Over medicijnen

Ton de Boer is voorzitter van de Nederlandse medicijnautoriteit, het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG). Eens per maand schrijft hij in deze krant over zijn ervaringen en dilemma's rond medicijnen.

De griep de baas

Griepvaccins. Elk jaar rond oktober worstelen weer veel mensen met dezelfde vraag: heeft het wel zin om me tegen de griep te vaccineren? Bij het CBG weten we goed hoe deze vaccins werken en wat de risico's zijn. Ik vertel u hier graag wat meer over.

Het principe van een griepvaccin is op zich eenvoudig. Er zitten onschadelijk gemaakte virussen in, of stukjes ervan. Die komen, nadat u de prik heeft gehaald, in aanraking met uw afweersysteem. Het gevolg is dat uw lichaam afweer opbouwt tegen die virussen. Zo wordt u niet meer ziek, zelfs niet als uw zieke (klein)kind u per ongeluk in het gezicht hoest.

Dat klinkt als een heel mooi principe, en dat is het ook. Maar het griepvirus is een lastige klant. Bijna jaarlijks trekt het namelijk een ander 'jasje' aan. Door die verandering herkent uw lichaam het virus niet meer. Daarom moet er elk jaar een nieuw vaccin worden gemaakt. In het voorjaar kijken deskundigen hiervoor welke soorten van het griepvirus waarschijnlijk de kop gaan opsteken de komende winter. Die soorten vormen dan de basis van het nieuwe griepvaccin. Soms zit die voorspelling er net naast. Dan blijkt dat de griepprik het jasje nét niet goed herkent. Zo kan het dat u ondanks de griepprik, toch griep krijgt.

Om de pakkans te vergroten is de griepprik dit jaar uitgebreid van drie naar vier virussoorten. Het vaccin is daarmee in staat meer jasjes te herkennen. U bent dus beschermd tegen vier soorten van het griepvirus, in plaats van drie. De kans op griep (hoge koorts, hoofdpijn, spierpijn en koude rillingen) is daarmee weer iets kleiner. Ik vind dat persoonlijk goed nieuws.

Van alle voorzorgsmaatregelen tegen de griep biedt de griepprik momenteel de beste bescherming. Bovendien is de verspreiding van het besmettelijke griepvirus natuurlijk minder als er minder mensen rondlopen met de griep. En krijgt u ondanks de prik toch de griep, dan bent u er meestal minder ziek van.

Omdat er geen levend virus in zit, kunt u van de prik zelf geen griep krijgen. En ook de bijwerkingen van de griepprik zijn, over het algemeen, mild. U heeft mogelijk wat last van de prik, maar dat gaat ook snel weer over. De veiligheid van de griepvaccins staat volgens mij dan ook niet ter discussie. Natuurlijk blijven we de veiligheid elk jaar weer goed volgen.

Wilt u meer weten over de griepprik van dit jaar, en wat er in zo'n vaccin zit? Kijk dan eens in de bijsluiter. Die staat in onze geneesmiddeleninformatiebank.

Reageren?
fit@hollandmediacombinatie.nl

Niemand wil het, maar een flink deel van de huwelijksbreuken escaleert in een **vechtscheiding**.

Scheiden: vechten of vergeven?

Radeloos is de vrouw. „Al die zestien jaar dat we samen waren ging zijn werk altijd voor mij en de kinderen. Nu hij met haar is en opnieuw vader is geworden, kan hij opeens wel minder werken om zorgtaken op zich te nemen. Ik voel me met terugwerkende kracht belazerd."

Een voorbeeld uit de praktijk van relatietherapeut Tineke Rodenburg. Niemand wil het, maar een flink deel van de echtscheidingen escaleert in een vechtscheiding. „De communicatie tussen ouders verloopt dan zo conflictueus dat ze het belang van de ander en de kinderen uit het oog verliezen. Ze staan continu in de vechtstand. En kinderen zijn de dupe", vertelt Rodenburg.

Op de rode bank in haar praktijk met uitzicht op de Kortenhoefse weilanden zitten ex-geliefden die in een scheiding zijn verwikkeld. „Soms zit de een daar", wijst ze naar aparte fauteuil. Goede ouders zijn is niet het probleem, maar goede ex-partners vaak wel. „Mensen gunnen elkaar het licht in de ogen niet. Ze veranderen in monsters door de pijn van het verlies van hun huwelijk. Door wat ze is aangedaan."

„Het kan verwarrend zijn dat je rouwt om degene die je zó heeft gekwetst", legt Rodenburg uit. „Je gaat sneller het conflict aan: 'Ik zal zorgen dat zij er niet makkelijk mee wegkomt'. Of: 'Ik trek hem het vel over de neus, hij verdient niet beter'."

Een onhoudbare situatie. Want heb je kinderen dan blijf je elkaar tot in lengte van dagen tegenkomen. „Door het minste of geringste slaat de vlam weer in de pan. Mensen maken elkaar af om één verkeerd woordje in een mail, een kind dat vijf minuten te laat wordt teruggebracht of een vergeten zwembroek in de tas", vertelt ze. „We moeten goed voor onze kinderen zorgen, zij zijn ons kapitaal. Maar zolang ouders ruzie blijven maken komt het met de kinderen nooit goed. Eigenlijk zou je pas uit elkaar mogen gaan als je de relatie eerst goed hebt afgehecht."

Seksuele ontrouw

De laatste jaren strandt een kleine 40 procent van de huwelijken, meldde het CBS. Daarvoor lag dat percentage lang op ruim 30 procent; begin jaren zeventig op ongeveer 15 procent. „Van alle misstappen binnen relaties ervaren partners seksuele ontrouw als de meest ingrijpende. Dat gaat om vreemdgaan, prostitutiebezoek, heimelijk pornosites bezoeken en chatten. Ieder mens wil nou eenmaal uniek en bijzonder zijn voor de ander, de liefste, mooiste en lekkerste."

„Weet je", vervolgt Rodenburg. „We gaan slordig met elkaar om. Als je net verliefd bent wil je de hele tijd bij elkaar zijn. Al ben je nog zo druk. Maar *du moment* dat de buit binnen is, vertrouwen we er op dat er voldoende krediet is opgebouwd dat we ons kunnen permitteren minder aandacht aan elkaar te schenken."

Samen met therapeut Leoniek van der Maarel ontwikkelde ze de SCHIP-aanpak: die staat voor Samenkomen, Conflict- en verliesverheldering, Helpend horen, Integratie en Partners in ouderschap. „Een aanpak waarbij de ex-partner is betrokken. En geloof me, daar is moed voor nodig, na soms jaren van strijd."

In de kou

In vijf fases wordt gereconstrueerd waar het fout liep en wat nodig is voor herstel van het vertrouwen. „Waar is het gaan schuiven in de relatie?"

Tijdens de sessie ontstaat er begrip 'voor elkaars gekwetste gevoelens'. „Uniek aan deze aanpak is dat er aandacht is voor het verlies dat onder het conflict schuil gaat. Hierdoor ontstaat zachtheid bij de ex-partners. Die vertellen elkaar dat het nooit de bedoeling was de ander bewust pijn te doen, of in de kou te laten staan. Er komt ruimte voor vergeving. Vergeven is erkennen dat je door de ander beschadigd bent, maar je uit dat niet langer in negatief en naar gedrag. Ex-partners rouwen samen om het verlies van de eens zo mooi begonnen relatie. Samen verdrietig zijn, omdat het niet is gelukt. Ex-partners die lijnrecht tegenover elkaar stonden worden 'partners in ouderschap' die weer door een deur kunnen."

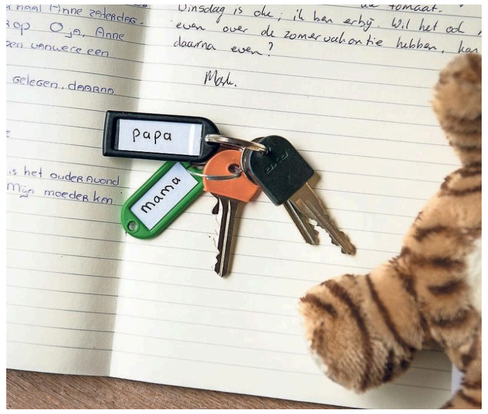
Alles wordt besproken tijdens de sessies. „Er wordt veel gehuild." Soms krijgt de therapie een onverwachte wending. „Laatst zat hier een stel op de bank en ik vroeg: 'Wat is hier gebeurd?' Ik zag een twinkeling in hun ogen. Ze vertelden dat ze voor het eerst weer hadden gevreeën."

Eigen huis

„Het was een stel dat al vijf jaar uit elkaar was. Hij had een buitenechtelijke relatie gehad. Ze hadden allebei al een eigen huis, maar waren weer tot elkaar gekomen. En nu gaan ze weer trouwen."

Annemarie de Jong

Therapeute Tineke Rodenburg: „Van alle misstappen binnen relaties ervaren partners seksuele ontrouw als de meest ingrijpende." FOTO GPD



Ouders staan in de vechtstand bij een vechtscheiding en kinderen zijn de dupe. ANP XTRA

> 'Uit elkaar? Eerst de relatie goed afhechten'

Achtergrond
SCHIP

Systeem- rouwtherapeut Tineke Rodenburg was de grondlegger van Verlieskunde binnen de Hogeschool Utrecht. Samen met psycholoog en rouwtherapeut Leoniek van der Maarel schreef ze het boek 'Vechten voor je scheiding'. Het duo leidt hulpverleners, mediators en echtscheidingsadvocaten op om volgens de SCHIP-methode vechtscheidingen te voorkomen of stoppen. Informatie: www.schipaanpak.nl

'De kinderen krijgt hij niet mee op vakantie'

Ex-partners gunnen elkaar na het mislukken van hun huwelijk soms het licht in de ogen niet. Zomaar een voorbeeld uit de praktijk van relatietherapeute Tineke Rodenburg.

„Ik ben woedend en volkomen verbijsterd door wat me nu weer is overkomen", zegt Ella. „Wat denk je? Koos heeft besloten dit jaar met de kinderen naar zo'n duur resort te gaan, *all inclusive* nota bene! Jarenlang moesten we zo nodig, tegen mijn zin, kamperen tot we erbij neervielen. Niks luxe, maar afzien. Hij is nog niet koud met die vrouw of ja hoor, nu kan het opeens allemaal wel."

„Eerst krijgt hij het voor elkaar om mij jarenlang te bedriegen en nu blijkt zijn zogenaamde liefde voor de natuur ook al een leugen. Ik was het kennelijk niet waard om eerlijk tegen te zijn. Ik heb de mediation onmiddellijk stopgezet. De kinderen krijgt hij niet mee naar zo'n idioot vakantieoord. Ik weet even niet hoe ik verder moet..."

Als het vertrouwen in het huwelijk is geschonden, is het ook moeilijk tijdens de echtscheidingsprocedure op goede voet te blijven met de ex-partner, legt Tineke Rodenburg uit. „'Als je me jarenlang hebt belazerd, waarom zou ik je dan nu wel vertrouwen', is de gedachte."

Aan de kant gezet

Ella uit het praktijkvoorbeeld: „Ik waande mij veilig, maar niets bleek minder waar. Zonder dat ik er iets over te zeggen had heeft mijn ex-partner mij aan de kant gezet en bedrogen. Dat raakt aan mijn rechtvaardigheidsgevoel."

„Jarenlang heb ik mijn best gedaan me te voegen naar zijn wens te willen kamperen en werd met mijn wensen geen rekening gehouden. Het is allemaal voor niets geweest. Mijn toekomst is een zwart gat geworden."

'Hoe gaat het met de seks in jullie relatie?'

Tineke Rodenburg begeleidt ook stellen bij wie de relatie in zwaar weer verkeert. Standaard vraag is: 'Hoe gaat het met de seks binnen jullie relatie?'

Kenmerkend binnen langdurige relaties waarin de behoefte aan seks afneemt of verandert, is dat de partners er eerst nog met elkaar over spreken, vertelt de therapeute. „Hoewel beiden serieus van plan zijn 'het' binnenkort weer eens te gaan doen is de tragiek dat dit niet zelden bij intentieverklaringen blijft. En geleidelijk verdwijnt het onderwerp seks uit beeld."

Dat is hét moment dat alle alarmbellen moeten afgaan, zegt ze. „Want dan ontstaat er onbewust een 'openstaande vacature' en komt de relatie in gevaarlijk vaarwater. Want, hoe klassiek, juist in deze fase kan vanuit onverwachte hoek ineens die aantrekkelijke mevrouw of meneer door het beeld wandelen. Met een lach die een prettige sensatie in je losmaakt."

Tineke Rodenburg: „Seks komt niet uit de lucht vallen."

Wake-up call

Het zou een 'wake-up call' moeten zijn, zegt Rodenburg. „Je zou meteen een tafeltje in je favoriete restaurant moeten reserveren en het bespreekbaar moeten maken. Vertel wat je voelde en dat je samen aan je relatie wilt werken. Maar dat gebeurt meestal niet. Uit angst voor de reactie van de ander. Of omdat je gelooft dat je het wel in de hand houdt. Dat het van tijdelijke aard is. En voor je het weet beland je in een affaire."

Partners moeten 'aan de bak', vindt Rodenburg. Het is volgens haar een utopie dat je voor een vrijpartij per se allebei in de 'mood' moet zijn. „Dan kun je wachten tot Sint Juttemis. Ga maar gewoon beginnen. Dat zeggen mijn man en ik ook tegen elkaar: 'Hé, we gaan er weer eens werk van maken'", vertelt ze openhartig. „Seks komt niet uit de lucht vallen, je moet er wat voor doen. Dan komt de zin meestal vanzelf. We leggen het initiatief vaak bij de ander neer, maar je moet ook zelf je best doen om opgewonden te raken. Praten over seks bevordert ook de zin."

Tineke Rodenburg gelooft niet in de aanpak: 'eerst maar eens rustig strelen, dan masseren en in week drie misschien vrijen'.

Fietsen

Hup actie; dat is volgens haar de beste methode voor stellen bij wie de seks op een laag pitje staat. „Stel, je hebt een tijd niet gefietst. Dat betekent niet dat je het bent verleerd. Zou het helpen als je eerst een week rustig met de fiets aan je hand loopt, in week twee steppend op je pedaal 'fietst' om vervolgens pas in week drie daadwerkelijk te gaan fietsen?"