

TIPS VOOR ALLEDAG GEZOND



AAN DE SLAG MET... GEZONDE BOTTEN

'Met goede dagelijkse gewoontes doe je het skelet een plezier'



Ons skelet draagt ons door het leven. Orthopedisch chirurg Maarten de Boer legt uit wat onze botten en gewrichten nodig hebben. Deze week aflevering 3: wat kun je zelf doen voor sterke botten?

Sommige mensen hebben vanaf hun geboorte genetisch sterkere of juist zwakkere botten. Maar wat je zelf met je lichaam doet, bepaalt voor een groot deel hoe sterk je botten uiteindelijk worden en blijven.

houden zijn yoga, pilates en stretching geschikt. „Het is het beste om beweging te variëren“, raadt De Boer aan. „Een mix van kracht, cardio en balans is ideaal. Maar veel wandelen is ook al prima.“

6 TIPS VOOR EEN STERKER SKELET
Ook met goede dagelijkse gewoontes doe je je skelet een plezier.

■ Rook niet

Roken vermindert de bot doorbloeding en vertraagt herstel.

■ Matig met alcohol

Wees matig met alcohol, want dat verlaagt de botdichtheid.

■ Let op je gewicht

Als je overgewicht hebt, belast je je gewrichten te veel. Ondergewicht kan botontkalking versnellen.

■ Goede nachtrust

Voldoende nachtrust is belangrijk voor herstelprocessen in bot en kraakbeen.

■ Drink voldoende

Ter ondersteuning van je gewichtssmering.

■ Goede houding

Zorg dat je zit, staat en tilt in een goede houding.

Vitamine D helpt met het opnemen van calcium. „Het zit in vette vis, zoals zalm en makreel.“ Eiwitten zijn ook belangrijk voor je botten. „Je leest ze uit peulvruchten, noten, zuivel, eieren, vis, kip of tofu.“

Sterke spieren beschermen en ontlasten gewrichten.

„Omdat spiersterkte met het klimmen der jaren afneemt, wordt het steeds belangrijker genoeg te bewegen.“ Krachttraining, maar ook wandelen, traplopen, joggen en dansen zijn activiteiten die de botten belasten. „Hierdoor worden je botten sterker en neemt je botdichtheid toe.“

Om gewrichten soepel te

– Chantal van Wees

Een op de vijf kinderen kampt met somberheid, ouders

‘Waarom heb ik dit niet eerder gezien?’

Een op de vijf jongeren kampt met psychische problemen en één op de 22 heeft een depressie. Ook voor hun ouders een bijna ondraaglijke last. Er zit maar één ding op: erkennen dat het zo is en vervolgens zoeken naar hulp.

ELLEKE VAN DUIN

Ik ben al drie jaar, sinds de dood van mijn beste vriend Brian, heel somber. Ik heb het gevoel dat ik een masker op heb.“ Lisa is 16 jaar als ze haar moeder durft te vertellen dat het niet goed met haar gaat. Bij moeder Mirjam Bijsdorp slaat de paniek toe. „Haar eenzaamheid sneed door mijn hart. Hoe moet ze zichzelf wel niet voelen? Het andere moment voelde ik mijn eigen verdriet en radeloosheid. Ook voelde ik mij open en schuldig. Waarom heb ik dit niet eerder gezien?“

Volgens het Trimbos-instituut kampt jaarlijks een op de vijf jongeren met psychische problemen zoals angst en somberheid. Naar schatting krijgt één op de 22 jongeren te maken met een depressie. Dat betekent dat er in een klas van 25 kinderen gemiddeld vijf leerlingen te maken krijgen met psychische problemen en één met een depressie.

Hoe ontstaat het?

Een enkele oorzaak voor dat hoge aantal jongeren met psychische problemen is er niet. De druk van sociale media, maar ook erfelijke factoren spelen mee, net als ernstige gebeurtenissen binnen het gezin of de familie en omgevingsfactoren als emotionele verwa-

lozing, mishandeling en seksueel misbruik. En dan is daar nog de druk van de prestatieomgeving, zegt Hanke de Kock, psycholoog en eigenaar van Grow Affairs. „Op school wordt vooral gekeken naar prestaties en minder naar de vraag: hoe gaat het met dit kind? Kinderen zijn altijd maar bezig met de prikkels van buitenaf en vergeten daarbij te denken: hoe gaat het eigenlijk met mezelf?“

Als ouder van een depressief kind los je diens sombere buien niet zomaar even op door een psycholoog in te schakelen, zegt Mariëtte Ballewix, opvoedexpert bij het Nederlands Jeugdinstituut. „Het leven is niet makkelijk. Het begint met erkenning van wat er aan de hand is. En dan moet je aan de slag met elkaar. En dat kan zomaar een worsteling zijn die heel lang kan duren.“

Dat eraaft ook Bijsdorp. In het onlangs verschenen boek *Help, mijn kind heeft een depressie* beschrijft ze haar zoektocht. „Mensen kwamen met goedbedoelde adviezen. Lisa moest gewoon maar gaan sporten, dan zou het wel beter gaan. Ook werd mij verweten

dat ik veel te lief was: ik moest haar harder aanpakken, stelde geen grenzen.“

„Maar anderen hebben geen idee hoe het is om een kind met een depressie te hebben.“

Vrienden gaven heel eerlijk toe dat ze soms dachten: kom op Lisa, pak jezelf bij elkaar, ik ben ook weleens moe. Mensen namen afstand, we verloren vrienden omdat zij hun oordeel klaar hadden. Als reactie ging ik steeds minder vertellen hoe ik me echt voelde.“

Schuldgevoel bleek een belangrijk thema. „Lisa voelde zich schuldig over wat zij ons ‘aandeelde’ met de depressie. Schuldig naar anderen, omdat ze niet met kon doen met gewone activiteiten. Ze wilde niets liever dan ‘iets doen’, naar hockey gaan, met haar vrienden kletsen, normaal zijn. Maar het ging gewoon niet. Zo leerde ik: depressie is een ziekte, geen zwakte.“

Boos op zichzelf

Voor jongeren met angst- en somberheidsklachten zijn de wachtlijsten lang. Daarom richtte Sanne van Ierland-Veerhoek, klinisch psycholoog en psychotherapeut,

Ik leerde: depressie is geen zwakte, het is een ziekte

zijn vaak radeloos:

▼ Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Praten over gedachten aan zelfdoding kan anoniem: chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113. FOTO GETTY IMAGES



VIJF TIPS VAN MIRJAM

■ Bekijk het filmpje: Ik had een zwarte hond, zijn naam was depressie, te vinden op YouTube en het vervolg: Leven met een zwarte hond.

■ Bedenk: je kind heeft een depressie, maar is niet die depressie en het is niet voor eeuwig. Hanteer als mantra voor je zelf: ‘Dit gaat voorbij.’

■ Wees beschikbaar: stel niet te veel vragen, maar wees er gewoon. Vraag wat je kind nodig heeft, niet wat je kan doen. Parkeer je oordeel en geef geen ongevoeladvies. Vraag: ‘Hoe voel je je vandaag?’ en niet ‘Hoe gaat het?’

■ Heb het erover: praat met school, licht je sociale netwerk in en durf om hulp te vragen. Toon je emoties zo min mogelijk, thuis maar ergens anders of bij iemand anders, om het schuldgevoel van je kind niet verder aan te wakkeren. Houd contact met vrienden van je kind en vraag of ze je willen inlichten in geval van nood.

■ Houd contact, blijf dingen samen doen, zoals een ommeetje maken. Wees blij met elke kleine verbetering. Zorg intensen goed voor jezelf: boek een massage, doe iets leuks met vrienden.

een eigen onderneming op: van Storm naar Kracht, een digitaal platform voor ouders met kinderen met een laag zelfbeeld en heftige emoties. „Jongeren durven hun ouders vaak niet met hun problemen te belasten. Omdat de regels thuis streng zijn of omdat ze zien dat ouders druk zijn met hun werk en hun eigen leven.“

Daarnaast kunnen stressvolle factoren meespelen bij ouders, zoals een hormonale disbalans, financiële problemen of mantelzorg voor eigen ouders. Van Ierland-Veerhoek: „Kinderen willen hun ouders niet teleurstellen en zijn boos op zichzelf dat het ze niet lukt om het zelf te redden. Die boosheid slaat vervolgens naar binnen. Als ouder kom je er dan pas laat achter hoe ernstig het is.“

Daarnaast kampen de meeste ouders ook met hun ‘wonden’. Van Ierland-Veerhoek: „Dan is er zomaar ‘zijn’ voor je kind niet eenvoudig. Als je zelf veel afgewezen bent, en je kind keert zich tegen je of trekt zich terug, kan dat jou triggeren en voelen alsof je er niet toe doet als ouder. Juist die over-

tuiging belemmert de verstandhouding en vergroot de verwijdering. Je moet eerst weer leren voor jezelf te zorgen voor je en voor je kind kunt zijn.“

Denkfouten

Wanneer Bijsdorp een afscheidsbrief vindt, slaat ze alarm. Gelukkig wordt de dreiging geen werkelijkheid en komt de hulp voor het gezin sneller op gang. Lisa krijgt cognitieve gedragstherapie, Bijsdorp en later ook antidepressiva. Bijsdorp gaat graven in haar eigen persoonlijkheid, doet aan schrifttherapie en gaat met haar man en Lisa in systeemtherapie.

Dit alles zorgt er na vier jaar voor dat er weer licht aan het einde van de tunnel schijnt. „Ik bleef vechten, bleef geloven in herstel. Af en toe was er nog een terugval, maar langzamerhand ging het beter. Ik leerde voor mezelf opkomen, hervond de verbinding met mezelf en mede daardoor ook met elkaar als gezin. Je krijgt geen garanties, maar we hebben de grootste donkerste achter ons gelaten.“

VRAAG AAN DE SPECIALIST

■ Ook een vraag? zo@dpmedia.nl

VOEDINGSDESKUNDIGE SOPHIE LUDERER

Ik ontbijt met yoghurt, appel, bessen en noten. Kan daar nog banaan bij?



Uit onderzoek blijkt dat het mixen van banaan en bessen in een smoothie de hoeveelheid flavonolen in de bessen verlaagt. En dat is jammer, want flavonolen zijn natuurlijke antioxidanten die alle natuurlijke antioxidanten op de gezondheid kunnen hebben. Ze beschermen ons lichaam bijvoorbeeld tegen schadelijke vrije radicalen, die kunnen leiden tot veroudering en celbeschadiging.

Dat afbreken van die flavonolen heeft te maken met een enzym in banaan, polyfenoloxidase, geheten, dat verantwoordelijk is voor de bruinkleuring van een banaan uit de schil. Zodra het enzym in contact komt met zuurstof, wordt het actief en breekt het een deel van de antioxidanten in de bessen af. Smoothies met banaan bevatten daardoor iets minder antioxidanten dan smoothies met alleen blauwe bessen. Als je het fruit niet mixt in de smoothie maar snijdt, komt er minder van het enzym vrij en is het effect van polyfenoloxidase veel minder.

Banaan levert te extra gezonde voedingsstoffen, zoals vezels, vitamine B6 en C, kalium en magnesium. Een ontbijt met kefir, appel, blauwe bessen, walnoten en banaan bevat daardoor veel meer voedingsstoffen dan alleen antioxidanten. Bij een gevarieerd eetpatroon met voldoende groenten en fruit krijg je sowieso een goede dosis antioxidanten binnen. Banaan toevoegen aan je ontbijt kan dus prima.

GG-PSYCHOLOOG HANANE EL HACHIOUI

Mijn broers geven me 't gevoel dat ik minder geslaagd ben



Dit klinkt naar. De oplossing is gelukkig eenvoudig: richt je vooral op jezelf en stop het vergelijken met anderen. Wanneer je je gedrag namelijk aanpast, zal de ander automatisch ook anders op jou reageren. Negeer dus de meningen van je broers en vraag jezelf af wat jij ervan vindt. Wat betekent slaag zijn voor jou?

Veel mensen denken hierbij aan geld, carrière of bezittingen. Voor de ander ligt succesvol zijn in het leven bij gezondheid, geluk, vriendschappen hebben en/of een partner bij wie je jezelf kunt zijn. Kijk naar je eigen ontwikkeling. Waar stond je enkele jaren geleden en waarin ben je sindsdien gegroeid? Wees hier trots op. Als je leven voldoet aan jouw criteria van geslaagd zijn, wat doet het er dan toe wat de ander ervan denkt? Blijf je toch niet zo tevreden over je leven, stel dan haalbare doelen om deze zaken te veranderen.

RELATIETHERAPEUT JEAN-PIERRE VAN DE VEN

We groeien uit elkaar, zegt mijn man. Relatietherapie?



Relatietherapie werkt in 70 procent van de gevallen goed, is uit onderzoek gebleken. De onderzoekers zeggen er wel bij dat je op tijd moet gaan, liefst binnen een jaar nadat de problemen zijn ontstaan. Stellen gaan gemiddeld pas zes jaar na het ontstaan van de problemen in therapie. Als ze eerder zouden gaan, zou relatietherapie effectiever kunnen zijn. Vandaag nog bellen, dus.

Als jullie in relatietherapie gaan, staat het meteen 1-0 voor jullie relatie. Want dan komen jullie in actie en actie is de belangrijkste voorwaarde voor verandering. Het feit alleen al dat jullie tijd vrijmaken om samen naar een therapeut te gaan, maakt de kans groter dat jullie weer naar elkaar toe groeien. Zeker als die therapeut is gevestigd in een buurt met gezellige kroegjes en restaurants. Just saying.

KidswEEK Kieswijzer

Op woensdag 29 oktober zijn de Tweede Kamerverkiezingen. Kinderen mogen nog niet stemmen, maar ook zij komen te erachter!

www.kidswEEK.nl/kieswijzer

KidswEEK Kieswijzer

Scan de QR-code voor de KidswEEK Kieswijzer

Kids Week