

Omgaan met
migranten

43

wetenschap

Seks en agressie in brein gekoppeld

Seks en agressie zijn in het brein met elkaar verbonden, althans bij muizen, waar VS-geleerden zagen dat een klein groepje neuronen zowel bij paren als bij vechten actief wordt. Bij paren schakelt de vechting uit. Omdat het brein bij de mens identiek is, sluiten de onderzoekers niet uit dat die koppeling bij mensen ook zo werkt. (NATURE)

Steun voor moeders die het

Nee, we hoeven niet perfect te zijn. Maar vooral moeders blijken de lat toch zo hoog te leggen dat ze er vroeg of laat tegenaan knallen. Daarom zijn in Amsterdam twee gratis spreekuren opgezet: Mama-Fit en MamaKits.

DESIREE HOVING

Brigitte Kaandorp geeft de schuld aan de vrouwenbladen. "Driekwart van wat daarin staat, is hartstikke nep," zegt ze in haar show *Badwater*. "Met Kerstmis is dat het ergst. Dan is er altijd zo'n sfeerreportage met een frisse leuke huiskamer, twee vaders in crèmekleurige kabelcoltruien en twee van die heel ontspannen mamma's in een broekpak met zo'n nonchalant sjaaaltje. Die zien eruit alsof ze alles onder controle hebben. Ik heb ook een keer geprobeerd om er zo uit te zien met de kerst, maar ik ben in een depressie geschoten en daar half februari pas weer uitgekomen."

Steeds meer moeders stellen, net als Kaandorp, hoge eisen aan zichzelf. "Omdat ze daaraan nooit kunnen voldoen, hebben twee op de tien zwangeren en kersverse moeders psychische klachten," zegt Maryleen Sorée, directeur van Perspectief. Daarom begon ze in april vorig jaar het spreekuur Mama-Fit, met subsidie van stadsdeel West. Sorée: "Er was nog geen laagdrempelige ondersteuning bij zwangerschap. Bovendien zagen we te veel depressieve moeders." "Bij moeders die al een half jaar depressief zijn, duurt het herstel ook langer," legt Agaath Drost uit. Ze is de Amsterdamse coördinator van MamaKits, een soortgelijk spreekuur als Mama-Fit. "Daarom wilden we er in een vroeger stadium bij zijn."

Inmiddels loopt het bij beide spreekuren storm. Van april tot januari kwamen 75 vrouwen binnen bij Mama-Fit en 109 bij MamaKits. De meesten (50 tot 75 procent) kunnen na drie gesprekken alweer verder. Daarom is voor dit jaar het aantal spreekuren verduubbeld. Voor Mama-Fit kunnen moeders's straks niet alleen terecht in het Ouder- en kindcentrum in Oud-West, maar ook in De Baarsjes en Westerpark. MamaKits komt in Ouder- en kindcentrum Bockesprong in Zuid, in De Kikker in Osdorp en in VU medisch centrum. Overigens is MamaKits ook in Haarlem, Hoofddorp, Velsen en Amstelveen te vinden.

Hoe komt het dat vrouwen in Amsterdam zo veel behoefte aan ondersteuning hebben? Ten eerste omdat vrouwen op steeds latere leeftijd hun eerste kind krijgen: gemiddeld

29,4 jaar, volgens het Centraal Bureau van de Statistiek. In 1970 was dat nog 24,3 jaar. "Dertigers hebben meer levenservaring en daardoor hogere verwachtingen van het moederschap," zegt Maryleen Sorée. "Maar als ze minder blijken te kunnen, dan schrikken deze vrouwen en raken ze uit evenwicht."

Er is nog een verklaring, zegt sociaal geograaf Lia Karsten van de UvA. "Amsterdamse vrouwen zijn meer met hun carrière bezig en werken dus meer uren dan moeders buiten de stad." Dit geldt overigens ook voor andere sterk verstedelijkte gebieden. Volgens Karsten is het een trend dat steeds meer families met kinderen in de stad blijven wonen. Ze noemt ze *young urban professional parents*, kortweg *yupps*. Dit terwijl de meeste stelletjes al sinds 1960 de stad verlaten als ze kinderen krijgen. Overigens blijken sradsmannen juist minder uren te werken dan mannen buiten de stad.

Hoewel Karsten niet heeft onderzocht wat de gevolgen zijn voor carrièremoeders in Amsterdam, lijkt het een logische redenatie: als een moeder meer uren werkt, blijft er minder tijd over voor de kinderen. "Dat zorgt voor meer stress," zegt hoogleraar Paul Verhaeghe. Hij is hoofd van de vakgroep psychoanalyse en raadplegingspsychologie aan de Universiteit Gent. "Hoe meer stress, hoe groter de kans dat er klachten of ziektes naar boven komen."

Maar besteden werkende moeders dan steeds minder tijd aan hun kinderen? Nee, zei de Amerikaanse sociologe Suzanne Bianchi. Ze nam in 2000 alle onderzoeken over werkende moeders en hun tijdsbesteding onder de loep. Ondanks dat moeders sinds 1965 meer zijn gaan werken, is de tijd die ze aan hun kinderen besteden, vrij stabiel geble-

'Vrouwen in de stad zijn meer bezig met hun carrière'

ven. Volgens Bianchi besteden ze minder tijd aan het huishouden en hun vrienden en hebben ze nooit tijd voor zichzelf. "Dat maakt de stress nog erger," zegt psychoanalyticus Verhaeghe. "Het is niet aantrekkelijk als je maar af en toe een uurtje iets voor jezelf kunt doen."

Al met al heeft de huidige generatie moeders het moeilijker dan vroeger, denkt Verhaeghe. "Het moeder zijn is geen biologisch klaarliggende rol waar een vrouw vlotjes in stapt, maar een psychologische rol die heel sterk vanuit de omgeving wordt bepaald. Vroeger nam iedereen deze rol on-

gemerkt over, omdat we opgroeiden met onze eigen ouders en grootouders. Dat waren duidelijke voorbeelden, modellen die lieten zien hoe je mamma moest zijn. Maar vandaag de dag is dat nog nauwelijks het geval, want we wonen al lang niet meer in hetzelfde huis." Dit heeft als gevolg dat de verwachtingen van het moederschap minder duidelijk zijn dan vroeger.

Die duidelijkheid wordt volgens de Belgische hoogleraar gezocht bij deskundigen in boeken en in toenemende mate bij de media en de reclamewereld. "Die vertellen ons hoe we eruit moeten zien, wat we moeten doen en hoe we ons moeten voelen," zegt Verhaeghe, "Op alle

Mama Fit

Oermens Lucy liep al rechtop, net als wij

Lucy, het 3,2 miljoen jaar oude skelet van een oermens, werd zonder voeten gevonden. Of zij rechtop liep is dus niet bekend. Nu is een middenvoetsbeentje van een neefje uit die tijd gevonden, dat wel duidelijke de vorm heeft om rechtop te staan. Daarom vermoeden de onderzoekers dat ook Lucy al rechtop liep. (SCIENCE)

Ethische vragen als dna-test op incest wijst

Onderzoekers die dna van gehandicapte kinderen bestuderen om hun aandoening te achterhalen, kunnen per ongeluk stuiten op bewijzen van incest. Dit roept ethische vragen op, schrijft een Britse arts deze week in *The Lancet*. Zo zou een geleerde wellicht aangifte moeten doen bij de politie, als de moeder van het kind minderjarig is.



Chocola gezonder dan fruitsapjes

Onderzoekers concluderen deze maand in de *Journal of Food Science* dat de stoffen waaruit chocola bestaat, gezonder zijn dan die in menig fruitsapje. Cacaopoeder en pure chocolade bevatten zelfs na verhitten meer flavanolen en antioxidanten dan fruitsap. Hierdoor zou chocola bescherming bieden tegen kanker en hartziekten.

Teun van de Keuken



Gin-tonic

Het is het ultieme vliegtuigdrankje. Zodra ik de lucht in ga en de dames komen langs met hun trolley – bij de budgetmaatschappijen zijn dat Stacey en Lufthansa die met ietwat platte tongval ‘drinks and snacks’ aanbieden – bestel ik er één. Hoe laat het ook is. In de lucht zijn de aardse begrippen van ruimte en tijd obsoleet.

Op Planeet Vliegtuig waar je nog geen meter voor jezelf hebt, draait alles om overleven. Daarvoor is de gin-tonic uitgevonden. Na het bitter van de tonic en het zuur van het schijfje citroen voel je opeens het haarscherpe precisiebombardement van de ijskoude gin in de hersenen.

Spanning en vuiligheid glijden van je af, frisse energie stroomt binnen. *Sit back, relax and enjoy the flight!*

Een paar dagen geleden vloog ik van Barcelona naar Vigo. Al tijdens het boarden verkneukelde ik mij over mijn verkwikkende shot gin-tonic.

De voortekenen waren goed: leuke trolleydames, mijn favoriete gin, ijs, citroen; *the works*. Bij de eerste slok was het mis. De fijne balans van ingrediënten was verstoord en de kick bleef uit. De tonic was licht! De heerlijke

Bij de eerste slok is het mis: ik heb een lightdrankje gekregen

longdrink werd verziekt door een onplezierige aspartaamsmaak. Bij Iberia wordt de zoetstof ongevraagd in je gin gegooid. Lightdrankjes zijn nu kennelijk de standaard. Stel je voor dat je een ongezonde gin-tonic zou drinken!

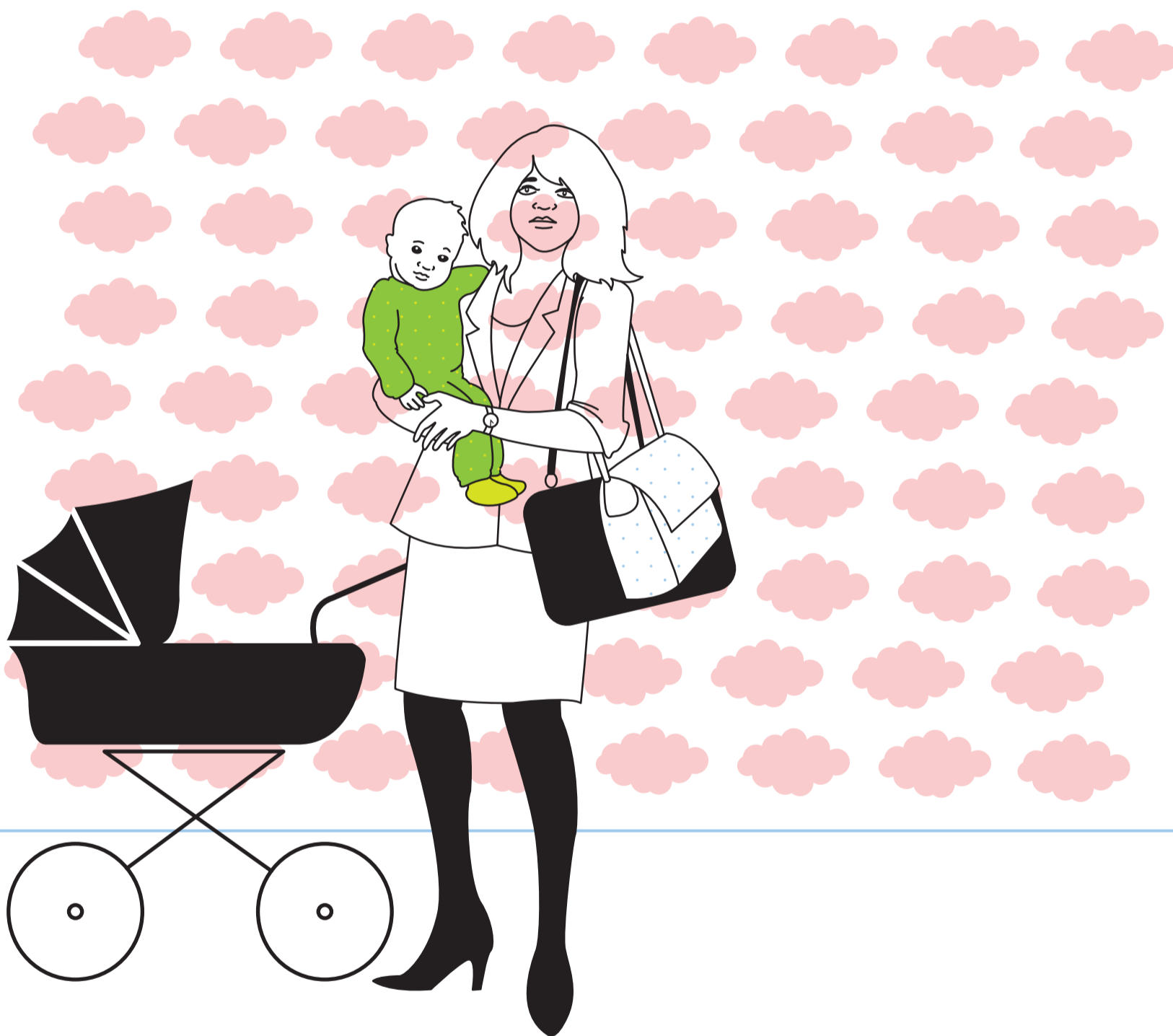
Eind september komt de Europese Voedsel en Waren Autoriteit op verzoek van de Europese Commissie met een wetenschappelijk standpunt over de veiligheid van aspartaam.

Ze zullen zich buigen over twee studies: uit de ene zou blijken dat je van de zoetstof kanker kunt krijgen – mannelijke ratten kregen er tumoren van – en uit de andere dat het bij zwangere vrouwen tot vroegtijdige bevallingen zou kunnen leiden. Ernstig, maar ook zonder deze onderzoeken hoeft aspartaam van mij niet. Omdat lightproducten mensen juist aanzetten tot meer eten en drinken.

Ze denken dat ze zo goed bezig zijn met hun zerodranks dat de remmen verder volledig los kunnen En dus worden ze dik. Maar het ergste is dat nepsuiker vies is. Neem gewone suiker, maar niet te veel. Simpel.

t.vandekeuken@parool.nl

moeilijk hebben



mogelijke vlakken liggen de eisen hoger.” Dat betekent volgens hem dat mamma altijd lief is en altijd beschikbaar. Ze heeft alles onder controle en ziet er blits en sexy uit. Ze is succesvol op haar werk. Bovendien zijn haar kinderen perfect. Maar de praktijk blijkt weerbarstiger. “De combinatie van een perfecte moeder en een perfecte vrouw lukt nooit,” zegt de hoogleraar.

Daarnaast heeft het streven naar perfectie twee neveneffecten, legt Verhaeghe uit. Het moederschap wordt volgens hem steeds meer als vaardigheid beschouwd. Als je maar doet wat in de boekjes staat, komt het vanzelf goed. Als er een keer iets misloopt met het kind, dan

‘Perfecte vrouw en perfecte moeder zijn, dat lukt nooit’

is dat de schuld van een verkeerde opvoeding, dus van verkeerd moederschap. Die schuldcultuur wordt volgens de hoogleraar vaak nog bevestigd door wat in de boeken staat: als het probleem blijft bestaan, heb je niet genoeg je best gedaan. “Ouders hebben vaak het gevoel

niet goed genoeg te zijn en denken dat ze meer inspanningen zouden moeten leveren,” bevestigt journaliste Kaat Schaubroeck in haar vorig jaar verschenen boek *Een verpletterend gevoel van verantwoordelijkheid*. “Zolang de kinderen het goed maken, blijft het meestal onder controle,” schrijft ze. ‘Maar loopt er iets mis, dan zien ouders dat al snel als bewijs dat ze hebben gefaald en barst het schuldgevoel los. Zelfs als ze rationeel gezien geen schuld hebben.’ Volgens Schaubroeck proberen we ouders in de overtreffende trap te zijn, ‘die voor onze kinderen een leven dromen dat minstens even goed, liefst beter is dan het onze’.

In plaats van te luisteren naar de media of een voorbeeld te nemen aan wat in de boeken staat, is een radicaal andere aanpak nodig, zegt psychoanalyticus Verhaeghe. Volgens hem zijn de spreekuren van Mama-Fit en MamaKits goede oplossingen. Daar krijgen moeders vooral erkenning. “Want moeder worden is wel één van de ingrijpendste veranderingen in iemands leven,” zegt Agaath Drost, coördinator van MamaKits. En Maryleen Sorée van Mama-Fit ten slotte: “Je kunt je voorstellen dat je daarvan in verwarring raakt. Maar die verwarring geeft je juist kansen om jezelf opnieuw te ontdekken.”