

WATER VERMINDERT HONGER
Als je een dieet volgt, is het verstandig om veel water te drinken. Je valt er niet direct van af, maar het vermindert het hongergevoel en spoelt afvalstoffen weg. Drink maximaal 2,5 liter per dag. METRO

GEZONDHEID



WWW.METRONIEUWS.NL/GEZONDHEID

Redactie: Karine Hoenderdos en Angela Severs (gezondheid@metronieuws.nl)

INVESTEER IN JEZELF
Genoeg van de korte, snelle testjes in tijdschriften? Investeer 24 euro en 25 minuten van je tijd en doe de uitgebreide persoonlijkheidstest op www.ik-zelf.nl. De makers beloven dat je een duidelijk en genuanceerd beeld van jezelf krijgt. SCRIPTUM

‘Ouders moeten liefde tonen’

Als ouders niet aan hun kind laten blijken dat ze van hem of haar houden, krijgen deze ‘niemandskinderen’ later vaak persoonlijke problemen.

Wat gebeurt er als je je als kind niet veilig voelt bij je ouders, omdat ze niet van je houden, je gebruiken als steunpilaar of mishandelen? Volgens therapeute Carolien Roodvoets (foto onder) is het moeilijk na zo'n jeugd je draai te vinden in het leven. Zij schreef er een boek over: *Niemandskinderen*.



“Er zijn ouders die hun kinderen geen liefde en veiligheid kunnen bieden. Hun kinderen leven als het ware in privé-oorlogen”, zegt Roodvoets. “Ze horen bij niemand. Niet bij hun ouders die niet van hen houden, niet van zichzelf omdat ze er voor hun ouders moeten zijn, niet van hun latere partner

omdat ze zich niet kunnen binden. Daarom noem ik hen ‘niemandskinderen’. Voorbeelden zijn kinderen die opgroeien in een gezin waarin de ouders een slechte relatie hebben en waarin het kind wordt gebruikt als bindmiddel. Of kinderen die worden mishandeld of misbruikt. Kinderen die de onvervulde wensen en idealen van hun ouders in vervulling moeten laten gaan of kinderen van ouders met psychiatrische aandoeningen.”

Taboe

Roodvoets noemt het niet houden van je kinderen het laatste taboe: “Iedereen denkt dat ouders altijd van hun kinderen houden, zelfs als ze ze mishandelen of misbruiken. Maar ik denk dat liefde ook tot uiting moet komen in liefdevol gedrag.” Zo'n moeilijke jeugd heeft gevolgen voor het volwassen leven, merkt Roodvoets dagelijks in haar praktijk. “Het gekke is dat deze mensen maatschappelijk zeer succesvol kunnen zijn. Maar op het persoonlijke vlak gaat het mis. Niemandskinderen hebben bijvoorbeeld vaak relatieproble-



men of depressies.”

Wat valt er aan te doen, volgens Roodvoets? “Zo'n jeugd draai je niet terug. Wat belangrijk is, dat de niemandskinderen hun gevoel van waarloosheid overboord zetten. Dat je ouders niet van je houden, betekent niet dat je zelf niet van waarde bent. Verder moeten ze leren hun problemen echt te begrijpen en een plaats te geven. Veel niemandskinderen stoppen hun problemen ver weg, maar dat maakt de last eigenlijk alleen maar zwaarder. Als het dicht op je huid zit, deel is van je persoonlijke levensverhaal, dan is de last gemakkelijker te dragen.”

Niemandskinderen, Carolien Roodvoets, Uitg. Aramith, ISBN 10 90 6834 209 6, 15,90 euro.

KARINE HOENDERDOS

Campagne

• SIRE heeft op 7 december een campagne gelanceerd onder de titel ‘Ik zie ik zie wat jij niet ziet’. In deze campagne vraagt SIRE aandacht voor kinderleed, zoals huiselijk geweld, seksueel misbruik en jeugdprostitutie. Zie de website: www.ikziekiewatjijnietziet.nl.

Lijf en leden

Metro vraagt een BN'er naar zijn of haar gezondheid. In deze aflevering Sonja Bakker, auteur van succesvolle afslankboeken. Van haar nieuwste boek ‘Bereik en behoud je ideale gewicht’ werden binnen een week 200.000 exemplaren verkocht.

Drank?
Ik drink vrijwel nooit alcohol, ik ben een echte theeklant.

Dieet?
Ik volg mijn eigen methode, want die werkt ook om het gewicht te behouden. In al die jaren heb ik mezelf een gezond voedingspatroon aangeleerd. Dat is nu zo vanzelfsprekend, het zit echt in mijn vezels. Ik voel me er prima bij.

Roken?
Heb ik nooit gedaan.

Ontspanning?
Wandelen met mijn dalmatiër. Lekker buiten zijn, maakt niet uit of het regent of sneeuwt. Mensen gaan tegenwoordig te weinig naar buiten. Juist in de frisse buitenlucht kun je ‘aarden’ en krijg je de wind weer in je kop.



Sportschool?

Nee. Ik houd mijn conditie op peil door het wandelen en soms door hardlopen.

Passie?

Naast mijn gezin is dat toch vooral mijn werk. Ik maak ellenlange dagen, reis het hele land door, maar je hoort mij niet klagen. Het is ontzettend leuk. Ik houd de drukte vol omdat ik nu als een monnik leef, in de positieve zin van het woord. Heel gedisciplineerd en heel gezond, net een topsporter. Zo kan ik het goed volhouden.

KARINE HOENDERDOS

KENIA BESTRIJDING MALARIA



EEN KENIAANS jongetje ontvangt een injectie van quinine om zijn malaria te behandelen. De ziekte komt steeds vaker voor in Kenia. KRISTY WIGLESWORTH/AP

Hartafwijking verhoogt kans op een miskraam

VROUWEN MET een aangeboren hartafwijking hebben een verhoogde kans op het krijgen van een miskraam. Tijdens de zwangerschap treden bij deze groep vaker hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging, hartritme stoornissen of hartfalen op. Bovendien lopen deze vrouwen een groter risico om zelf kinderen met een hartafwijking te krijgen. Dit blijkt uit onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen, dat mogelijk werd gemaakt door CONCOR, een

landelijke data- en DNA-bank voor mensen met een aangeboren hartafwijking. Met behulp van de CONCOR-registratie kan onder andere onderzoek worden gedaan naar de complicaties tijdens zwangerschap bij hartpatiënten.

Per jaar worden zo'n 1500 kinderen geboren met een hartafwijking. Vroeger overleden deze kinderen vroegtijdig, maar de laatste decennia is hun levensverwachting aanzienlijk verbeterd door ontwikkelingen in de behandeling van hart- en vaatziekten. METRO



VAKANTIEBEURS 2007

w e r e l d w i j d w e g

10 t/m 14 januari 2007

Jaarbeurs Utrecht

Online voorverkoop met korting via

www.vakantiebeurs.nl

Powered by **ELVIA**
Verzekeringen voor reizigers