiten gebracht. In de nieuwe richtlijnen wordt huisartsen geadviseerd meer voorlichting te geven over mogelijke bijwerkingen

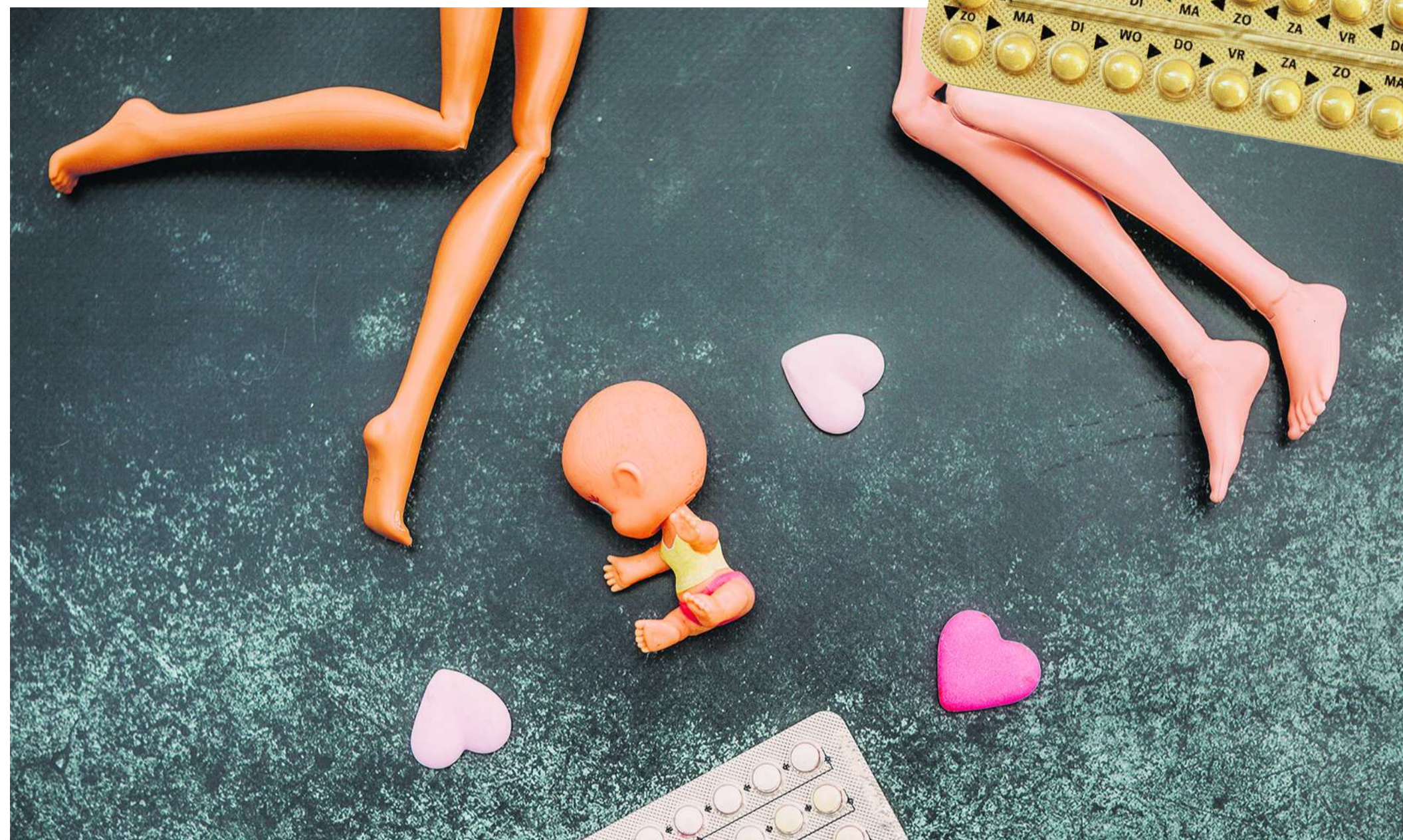
## Hormoonstop

Dankzij een neurostimulator – een inwendig kastje dat pijn verlicht door elektrische pulsen – en verschillende medicijnen, kan ze ondanks de pijn goed functioneren in het dagelijks leven. „Maar de anticonceptiepil speelt daarin net zo'n grote rol“, vervolgt Petra. „Daar ben ik per toeval achter gekomen toen ik hem in de stopweek doorslikte tijdens een vakantie. Ik heb altijd al last gehad van mijn rug, en zeker ook vroeger tijdens mijn stopweken, maar schreef dat destijds toe aan huis-tuin-en-keuken-

alternatieve vormen van anticonceptie. „Als ik de pil in de stopweek niet zou doorslikken, zou ik een week lang niet kunnen functioneren van de pijn.“ Petra van Huisstede (44, en moeder van twee kinderen van 21 en 16) kampt al vijftien jaar lang met chronische rugklachten. Twee tussenwervelschijven zijn bij haar al op relatief jonge leeftijd volledig versleten, waardoor ze een niet-operabele hernia heeft gekregen en 24 uur per dag pijn lijdt.

## GESCHIEDENIS

- In 1960 kwam de Enovid-pil voor het eerst op de markt in Amerika. Het medicijn was uitgevonden door bioloog Gregory Pincus, nadat hij had ontdekt dat het hormoon progesteron de eisprong bij konijnen remde.
- Nederland volgde in 1962 met de Lyndiol-pil. Deze werd eerst nog in de markt gezet als medicijn tegen een onregelmatige menstruatiecycclus, 'tijdelijke onvruchtbaarheid' was slechts een bijwerking.
- De pil was alleen op doktersrecept verkrijgbaar; tot 1969 was het zelfs verboden om openlijk voorbehoedsmiddelen te verkopen.
- Na protesten van de Dolle Mina's kwam de pil in 1972 in het ziekenfonds.
- In de jaren zeventig en tachtig kwamen er zwaardere pillen op de markt, die door de hoge dosering hormonen ook werden voorgeschreven voor klachten als overbeharing en acne.
- Vanaf 1997 was er alleen nog maar bij de eerste uitgifte een doktersrecept nodig, daarna konden vrouwen de pil op herhaling vrij verkrijgen.
- In 2013 werd bekend dat er in Nederland dodelijke slachtoffers waren gevallen als gevolg van de Diane-35 pil, waarna het pilgebruik fors daalde.



## 'Zonder kan ik een week niet functioneren'

mee gestopt en slik ik al vijftien jaar de pil door. Een eenduidige verklaring hiervoor is er niet. 'Als het jou helpt, moet je het vooral doen', zei mijn huisarts. Nou en of het mij helpt: als ik niet zou doorslikken en twaalf stopweken per jaar zou hebben, zou dat dus betekenen dat ik twaalf weken per jaar niet kan functioneren en hele dagen achtereen plat moet liggen. Dat ik

chronisch ziek ben, is pure pech, maar dit hulpmiddel om de pijn enigszins te verlichten, grijp ik met beide handen aan. „Natuurlijk begrijp ik dat de pil op iedereen een ander effect heeft, maar ik vind vooral dat iedere vrouw moet doen wat ze zelf wil. Soms word ik weleens aangesproken: 'Dat is toch hartstikke slecht, die hormonen?'. Ach, door alle medicatie door de jaren heen geef ik nog net geen licht als ik onder de zoden lig, dus die paar extra hormonen kunnen er ook nog wel bij.“

## Zwaarmoedig

José Roeloffzen (40, moeder van drie kinderen van 9, 5 en 3 en zwanger van de vierde) gaat sinds haar tweede zwangerschap hormoonvrij door het leven. Sinds haar vijftiende slikte ze al de pil en eigenlijk wist ze niet beter, totdat ze op haar 29, rondom haar eerste zwangerschap, merkte wat voor effect het had dat ze even geen hormonale anticonceptie meer gebruikte.

„In die periode begon het me duidelijk te worden dat de pil al die jaren helemaal niet zo impactloos op mij was geweest als ik dacht. Mijn gevoelens waren volledig afgevlakt en ik was vaak



aanvoelen. Dat gold ook voor fysieke symptomen die ik jarenlang niet heb herkend. Zo bleek dat mijn hevige menstruatieduïde op PMS (Premenstrueel syndroom, red.), dat ik een insulineresistentie had opgebouwd en dat mijn hele darmen al tijdenlang van slag waren door de antibiotica die ik vaak moest innemen door terugkerende blaasontstekingen.“

„Mijn lichaam heeft me wel proberen te vertellen dat er iets mis was, maar ik heb dat jarenlang gene-

## 'Gevoelens volledig afgevlakt'

geerd, omdat ik niet wist dat er iets mis was. Sinds mijn hormonen beter in balans zijn, ben ik er fysiek enorm op vooruit gegaan en heb ik veel minder last van die continue negatieve was over mijn leven.“

## Slijtageslag

Natasja Dijsselhoff (50) slikt de pil 'weer' sinds drie maanden om overgangsklachten te beperken. Met

Sinds haar tweede zwangerschap gebruikt José Roeloffzen geen anticonceptie met hormonen meer. „Ik wil geen troep meer in mijn lijf.“  
FOTO RENÉ BOUWMAN

aanvoelen. Dat gold ook voor fysieke symptomen die ik jarenlang niet heb herkend. Zo bleek dat mijn hevige menstruatieduïde op PMS (Premenstrueel syndroom, red.), dat ik een insulineresistentie had opgebouwd en dat mijn hele darmen al tijdenlang van slag waren door de antibiotica die ik vaak moest innemen door terugkerende blaasontstekingen.“

„Mijn lichaam heeft me wel proberen te vertellen dat er iets mis was, maar ik heb dat jarenlang gene-

geerd, omdat ik niet wist dat er iets mis was. Sinds mijn hormonen beter in balans zijn, ben ik er fysiek enorm op vooruit gegaan en heb ik veel minder last van die continue negatieve was over mijn leven.“

## Risico

„Ja, ik ben me bewust van het verhoogde risico op trombose en borstkanker dat de pil met zich meebrengt, maar bijna niet slapen is ook geen doen. Dat kwam niemand in het gezin ten goede. Ik blijf om de drie maanden mijn lichaam evalueren en besluit dan of de pil nog de juiste oplossing is voor mij, maar voor nu wil ik echt niet zonder. Dat ik zo blij kan zijn met een klein pilletje, wie had dat gedacht.“

Dagelijks een klein pilletje: zorg of zegen? Sinds jaar en dag wordt het medicijn voor veel meer doeleinden gebruikt dan alleen als voorbehoedsmiddel.  
FOTO'S GETTY IMAGES

## COLUMN

 PSYCHOLOOG  
JEFFREY  
WIJNBERG

## Interesse

En luisterend oor is niet gemakkelijk te vinden. Soms lijkt het wel of iedereen alleen maar met zichzelf bezig is. Groot nieuws: die constatering klopt als een bus. En dat komt vooral omdat het tonen van interesse een vermoedende aangelegenheid is. Tien kilometer hardlopen is minder spannend dan vijf minuten luisteren. Belangrijk om te beseffen is dat er genoeg mensen zijn die wel degelijk belangstelling hebben voor hun medemens. Vaak hebben die dan ook nog een beroep waar medemenselijkheid een integraal onderdeel vormt van wat zij doen. Zo zullen de taxichauffeur, de verpleegkundige, de kapster en de kroegbaas niet alleen hun vak uitoefenen, maar tegelijkertijd de nodige persoonlijke aandacht schenken aan hun klant, simpelweg omdat dit hoort bij deugdelijke dienstverlening. Het scheelt dat ze worden betaald voor wat zij doen, zodat het ook loont om interesse te tonen. Dat is tegelijkertijd de reden waarom in het vrije veld vaak weinig belangstelling te vinden is. Mensen zijn dan vrij van verplichtingen en hebben genoeg aan zichzelf om een beetje leuk de dag door te komen. Daarom is het ook logisch dat veel ontmoetingen kortstondig zijn met een beleefde uitwisseling van 'alles oké?' en 'ja, prima', om op die manier niet vast te zitten aan een oeverloos gesprek.

## Eenmaal op de praatstoel is hij niet te stoppen

Wie de nodige ervaring heeft met het tonen van interesse weet ook hoe het dikwijls gaat: geef de ander een vinger en hij neemt de hele hand. Het lijkt zo simpel om interesse te tonen. En dat is het ook. Maar als iemand dankzij jouw luisterend oor op zijn praatstoel komt, is hij niet meer te stoppen. Dat alleen al is zo vermoedend dat menigeen er dan net zo lief helemaal niet aan begint. Zo bekeken is de volwassen mens net als een kind dat gestapelde blokken omgooit. Want als het kind doorheeft dat één van de ouders de blokken weer op elkaar stapelt, dan zal hij schaterlachend van geen ophouden weten met het omgooien. Stellen die wat langer bij elkaar zijn, zullen ongetwijfeld de ervaring hebben dat ook dan het (echt) luisteren nogal gevengvalt. Dat heeft te maken met het feit dat de vrouw vaak zeer gedetailleerd praat over niemandalletjes, terwijl de man alleen wat mompelt of heel erg uitweidt over zijn gekoesterde opvattingen. Uitzondering zijn misschien de kleinkinderen: als die hun verhalen vertellen aan de grootouders, dan is er altijd wel genoeg energie om voor lange tijd de aandacht erbij te houden. Als psycholoog is mijn luisterend oor natuurlijk ook cruciaal. Maar gelukkig heb ik een koffer vol met speelse interventies waarmee ik lekker aan de slag kan. Want als ik alleen maar zou moeten luisteren, dan was mijn batterij snel leeg. Daarom is mijn spreektijd groter dan die van de patiënt. Logisch, want wat de patiënt zegt, heeft hij zelf al zo vaak gehoord.

J.WIJNBERG@HOME.NL  
WWW.PSYCHOLOGWIJNBERG.NL