

Beter een hamburger dan een salade

Moeders massaal geblokkeerd op Facebook

Borstvoeding geven en toch op dieet

NIEUWE BLOG 'VOLGENS DE MAN', VOLG HET LEVEN VAN DEZE VADER IN SPE

Dochter in handen van foute vriend:



■ In Hoorn werd op 20 september 2008 een herdenkingstocht gehouden voor de slachtoffers van zinloos geweld. Wanda Beemsterboer (r.) loopt bij de naam van haar dochter op het doek. Nadine's zus Jacqueline loopt achter Wanda met een foto van Nadine op haar T-shirt.

■ Inzetje: Nadine Beemsterboer, die door haar ex gedood werd.

FOTO: MARTIN MOOIJ

"LUISTER naar je moederlijk INSTINCT"

door ANNEMARIE VAN DE WEERT

HOORN – Het is de angst van elke moeder: 'Als mijn kind maar niets overkomt'. Zelfs al ligt er totaal nog geen gevaar op de loer, we zien beren op de weg: alcoholmisbruik, drugs en foute vriendjes. De praktijk bewijst immers keer op keer dat het iedereen kan overkomen. In het boek 'Mam, ik bel je zo terug' beschrijft Wanda Beemsterboer hoe haar hoogopgeleide dochter in een verkeerde relatie verzeild raakte. Met de dood tot gevolg.

„Het is een waarschuwing aan ouders en jongeren om zich bewust te worden van de keuzes die ze maken. Iedereen kan in zo'n verstikkende situatie terechtkomen, maar het is wel belangrijk dat jongeren en hun ouders er samen uit proberen te komen.“

Het is bijna vier jaar geleden dat Nadine Beemsterboer (20) nog een keer een bezoek brengt aan haar ex om afscheid te nemen. Het werd haar fataal. Gerold O. kon niet verkroppen dat zijn vriendin het na drie jaar had uitgemaakt. Zonder haar was hij mislukt zij hij. Reden voor hem om de jonge studente te vermoorden.

Wanda heeft met haar boek een duidelijk doel voor ogen. „Ik wil jonge meiden en hun ouders de ogen openen. Ook al lijkt het verhaal van Nadine extreem, dit kan iedereen overkomen. Mijn dochter was een vrolijke tiener die in de ban is geraakt van een manipulatieve man. Ik zag haar veranderen van levenslustig meisje in een halve huisvrouw die dingen deed die ze anders nooit zou doen. Alleen maar om haar vriend tevreden te houden. Uiteindelijk ging ze zich wel verzetten tegen zijn invloed, zeker het laatste jaar van hun relatie. Maar hij liet haar natuurlijk niet meer los. Hij dacht: 'zo, die is van mij'.“

Samen met goede vriendin Ingrid Poort van Ingen heeft Wanda de Nadine Foundation opgericht. Ouders, pubers, maar ook mensen die op wat voor een manier dan ook in aanraking komen met zinloos geweld, kunnen hier aankloppen voor advies, raad en steun. „De drempel naar de professionele jeugdzorg is zo hoog, wij hopen mensen te kunnen helpen vanuit levenservaring“, aldus Poort van Ingen, die tevens werkt als ontwikkelingspsychologe.

Wanda heeft eindelijk gepaard met haar dochter Nadine, maar ze bleef het gedrag van haar vriend tegen beter weten in verdedigen. „We hadden goed contact en ons gezin is altijd hecht geweest. Op een gegeven moment heeft ze tegen me gezegd dat als ze moest kiezen tussen haar familie en haar vriend, ze voor mij, haar vader en haar zusje Jacqueline zou gaan. Het is achteraf gepraat, maar misschien had ik haar moeten dwingen om die keuze te maken. Ik heb geleerd dat ouders hun kind af en toe best voor het blok mogen zetten. Je hoeft niet altijd maar te blijven praten of ervan uitgaan dat alles vanzelf wel goed komt. Nadine was een erg verstandig meisje, ze dronk nauwelijks. Sportte veel. Ze had ook een sterk karakter, maar toch heeft zij zich drie jaar lang laten manipuleren door haar vriend. Dat kan dus zelfs in een harmonisch gezin als dat van ons, gebeuren. Niemand had ooit gedacht dat dit ons kon overkomen.“

„Dit kan iedereen overkomen“

dine was het zo dat haar vriend altijd contact met haar wilde hebben. Als was het maar door haar aan te raken

met zijn pink. Het kwam op mij heel benauwend over. Ook werden er regelmatig bloemen bezorgd als hij weer eens iets goed had te maken en schreef hij continue lieve briefjes. Dat lijkt op het eerste gezicht vleierij, maar heeft uiteindelijk alles te maken met het houden van controle over iemand“, aldus de moeder. „Het beste advies dat ik kan geven: luister naar je onderbuikgevoel. Je moederlijke instinct vertelt je zoveel. Ga naar aanleiding daarvan praten met je kind en overtuig ze hoe waardevol ze zijn. Dat ze hun trots mogen hebben en zich niet moeten laten onderdrukken.“

Het boek: 'Mam, ik bel je zo terug' ligt vanaf 18 september in de winkel. Wanda Beemsterboer heeft het zo geschreven dat het goed leesbaar is voor tieners.

Je leven in een boek

Van onze redactie VROUW

AMSTERDAM — Niet Nelson Mandela, Oprah Winfrey of Annie M.G. Schmidt, maar tante Bep, oma Jens en mama Jolanda staan prominent op de voorgrond van hun eigen biografie. Een levensverhaal hoeft niet altijd te gaan over belangrijke personen. Ook de geschiedenis van opa en oma is interessant genoeg voor de hoofdrol in hun eigen boek of film.

Iedereen kent de serie boeken die begon met 'Mam, vertel 's!', waarin moeder haar leven beschrijft, zodat de kinderen haar beter leren kennen. Sindsdien zijn levensverhalen big business. Er zijn veel bedrijven die je kunnen helpen bij het vastleggen van je eigen geschiedenis. Je kunt zelf je herinneringen beschrijven in bijna kant-en-klare boeken die je alleen nog hoeft in te vullen. Maar je kunt je ook laten interviewen en het resultaat terugzien op dvd of in een boek. Kosten lopen in de duizenden euro's, maar dan heb je ook wat na te laten aan je (klein-) kinderen.

„Het verhaal gaat zo nooit verloren, dat is heel bijzonder“, zegt Alexandra Heering van www.levensinterview.nl. Ze gaat gesprekken aan met mensen die hun leven gedocumenteerd willen hebben, om wat voor een reden dan ook. „Maar meestal doen de kinderen of kleinkinderen de biografie cadeau. Zij vinden het belangrijk om meer over hun achtergrond te weten.“

Bovendien kan een levensverhaal ook veel verklaren. Heering kreeg reacties van mensen die hun moeder of oma, maar ook zichzelf, beter begrijpen door de bijzondere erfenis. „Je kunt gewoontes, opvattingen en karaktereigenschappen van jezelf herken-



■ Het leven van deze man wordt opgetekend door Alexandra Heering.

FOTO: JEAN PIERRE HEIJMANS

nen en beseffen dat dat door de familieband komt.“ Zo'n boek kan zelfs de relatie tussen de geïnterviewde en het nageslacht veranderen. „Het is een prachtige basis om echt met elkaar in gesprek te gaan“, aldus Heering.

De man uit het voorbeeldboek op haar website was erg open tegen haar. „Normaal ben ik zo gesloten, maar nu vertel ik je ineens alles“, zei hij. Heering: „Voor hem was het een heel positieve ervaring. Uiteindelijk hoefde niets te worden geschrapt en was

Kinderen tekenen VOOR HUN TOEKOMST

door MICHOU BASU

ROTTERDAM – „Kinderen uit ontwikkelingslanden worden altijd zo zielig geportretteerd“, zegt de Rotterdammer Jos van der Hoek (31). „Onterecht, ze hebben net zo veel in zich als westerse kids alleen ontbreekt het ze aan middelen.“ Om daar wat aan te doen lanceerde hij met zijn vriendin Jelka Priem (32) het merk 'Face This', een T-shirtcollectie met tekeningen van kinderen uit Indonesië.

Met de verkoop van de T-shirts ondersteunen ze noodlijdende scholen in Indonesië. „Na een bezoek aan dat land werd de drang om de handen uit de mouwen te steken groot“, vertelt Jos van der Hoek. „We voelden er niets

voor om geld te pompen in grote projecten, maar vonden het leuk om zelf iets te ondernemen.“

Van der Hoek heeft een band met Indonesië. „Ik ben geadopteerd. Toen ik twee maanden oud was, ben ik van Jakarta naar Nederland gekomen. Ik ben er altijd van door-drongen geweest hoe bevoorrecht ik ben. Ik voel me verbonden met de kinderen daar, én alle andere landen. Kinderen, waar ook ter wereld, hebben recht op goed onderwijs.“

Schooltje

Mijn vriendin Jelka deelt die mening. Ze is lerares op een basisschool in Barendrecht. Tijdens onze vakantie in Indonesië wilde ze een schooltje bezoeken om te kijken hoe daar werd les gegeven. We konden terecht in een klein dorpje op Lombok. Het schooltje was hoog op een berg gevestigd. Eenmaal boven schrokken we ons kapot. De 'school' bestond uit vier paten en een stuk golfplaat. Zo iets hadden we niet eerder gezien en we waren in shock. Een tentje is misschien te doen als de zon schijnt, maar zodra het regenseizoen begint is dat een crime. Op wat stompjes potlood en schriftjes ontbrak het aan goed lesmateriaal. Dat schrijnende beeld bleef ons de hele reis bij en eenmaal terug in Nederland besloten we de schouders eronder te zetten.“

„Kinderen vinden het leuk om te tekenen“, vervolgt Van der Hoek. „Waar ook ter wereld en in alle rangen en standen. Dat bracht ons op het idee om de kids van het schooltje op Lombok tekeningen te laten maken die wij vervolgens op T-shirts hebben gedrukt. T-shirts zijn een ideaal communicatiemiddel, daarbij is het een kledingstuk dat veel wordt gedragen.“

De shirtsjes omschrijven ze als *haute schoolture*, een knipoog naar het elitaire haute couture. Jos: „Er zijn vaker goede doelen shirtsjes gelanceerd, maar in combinatie met de tekeningen van de kids zijn de onze onderscheidend.“ Een gouden zet, want ze vliegen de deur uit. „We hadden geen

idee hoeveel geld we zouden ophalen“, zegt de Rotterdammer opricht verbaasd. „Van de eerste collectie hebben we een schoolgebouw op Lombok kunnen bouwen. Leuk is dat de kinderen min of meer zelf hun schooltje hebben verdiend.“

Voor de nieuwe collectie hebben Jos en Jelka twee studenten van de Rotterdamse kunstacademie Willem de Kooning gevraagd om tekeningen van de kinderen te verwerken tot eigenzinnige dessins. Jos: „We vonden het intrigerend om studenten die goed onderwijs ontvangen te koppelen aan leerlingen die primitief les krijgen.“

Van de opbrengst van de nieuwe collectie hoopt hij internetverbinding op de school SDK Pusu op het eiland Flores aan te leggen. „Een enorme uitdaging, omdat er amper elektriciteit is. We laten ons niet ontmoedigen. Met inzet en creativiteit kan je de toekomst van minder bedeelde kinderen positief beïnvloeden. Onze droom is dat we met 'Face This' een grote generatie kunnen klaarstomen voor de wereld. Je wilt dat de kids een eerlijke kans krijgen om uit de ontwikkelingsstatus komen. Dat bereiken we natuurlijk niet met de verkoop van T-shirts. Er is véél meer nodig om dat voor elkaar te krijgen. Maar door stil te zitten gebeurt er helemaal niets.“

j.wijnberg@home.nl
www.psycholoogwijnberg.nl



■ DJ Steve Rachmad draagt één van de shirts tijdens een optreden.

'Haute schoolture'



■ T-shirts zijn een ideaal communicatiemiddel.

Pensioenangst

Mensen zijn bang dat zij maar weinig zullen terugzien van hun pensioengeld. En die angst is terecht. Want, pensioenfondsen hebben hun reserves aanzienlijk zien krimpen sinds de kredietcrisis is toegeslagen. Eigen geld in beheer geven aan instellingen die u niet eens bij de naam kennen, is altijd riskant. Dat blijkt maar weer. Maar goed, dat daargelaten, is het wel zuur om een armoedig toekomstperspectief te hebben, als u daar uw hele leven voor hebt gespaard. Geen Zwitserleven-gevoel, maar thuis op de bank zitten en elke avond macaroni met boterhamworst eten, zoals vroeger. Hoewel. Mis-

schien dat de groeiende pensioenangst ook verse krachten losmaakt in de ouder wordende mens.

Zo kan een zestigplusser nog gerust een eigen winkeltje beginnen. Met een kleine investering kan in de zomermaanden rondgeden worden op een ijscoke en in de winter kan, met de zelfde ventver-

gunning, door de straten getoerd worden met friet of hete worst. Voordeel van een dergelijke onderneming is dat de sociale contacten op peil blijven, en daarmee ook de dreiging van existentiële overbodigheid wordt afgevoerd. Bovendien is het bijverdienen van een zakcentje op latere leeftijd goed voor het huwelijks. De meeste vrouwen zitten er helemaal niet op te wachten dat manlief thuis komt te zitten, vooral omdat hij zich met zaken gaat bemoeien waar hij voorheen geen enkele interesse in had ('schat, is het niet schiller om de aardappels te schillen met een dunschiller in plaats van een mesje'). Wie geld moet besparen, kan ook eens wat vaker aan tafel schuiven bij de kinderen en andere familieleden die nog in de kracht van hun leven staan. In ruil kan wat vaker op hun huis, op de beesten of de (klein)kinderen worden gepast, waardoor er voor beide partijen economisch voordeel is. Natuurlijk is het ideale plaatje dat senioren hun onafhankelijkheid behouden, als ook dat de kinderen niet, bij voortdurende lastiggevallen worden door hun ouders.

Maar als het toch niet anders kan, dan is het geen ramp dat het familiegevoel in Nederland weer wat nieuw leven wordt ingeblazen. Vandaag de dag is iedereen zo individualistisch bezig dat veel mensen zelfs vergeten dat zij familie hebben. Als dure vakanties, kostbare auto's en het lidmaatschap van de golfclub moeten worden ingeleverd, dan komt daar als vanzelf een betaalbare fietstocht, een tweedehands scooter of een spelletjesavond voor in de plaats. En dat is alleen maar gezond. Want, het ervaren van levensgeluk zit niet zo zeer in alles wat u bezit als wel in het geestelijk vermogen zelf iets van het leven te maken.

Iedereen die zijn leven lang keihard heeft gewerkt, verdient het om van zijn spaarzaamheid te profiteren. Maar als blijkt dat anonieme figuren uw beleggingen hebben verkwanseld, gebruik dan uw boze energie om nog één keer te vlammen.

j.wijnberg@home.nl
www.psycholoogwijnberg.nl

POLLETJES

Van onze redactie VROUW
AMSTERDAM – Elke dag hebben we een poll op onze site. De uitkomsten zijn soms onthutsend: zo blijkt dat 48% van de lezeressen wel eens acteert in bed. 34% liegt tegen een nieuwe partner over haar seksverleden en 61% is niet tevreden met haar gewicht. Wat deelden onze lezeressen nog



■ 28% verkiest Fikkie boven Kees. FOTO: GERLINDE SCHRIJVER
meer ons? 28% heeft een vriendin die alle geheimen kent en 30% geeft te veel uit aan kleding. 38% van de lezeressen krijgt liever geld dan een cadeau uit je 65% gaat niet voor een behaarde man. Waar vrouwen dan wel van houden? Van hun huisdier. 28% houdt zelfs meer van haar huisdier dan van haar partner.



■ Kinderen in Indonesië hebben zelf een schooltje bij elkaar getekend.