

# DE KWESTIE



Genieten op een festival van muziek, mooi weer en misschien ook de liefde.  
FOTO GETTY IMAGES

door  
**Gijsbert Termaat**



## IN HET VIZIER

### Fietsendief

Er zijn van die onderwerpen die keer op keer terugkeren in je loopbaan. Fietsendiefstal is er daar zeker een van. Toen ik in 1985 als verslaggever begon op de Amsterdamse stadsredactie van deze krant kon ik de lezer al 'trakteren' op verhalen van deze vorm van criminaliteit.

Heel anders dan nu, waren de daders toen veelal junkies die om aan hun verslavende middelen te komen, te kust en te keur rijwielen stalen. Klandizie was er voldoende en dichtbij, want in een stad vol studenten was er een grote afzetmarkt.

Voor een paar tientjes werden gestolen fietsen vaak van de hand gedaan. De diefstalgolf veroorzaakte grote ergernis bij de bevolking, want er was bijna geen Amsterdammer wiens rijwiel nooit gestolen werd. Ook ik ontkwam er niet aan en raakte mijn geliefde omafiets kwijt. Het resultaat was dat de tweewielers steeds beter werden beveiligd met hangsloten en dat de vervoersmiddelen aan lantaarnpalen werden bevestigd om het de verslaafden zo moeilijk mogelijk te maken.

Jaar in, jaar uit schreef ik daarna verhalen over de fietsendiefstal. Over ervaringen ook van slachtoffers, die soms zes of zeven keer de klos waren en hun fiets niet terugvonden na een bezoek aan de supermarkt of het station. En de cijfers bleven stijgen. Begrijpelijk omdat in een fietsland als Nederland nu eenmaal de rijwielen steeds mooier en comfortabeler worden. En vooral ook duurder.

### Van junkies naar goed georganiseerde bendes

Dat resulteerde erin dat goed georganiseerde bendes uit met name Oost-Europa hun vizier richtten op het paradijs voor fietsendieven. Met busjes trokken ze de grens over en ze moeten verstand hebben gestaan hoe eenvoudig die busjes in ons kikkerlandje volgeladen konden worden.

De alarmbellen klonken ook in de rijwielbranche, die voortdurend geschokt reageerde als er weer een explosieve stijging van het aantal diefstallen naar buiten moest worden gebracht. En keer op keer werd er een oplossing bedacht om het tij te keren.

Dinsdag mocht ik weer een verhaal schrijven over nieuwe oplossingen waar men zich over buigt om de meest recente diefstalgolf een halt toe te roepen. Ditmaal vooral gericht om te voorkomen dat e-bikes gestolen worden. Innovatieve vindingen als een startonderbreker en akoestisch alarm moeten criminelen ervan weerhouden toe te slaan.

Mooie plannen, maar niet voor de circa vijf miljoen huidige bezitters van een elektrische fiets. Die zullen zich afvragen waarom er nu pas dit soort creatieve ideeën zijn. Zij beseffen als geen ander dat de bendes bij succes van die aanpak het vooral op hun 'onbeveiligde' e-bikes zullen richten.

En de cijfers? Ach, die zullen blijven stijgen, net zoals het aantal e-bikes, zodat de voedingsbodem voor criminelen in stand blijft. U bent dan ook nog lang niet af van mijn verhalen over deze vorm van criminaliteit. Hoe graag ik dat ook zou willen.

## Opinie: Ineke van der Vlucht, expert anticonceptie:

# 'Meiden, pas op voor fabeltjes over pil'

**V**eel vrouwen, zeker jonge meiden, zoeken op sociale media naar informatie over anticonceptie.

Prima, maar we zien dat op platforms als TikTok en Instagram veel desinformatie wordt verspreid. De verhalen zijn vaak eenzijdig, misleidend, sturend of erg persoonlijk. In de meeste gevallen raden ze hormonale anticonceptie af en prijzen ze natuurlijke methoden aan.

Op de *socials* is veel aandacht voor de bijwerkingen van de pil of het hormoonspiraal. Ze zouden schadelijk zijn, je zou er somber of zelfs onvruchtbaar van worden. Tegelijkertijd worden de voordelen van hormonale anticonceptie niet of amper benoemd.

### Fuik

Dat komt omdat platforms als Instagram met algoritmes werken. Vrouwen kunnen daardoor – zeker als ze geen andere bronnen raadplegen – in een zogeheten fabeltjesfuik belanden. Daarin krijgen ze alleen nog negatieve verhalen over hormonale anticonceptie te zien, terwijl het belangrijk is dat ze breed geïnformeerd worden. Zo kunnen ze zelf de voor- en nadelen van voorbehoedsmiddelen tegen elkaar afwegen. Het is zorgelijk als meiden alleen ervaringen van anderen. We zien dat er op de socia-

**Het is goed dat vrouwen op sociale media informatie zoeken over anticonceptie. Maar voor ze er erg in hebben krijgen ze vooral negatieve verhalen over de pil te zien. Ouders doen er goed aan hun dochters, en ook zonen, hiervoor te waarschuwen. Ook de huisarts kan meer doen, vindt anticonceptie-expert Ineke van der Vlucht.**

le media gestuurd wordt op het gebruik van natuurlijke methoden. Die informatie is soms heel beperkt, eenzijdig en op onderdelen onjuist. Er zijn vrouwen die graag meer zicht willen krijgen op hun eigen cyclus met gebruik van zogenaamde *cycle tracking* methoden. Daarmee kun je niet alleen je menstruatie, maar ook de ovulatie en je vruchtbare dagen meten.

Dat vrouwen zo'n methode gebruiken om te kijken hoe hun cyclus verloopt is op zich positief. Ze moeten zich wel bewust zijn van de risico's. Zeker als je beslist niet zwanger wil worden. Daarom raden we aan tijdens de vruchtbare dagen een condoom te gebruiken of geen seks te hebben.

Vaak wordt gezegd dat de natuurlijke methoden heel goed voorspellen wanneer je precies vruchtbaar bent. Maar je kunt daar pas goed

zicht op krijgen als je meerdere methodes gebruikt en in staat bent om je temperatuur en dikte van het slijmvlies, elke dag, gedurende een langere periode op een vast tijdstip te meten. Dat vraagt veel discipline.

Juist jonge vrouwen hebben vaak nog een onregelmatige cyclus. Bovendien kan de lichaamstemperatuur beïnvloed worden door stress, medicatie, ziekte of alcoholgebruik. Voor

vrouwen die beslist geen hormonen willen of last hebben van bijwerkingen kan *cycle tracking* een alternatief zijn. Het vraagt alleen wel veel van jou en je eventuele partner(s).

Ons onderzoek onder jonge vrouwen die aankloppen voor anticonceptie-advies laat zien dat zij het belangrijk vinden dat huisartsen de tijd voor hen nemen. Dat ze oog hebben voor hun zorgen en stil staan bij eventuele bijwerkingen.

### Weggewuifd

Soms worden die misschien te makkelijk weggewuifd. Iedere vrouw reageert anders. Als een meisje last heeft van de pil, kijk dan naar alternatieven en verdiep je als arts ook in de natuurlijke methoden.

Als ouder kun je, voordat je kind seksueel actief wordt, het gesprek aangaan over voorbehoedsmiddelen. Wijs meiden, en ook jongens, op betrouwbare bronnen als Sense.info.

Jongeren kunnen bij Sense ook in gesprek met een arts of verpleegkundige. Zodat ze zelf een weloverwogen keuze kunnen maken. Welke keuze dat ook is.

**Ineke van der Vlucht is expert anticonceptie en abortus bij Rutgers, kenniscentrum seksualiteit.**

