

Even op de actualiteit inhaken

De laatste tijd zie je in de kranten steeds weer opmerkingen over abortus. Recent is er een vrouw in hechtenis genomen omdat ze in Spanje een vruchtje van ouder dan 24 weken heeft laten afdrijven. In mijn praktijk kom ik zwangerschappen natuurlijk zeer regelmatig tegen. Ik maak zelf termijnecho's en daardoor komen zwangere vrouwen vaak al voor de magische drie maanden termijn bij me om de baby even te zien. In de afgelopen jaren heb ik ook regelmatig meegemaakt dat vrouwen voor een "overtijdsbehandeling" naar een daartoe gespecialiseerde kliniek gingen. Over het algemeen ging het daarbij om hele jonge vrouwen die ongewenst zwanger waren, vaak ten gevolge van afwezige anticonceptie. In een enkel geval ging het om een ongewenste zwangerschap anderszins.

Als we nu de Nederlandse cijfers er eens op na slaan blijkt dat in de afgelopen jaren in Nederland één op de acht zwangerschappen in een abortus eindigde. Ik schrik daarvan. Het zijn er veel meer dan ik me voorstelde (en kan herinneren), maar als je nu deze cijfers afzet tegen de cijfers in de Verenigde Staten, waar bijna de helft van de zwangerschappen wordt geaborteerd, krijg je toch een ander perspectief! In Nederland zijn wij in de gelukkige omstandigheid dat er sprake is van een goede seksuele voorlichting, maar het belangrijkste is dat, anders dan in veel andere West-Europese landen en de Verenigde Staten, de anticonceptie pil gratis is. Ik was een paar jaar geleden onderweg met mijn vader en moeder, we reden door het dorp. Op een gegeven moment stopt mijn vader langs de kant en spreekt een meisje aan (ze liep daar met een vriendje, hand in hand). Mijn vader zegt: "Ik zie dat je een vriendje hebt. Kom je binnenkort even langs voor de pil dan?" Mijn moeder schaamde zich rot natuurlijk... Dat is natuurlijk één van de verworvenheden van een dorpsdokter, je staat dicht bij de mensen en men kent jou ook beter. Ik heb op dit moment weer een co-assistente die stage loopt bij mij in de praktijk. Ik vraag na de eerste week altijd wat er zoal opvalt in de praktijk. En het eerste is dan vaak (en nu ook weer) dat het opvalt dat ik alle patiënten bij naam enz. ken. Mijn vader heeft dat ook altijd gehad, behalve op vakantie, want dan wist hij niets van patiënten, blijkbaar een soort van knop om of zo...

Grens

In ieder geval, waar is die Nederlandse grens van 24 weken eigenlijk op gebaseerd? Die grens, die overigens in België op 12 weken ligt, baseert men op het feit dat het bij een vruchtje van ouder dan 24 weken om een levensvatbaar babytje gaat. In België houden ze daar dan dus blijkbaar geen rekening mee. Nu is het zo dat de wetenschap niet stilstaat en het tegenwoordig ook voor babytjes van minder dan 24 weken mogelijk is te overleven, dus heel stringent zou je beter die grens onder de 24 weken kunnen stellen. In Nederland houden artsen dus vaak al een zwangerschapsduur van 22 weken als maxi-

mum voor een abortus aan. Zonder nu over het wel of wee van abortus te oordelen, ik denk dat het toch voor de moeder en eventueel vader al een hele moeilijke beslissing is, even het volgende. Ik vertelde al dat ik zelf vrij vaak termijnecho's doe, en laatst had ik een zwangere patiënte op het spreekuur waarbij ik zo'n echo maakte. Als je dan met de echo kijkt en je ziet bij een zwangerschapsduur van zeven weken en een enkele dag al dat het hartje klopt. Ik zet dan het geluid erbij aan, ik heb namelijk een echodoppler, en dan hoor je ook dat hartje kloppen... Dan is het toch al een mensje...



In Nederland zijn er verschillende soorten van abortus

-Een typisch Nederlands eufemisme is de "overtijd behandeling". Technisch gezien is er sprake van een zwangerschap die nog niet ingenesteld is in de baarmoeder. Het eitje wordt namelijk bevrucht door de zaadcel ergens in de eileider, op weg naar beneden. En voor het zich kan innestelen zou je dan de morning after pil kunnen nemen. Die maakt het baarmoederslijmvlies harder waardoor het geheel zich niet kan nestelen. Deze optie bestaat tot drie dagen na het vrijen, de pil kun je bij de apotheek kopen. Een andere, minder bekende, optie is het plaatsen van een spiraaltje. Dat kan tot vijf dagen na het vrijen en bewerkstelligt in feite een lokale irritatie van het slijmvlies waardoor het eitje zich niet kan nestelen. als er wel sprake is van een innesteling, maar de zwangerschap is nog onder de dertien weken, kun je in aanmerking komen voor een andere vorm van "overtijd behande-

ling", door middel van zuigcurretage. Hierbij wordt een zuigmondstukje in de baarmoeder geschoven en wordt het vruchtje dan weggezogen. Technisch gezien is er natuurlijk gewoon sprake van een abortus, maar overtijd behandeling klinkt beter. -Zou je verder dan dertien weken zwanger zijn, maar minder dan 22-24 weken, kom je in aanmerking voor een abortus waarbij in eerste instantie het vruchtzakje wordt aangeprikt waardoor dus het vruchtje komt droog te staan. Daarna krijg je medicijnen die de baarmoeder doen samentrekken en dan wordt het vruchtje afgedreven.

Ontspannen Opvoeden

Opvoeden is niet altijd even makkelijk. En we willen het zo graag goed doen! In de drukte van de dag zijn er te weinig momenten van reflectie en ontspanning. En dit terwijl kinderen én volwassenen beter functioneren als ze ontspannen zijn. Vanuit deze gedachte zijn de workshops "Ontspannen Opvoeden" tot stand gekomen. Per workshop staat een thema centraal. Het thema daagt je uit tot reflectie, bezinning en actie! De handvatten die je krijgt aangereikt kun je gebruiken om tot een meer ontspannen manier van opvoeden te komen.

De workshops worden gegeven door Mirelle Valentijn en Astrid Millenaar in samenwerking met Stichting Leefbaarheid De Ronde Venen. Mirelle Valentijn is trainer sociale weerbaarheid, docent omgangskunde en kinder-en tieneryogadocente. Astrid Millenaar is trainer sociale vaardigheden, dramadocent en werkzaam binnen de jeugdhulpverlening. De eerste workshop vond op 10 oktober jl. plaats en had als thema "kijken naar jezelf als opvoeder". Er waren veel geïnteresseerde ouders op af gekomen. Deze avond vroeg om durf: om jezelf te durven laten zien in een groep met (onbekende) mensen, om op zoek te gaan naar je kwaliteiten en valkuilen. Door middel van spel, theoretische uitleg en het maken van opdrachten raakten de deelnemers geïnspireerd. Enkele reacties van ouders: "erg leuk deze workshop", "na het volgen van deze avond vraag ik me echt af waar ik mee bezig ben...", "wat een eye-opener!". De eerstvolgende workshop is op zaterdag 2 februari 2008 en heeft als thema "Zelfvertrouwen bij kinderen".

Een workshop waarin we het zelfvertrouwen en zelfbeeld van onze kinderen én onszelf onder de loep nemen. Heeft je kind weinig zelfvertrouwen? Heeft het (soms) last van verlegenheid, onzekerheid of faalangst? Of overschreeuwt je kind zichzelf juist met druk en agressief gedrag om te verbergen dat hij onzeker is? Tijdens deze workshop wordt er naast korte theoretische uitleg middels verschillende werkvormen met elkaar van gedachten gewisseld en geëfend.

Onderwerpen die aan bod komen zijn: wat is het gevoel van eigenwaarde, welke factoren dragen bij aan de ontwikkeling van een sterk of zwak gevoel van eigenwaarde en vooral: wat kun je als ouders bijdragen. De workshop duurt van 10.00 tot 16.00 uur en wordt verzorgd door Astrid Millenaar. Voor de deelnemers van deze workshop is op 4 maart 2008 een terugkomavond. Verder zijn voor 2008 de volgende thema's gepland: maandag 10 maart:"Verhaaltjestijd" zaterdag 5 april:"Spelend opvoeden" maandag 26 mei: "Pubers: een nieuwe fase!" U kunt zich vooraf aanmelden bij: Astrid Millenaar, telefoonnummer 0297-285520 of via e-mail: astrid@despeltuin.nl. Op de website www.despeltuin.nl vind u meer informatie. Mirelle Valentijn, telefoonnummer 0297-274605 of via e-mail: valentijn-tjes@hetnet.nl Op de website www.praktijkvoorlevensgeluk.nl vindt u meer informatie.

NB: Ik krijg regelmatig mailtjes, ook van niet-patiënten, en ben daar blij mee. Heeft u een onderwerp voor deze column? Mail me.

J.A. Beeker
www.drbeeker.nl - info@drbeeker.nl