

DOCUSTRIJD RUIJMGAART & CO

Gezeur gezin

Één familie, twee productieteams en drie documentaires: in de hoop op gerechtigheid (en geld) liet de familie Ruijngaart-Tokkie hun bestaan meerdere malen vastleggen. Een omroepoorlogje was het resultaat.

Tekst: Janine Bruinooge

Wie niet tot de ruim 1,2 miljoen kijkers behoorden van de documentaire De Tokkies, herinnert zich de familie Ruijngaart-Tokkie wellicht vanwege de vele publiciteit rondom diezelfde SBS6-uitzending van 2 mei. Toch is dat niet het eerste - en zeker ook niet het laatste - televisieoptreden van het gezin. De IKON besteedde afgelopen najaar al aandacht aan de perikelen rondom de Amsterdamse familie en komt deze week met een vervolg genaamd Familietrots. Hoewel de documentaires verschillend zijn van opzet en aanpak, zijn ze alledrie gemaakt naar aanleiding van dezelfde gebeurtenis: een uit de hand gelopen burenruzie in augustus 2003.

Een klein jaar geleden maakt televisiekijkend Nederland voor het eerst kennis met de familie Ruijngaart-Tokkie: een gezin dat in de buurt en bij welzijninstanties bekend staat als problematisch en asociaal. Vrijwel het hele gezin brengt het merendeel van de dag thuis door. Moeder Hanna is vanwege een reeks aandoeningen - variërend van bloedarmoede en angstaanvallen tot aan een niet goed functionerende schildklier - veel te zwaar en daardoor slecht ter been. Iedereen twijfelt of ze ooit nog de oude wordt. De twee oudste dochters - de tweeling Natascha en Nathalie - wonen elders maar komen dagelijks langs om een oogje in het zeil te houden op hun moeders medicijngebruik en hun twee jongere broertjes Wesley en Wimpie, die het zonder baan of school moeten stellen. Alleen de immer vrolijk ogende vader Gerrie Ruijngaart, de ex van Hanna, heeft een baan bij een aannemingsbedrijf en zorgt voor enige rust in huize Ruijngaart-Tokkie. Hij was ook degene die de media inschakelde in de hoop om zo gerechtigheid en een andere woning te krijgen. De media-aandacht lijkt echter averechts te werken: een nieuw huis in de wijk Bos en Lommer ging op het laatste moment niet door omdat bewoners van de wijk protesteerden tegen de komst van de familie die ze als dat 'asociale gezin van de televisie' (her)kenden.

AT5 en SBS6 besteedden als eerste aandacht aan de burenruzie in de Amsterdamse Burgemeester van

Leeuwenlaan. Bewoners gingen elkaar in augustus 2003 met stokken en knuppels te lijf en een woning brandde volledig uit. Voor IKON-documentairemaker Ingeborg Beugel aanleiding om polshoogte te nemen in buurt 4 in Geuzenveld-Slotermeer. 'Deze ruzie was interessant vanwege de bijzondere buurtgeschiedenis: een sociaal experiment om gezinnen in deze buurt te heropvoeden mislukte en na het wegsaneren van de hulpverlening in de jaren tachtig, werden bewoners jarenlang aan hun lot over gelaten. In augustus is, twintig jaar later, de boel daar letterlijk ontploft', aldus Beugel die voor het programma Factor een uitzending maakte over het verhaal achter de burenruzie. Reden voor Gerrie Ruijngaart om mee te werken aan de IKON-documentaire Ongewenste burenen die 17 oktober 2003 op televisie was te zien. 'De ruzie in augustus was de derde keer dat mijn voormalige bovenburen mij aanvielen. Om mijn gezin te beschermen heb ik destijds de media ingeschakeld, in de hoop dat die burenen werden aangepakt en het voorval niet weer in de doofpot zou verdwijnen.'

Ongewenste burenen liep voor de familie Ruijngaart-Tokkie echter uit op een teleurstelling: de gerechtigheid waar Ruijngaart zo op hoopte, bleef uit. Zijn voormalige bovenburen hadden al een andere woning toegewezen gekregen, terwijl Ruijngaarts gezin na de grote vechtpartij in augustus uit huis dreigde te worden gezet. De Factor-uitzending bracht daar weinig verandering in. De manier waarop de IKON de buurtgeschiedenis verwoordde, stelde Ruijngaart tevens teleur. Ongewenste burenen liet historische beelden van Geuzenveld-Slotermeer zien waar zo'n vijftig jaar geleden speciale woningen zijn gebouwd om probleemgezinnen - afkomstig uit arme wijken als de Jordaan - her op te voeden. De voice-over spreekt over asociale, arme gezinnen. Ruijngaart: 'Zo'n 35 jaar geleden verkeerde inderdaad veel gezinnen in een moeilijke situatie, maar dat betekent toch niet dat mijn familie asociaal is. Ik kom uit een gezin van negen kinderen en heb mijn hele leven lang hard gewerkt.' Beugel kent de klacht maar verklaart dat ze de familie bij aanvang van de productie heeft gewaarschuwd voor de impact van een journalistiek televisieprogramma. Beugel: 'Als journalist zijnde heb ik natuurlijk bij welzijninstanties nagevraagd welke families vroeger als asociaal bekend stonden en welke daarvan nu nog in de buurt woonden. De familie Ruijngaart-Tokkie bleek daar één van te zijn, wat voor hen natuurlijk niet leuk was om te horen.'

Met een huisuitzetting in het vooruitzicht, besloot Beugel het gezin na de uitzending in oktober te blijven volgen om zo de gevolgen van de burenruzie vast te leggen. Ruijngaart verleende wederom medewerking opdat in het vervolg meer aandacht zou zijn voor de families' visie op de gebeurtenissen. Een reeks spannende maanden volgde: de familie ging gebukt onder de dreigende huisuitzetting

en Beugel fungeerde, behalve als regisseuse, steeds meer als luisterend oor en vraagbaak voor het gezin inzake de huisvestingsproblemen. Dankzij haar intensieve contact leerde ze naar eigen zeggen niet alleen de zwakheden, maar ook de goede kanten van de familie kennen. Beugel: 'De onderlinge loyaliteit van de familie is hartverwarmend, veel mensen kunnen daarvan nog iets leren.'

Dat de familie in februari in zee ging met SBS6, kwam als een onaangename verrassing voor Beugel. Voor de werkwijze van productiemaatschappij The Storms Factory en SBS6 heeft ze geen goed woord over. 'Het weggapen van ideeën door collega's komt wel eens voor. Maar ik heb nog nooit meegemaakt dat het gebeurde tijdens de productie zelf. Ik was maandenlang aan het filmen toen in februari plotseling The Storms Factory op de stoep stond met de mededeling dat zij voor een andere omroep, SBS6, hetzelfde gezin gingen volgen', aldus Beugel. De commotie die volgde had Gerrie Ruijngaart niet voorzien. 'Ik dacht dat de IKON nagenoeg klaar was met filmen op het moment dat de The Storms Factory mij benaderde. Ik zag dus geen reden waarom zij mijn gezin niet enkele weken konden volgen.' Bovendien kon Ruijngaart de extra onkostenvergoeding van 1600 euro - naast de 2000 euro locatievergoeding van de IKON - goed gebruiken en had hij goede hoop dat het televisieoptreden dit keer positief zou uitpakken.

The Storms Factory wilde een andere kant van de familie laten zien. 'De familie Ruijngaart-Tokkie kwam slechts eindimensionaal in het nieuws: als een asociale familie die alleen maar heibel schopt. Wij wilden dat beeld nuanceren', aldus producent Peter Lubbers. Hoewel deze de Factor-uitzending kende, was dat niet de reden om de familie te benaderen. De reportage over het Amsterdamse gezin in Nieuwe Revu van 14 januari - met op de cover de kop: 'Revu logeert bij de echte familie Flodder' - vormde voor Lubbers de directe aanleiding. Ruijngaart informeerde Lubbers over de vervolgproductie van de IKON. 'Voor mijn plannen vormde de IKON-productie echter geen belemmering aangezien ik het familieverhaal van binnenuit wilde vertellen en de IKON, gezien haar eerdere uitzending, de zaak meer belichtte vanuit een sociaal-economische invalshoek', aldus Lubbers.

Veel tijd voor twijfels over de productie was er bovendien niet: Lubbers wilde de gedwongen verhuizing als rode draad laten fungeren in de productie en omdat de huisuitzetting een week na de eerste kennismaking met de familie plaatsvond, waren regisseurs Monique Nolte en Bart van Vilsteren genoodzaakt om direct te beginnen met filmen. In eerste instantie was het doel om voor Yorin een reallife serie te maken. Nadat bij de programmaleiding van Yorin echter twijfels waren gerezen over de haalbaarheid van de nieuwe serie, paste Lubbers het programmaformat aan: de serie werd een documentaire voor SBS6. >>

HOE OVERWIN JE LIEFDESVERDRIET?

Liefdesverdriet: je denkt nooit meer over hem heen te komen en de immense pijn stop je het liefst weg. Fout. Want juist die pijn zorgt ervoor dat je gebroken hart heelt en je opnieuw lief kunt hebben.

Tekst: Janine Bruinooge

Hele dagen bracht Petra van der Vliet (36) huilend op de bank door. Slapen ging nauwelijks, alleen met behulp van medicijnen. Vriendinnen deden de boodschappen. Naar haar werk gaan kon ze niet. Alles draaide om haar ex: de man die ze op een personeelsfeest in haar armen sloot en vier jaar lang haar verkering was, met wie ze vier jaar samenwoonde en uiteindelijk vijf jaar was getrouwd. Degene met wie ze de wereld over reisde en die na dertien jaar samenzingen vertelde niet meer met haar verder te willen. Hij was verliefd geworden op een ander. "Die zondagochtend dat hij zonder gedag te zeggen de deur uitliep, staat in mijn geheugen gegrift. Bij het horen dichtslaan van de voordeur werd ik overvallen door een intens verdriet: ik was mijn soulmate kwijt. Daarna raakte ik in paniek: hoe zou ik ooit zonder hem kunnen leven? Dertien jaar lang deden we praktisch alles samen en nu moest ik het opeens in mijn eentje redden. Dat wilde ik niet. We hadden een hechte relatie en de laatste jaren waren we door onze verre reizen alleen maar meer naar elkaar toe gegroeid. Ik wist dat hij een ontzettende flirt was. Zijn belangstelling naar andere vrouwen zorgde soms voor spanningen tussen ons. We hadden daar gesprekken over bij een relatietherapeut. De mededeling dat hij verliefd was, kwam echter als een nare verrassing. Diep van binnen wist ik dat het over was, maar tegelijkertijd bleef ik hopen dat hij ieder moment weer op de stoep zou staan. Bij hem voelde ik me veilig. Wanneer ik wegging, liet ik lichten en verwarming branden zodat het bij thuiskomst leek alsof hij als vanouds op me wachtte. Alles om die enorme eenzaamheid niet te hoeven voelen; het was alsof ik behalve mijn verleden, ook mijn toekomst kwijtraakte. Ik begreep het niet; hij zei voortdurend dat ik een fantastische vrouw was. Waarom wilde hij dan toch niet met me verder?"

PROTEST

Petra verzette zich tegen de breuk. Ze vroeg haar ex-geliefde veelvuldig om opheldering: waarom nu? Waarom zo? Waarom niet verder? Protesteren noemt hoogleraar klinische gezondheidspsychologie Ad Vingerhoets dat. Het kwetst ons dat de ander onze relatie minder belangrijk vindt dan wij.

Die omroep speelde zelf al langere tijd met de gedachte om uitgebreid aandacht te besteden aan de familie. Dit vanwege de grote respons op de nieuwsreportage over de burenruzie in Hart van Nederland op 19 augustus. Aanpassing van het format deed regisseuse Nolte echter twijfelen of zij in staat was een ander beeld van de familie te laten zien, dan haar IKON-collega's. Nolte: 'Ik vroeg mij af in hoeverre onze documentaire een slap aftreksel van de IKON zou worden aangezien wij slechts enkele weken filmde.' Het verschil in aanpak en filmperiode tussen beide producties, overtuigde Nolte ervan dat zij een andere documentaire kon maken. The Storms Factory richtte zich op de weken na de huisuitzetting, de IKON besteedde daarentegen aandacht aan de periode die daar aan vooraf ging en aan de uiteindelijke intrek van de familie in een nieuwe woning in mei. Nolte had bovendien van begin af aan goed contact met de familie die haar enorm intrigeerde.

Documentairemaker Ingeborg Beugel heeft echter nooit begrepen waarom The Storms Factory ook per se een documentaire moest maken over de familie Ruijngaart-Tokkie. 'Als je als programmamaker geïnteresseerd bent in gezinsproblematiek à la Ruijngaart-Tokkie, dan zoek je toch zelf zo'n familie?'. Volgens Beugel toonde The Storms Factory zelfs haar eerdere Factor-uitzending aan SBS6 om zo een beeld te geven van het onderwerp. Volgens een woordvoerder van SBS6 is er echter geen sprake van diefstal simpelweg omdat de IKON niet beschikt over het auteursrecht op de familie Ruijngaart-Tokkie en deze haar medewerking niet exclusief aan de IKON toezegde. Alleen wanneer een programmaformat tot op de minuut is vastgelegd en deze deels in uitvoering is, dan zou dat als diefstal kunnen worden bestempeld, aldus SBS6. Die omroep beschouwt het volgen van een familie die al in het nieuws is, gewoon als vrije nieuwsgaring.

In het contract dat de IKON met de familie sloot, ontbreekt inderdaad een exclusiviteitsclausule omdat de omroep vergat deze daarin op te nemen. Een vergissing die Beugel de nodige kopzorgen bezorgde aangezien programma-ideeën voor documentaires juridisch alleen middels zo'n clausule enigszins veilig zijn te stellen. Het opstellen van een gedetailleerd programmaformat is bij documentaires namelijk niet mogelijk. Regisseurs weten nooit van tevoren wat ze precies zullen vastleggen. Dat blijkt wel uit het feit dat regisseuse Monique Nolte onenigheid kreeg met SBS6 over de documentaire De Tokkies. SBS6 was niet tevreden met de versie van Nolte en collega-regisseur Bart van Vilsteren: de documentaire moest chronologisch en aan de hand van thema's zijn opgebouwd en niet aan de hand van personages. Op verzoek van SBS6 monteerde The Storms Factory de documentaire opnieuw, waarop Nolte en Van Vilsteren hun handen van de productie aftrokken. 'Achteraf gezien was het naïef van mij om te veronderstellen dat alle omroepen regisseurs vrijlaten', aldus Nolte die tot dan toe

voornamelijk voor de publieke omroepen werkzaam was. De uiteindelijke versie van De Tokkies heeft ze nooit bekeken en wil ze voorlopig ook niet zien.

Alle commotie was voor Ingeborg Beugel aanleiding om haar documentaireserie aan te passen: in aflevering vijf van Familietrots staan nu de gevolgen van de mediagekte centraal, die onder andere het vinden van een nieuwe woning voor de familie bemoeilijkte. Hoewel Gerrie Ruijngaart de media-aandacht als kwetsend heeft ervaren, kan hij de negatieve publiciteit enigszins relativiseren. 'Het is allemaal slechts pure sensatie.' Rondom de uitzending van de IKON-serie verwacht Ruijngaart weer de nodige ophef vanwege de spectaculaire beelden. 'De IKON heeft mijn gezin gefilmd toen wij in een stresssituatie verkeerden: je ziet hoe ik word neergeslagen en politiebescherming krijg', aldus Ruijngaart die heeft besloten om in de toekomst alleen nog aan een televisieproductie mee te werken als zijn gezin daardoor een nieuw huis krijgt. Want de problemen rondom de huisvesting zijn nog steeds niet helemaal opgelost. Ondertussen beraadt The Storms Factory zich over een mogelijk vervolg. Ikon-documentairemaker Ingeborg Beugel zal de familie zeker blijven volgen, alleen dan zonder camera.

Familietrots vanaf 5 juli, Nederland 1, 21.57 – 22.25 uur.

Gepubliceerd in **VARA Gids**, nummer 27, 3 – 9 juli 2004.

We doen er dan ook alles aan om onze ex-partner op andere gedachten te brengen, zo vertelt Vingerhoets in De ondraaglijke lichtheid van de liefde.

Hij onderzocht met psychologe Miranda van Tilburg het fenomeen liefde en ontdekte dat liefdesverdriet veelal verloopt in drie fasen: eerst plagen we verzet tegen de breuk (protestfase), vervolgens beseffen we dat het over is (berustingfase) en uiten we ons verdriet; we voelen ons moedeloos en somber (wanhoopsfase). Uiteindelijk accepteren we dat we alleen verder moeten. Vingerhoets: "Liefdesverdriet ontstaat wanneer we erg gehecht zijn aan onze relatie. We ervaren een groot verlies als die persoon ons verlaat. Dat verlies roep tal van emoties op. Liefdesverdriet heeft veel weg van rouwverwerking. Als een dierbare overlijdt, richten we ons in eerste instantie op het verleden, het verlies. Pas na verloop van tijd weten we dat we de draad moeten oppakken en hebben we weer oog voor de toekomst."

WEGGESTOPT VERDRIET

Hoe verdrietig we zijn, is echter niet alleen afhankelijk van de zojuist verbroken relatie. Veel wordt bepaald door de band die we als kind met onze moeder hadden, zo zegt Vingerhoets. Wanneer zij ons altijd een veilig en beschermd gevoel gaf, hebben we later weinig moeite met intimiteit en een groot vertrouwen in relaties. We beschikken dan over een zogenoemde 'veilige hechtingsstijl' waardoor we relatiebreuken gemakkelijker te boven komen. We weten immers dat we altijd lief kunnen hebben. Groeien we echter op bij een moeder die ons het ene moment overlaadt met liefde om ons vervolgens af te wijzen, dan hebben we als volwassene moeite met relaties. We zijn nooit zeker van de liefde. Als 'onveilig gehechte' vermijden we liefdesverdriet zo veel mogelijk: we stellen ons niet helemaal open voor de ander of we worden afhankelijk om zo te voorkomen dat onze partner vertrekt. En als die toch weggaat, vergroot dat ons wantrouwen jegens relaties alleen maar meer. Het verdriet dat daarop volgt, kunnen we moeilijk verwerken. Eigenlijk wil niemand de pijn van een break-up voelen. De eenzaamheid, paniek en radeloosheid stop je het liefst weg. Een logische reactie, maar wel een heel verkeerde. Want door je verdriet te negeren, belemmer je juist het helingsproces, zegt psychologe-psychotherapeute Carien Karsten. Zij schreef met Esmée van Doorn het boek Dag liefde kom je ooit nog eens terug?, waarin ze praktische tips geeft over wat te doen bij liefdesverdriet. "Als je het verdriet wegstopt, leer je niet dat je er over heen kunt komen. Je ervaart niet dat je sterk genoeg bent om die pijn aan te kunnen. Zonder die wetenschap begin je minder snel een nieuwe relatie omdat je bang bent weer gekwetst te worden."

GEKRENKT EGO

Onverwerkt liefdesverdriet kan dus tot bindingsangst

leiden. Gun jezelf daarom de rust om de breuk een plaats te geven in je leven, adviseert Karsten. Ga bijvoorbeeld niet meteen als een gek aan het werk. Daarmee neger je de pijn en ontken je wat er feitelijk is gebeurd. Je sluit een relatie niet af en blijft hopen op een hereniging. Ontkennen en hoop houden noemt Karsten de grootste valkuilen bij liefdesverdriet. Wil je daar niet in trappen, dan is er volgens haar maar één oplossing: verbreek het contact met je ex volledig en word boos op hem. "Zolang je nog contact houdt, blijft de wond open. Je blijft hopen dat het misschien toch nog goed komt. En voor je het weet, begin je jullie relatie te idealiseren: hij was echt de ware, wat wij hadden was zo mooi. Het is daarom belangrijk dat jij, ook al is het uit, zelf alsnog afscheid neemt van je ex. Je moet bewust alle banden doorsnijden. Laat hem zijn spullen zo snel mogelijk ophalen, berg alle herinneringen aan jullie relatie op in een doos en verwijder zijn telefoonnummer uit je mobiele telefoon. Maar uit vooral je woede. Want behalve dat je verdriet hebt, ben je ontzettend boos. Hij, degene van wie je het meest houdt, heeft je ego gekrenkt door je opeens te laten vallen. Voor die boosheid moet je een uitlaatklep vinden. Schrijf hem bijvoorbeeld een afscheidsbrief met daarin al je verwijten en verbrand de brief vervolgens. Of waan jezelf regisseur van een horrorfilm en stel je voor hoe je hem op het bioscoopscherm pijnigt. Doe dit net zolang totdat je niet meer kwaad bent. Op een gegeven moment interesseert het je niet meer; hoe vaker je je woede uit, hoe meer minpunten je ontdekt van jullie relatie."

Bij Petra barstte de bom na vier maanden. Hoopte ze eerst vurig dat haar ex-partner terugkwam, nu kon ze hem niet meer luchten of zien. "Terwijl ik treurde dat ik mijn beste maatje kwijt was, ging hij helemaal op in zijn nieuwe relatie. Hij nam zijn nieuwe vriendin overal mee naar toe; introduceerde haar vrijwel direct binnen onze kennissenkring. Respectloos vond ik dat; alsof onze relatie niets voor hem had betekend. Waar had ik nou al die moeite voor gedaan? Al die gesprekken voor gevoerd? Ik voelde me belazerd. Wat mij nog het meest ergerde, was dat hij het bestaan van zijn nieuwe vriendin tegenover mij ontkende. Waar we vroeger nauw samenleefden, wist ik nu opeens niet meer waar hij mee bezig was. Dat frustreerde enorm. Via de e-mail confronteerde ik hem met fouten die hij gedurende onze relatie had gemaakt en nu weer beging. Al snel ontving ik geen reactie meer. Mijn woede uitte ik vervolgens door wekelijks een paar keer uit te gaan en dan te doen wat hij altijd deed: flirten met Jan en alleman. Ik hoopte dat ik hem tegenkwam zodat ik kon zeggen 'kijk eens: wat jij kan, kan ik ook'. Hij liet zich op die avonden echter nooit zien. Na een paar maanden was ik het zat. Ik had geen zin meer om me druk te maken over hem. Ik wist me prima te vermaken zonder hem."

VERNIEUWDE IK

Geen enkele relatie is hetzelfde. Liefdesverdriet evenmin.

Toch bestaan er hulpmethoden die ieder gebroken hart goed doen, zo ontdekte Roel van Duijn, auteur van Liefdesverdriet. Nadat zijn vriendin hem had verlaten, ging Van Duijn - radeloos van verdriet – op zoek naar steun en raad bij vrienden. Al pratende ontdekte hij elf strategieën waarmee je liefdesverdriet kunt overwinnen. Hoewel ieder anti-liefdesverdrietmodel de pijn op een andere manier bestrijdt, zorgen ze er allemaal voor dat je actief met het verdriet bezig bent door de drie stappen die je moet zetten: 'door de pijn heen gaan', 'jezelf vernieuwen' en 'weer van jezelf houden'. Van Duijn: "Voordat je je leven kunt oppakken, moet je allereerst erkennen dat het echt over is. Een pijnlijke gedachte, maar wel één die je moet doorstaan door je verdriet en woede te uiten. Pas als je alle hoop hebt opgegeven, is het mogelijk om je weer met jezelf en de toekomst bezig te houden. Je moet daarvoor teruggaan naar je oorspronkelijke kern: wie ben jij als individu? Wie was je voordat je hem ontmoette? Doe de dingen die je altijd al wilde doen, maar tijdens jullie relatie niet deed. Haal bijvoorbeeld dat motorrijbewijs waarvan je altijd droomde, maar waar je nooit aan begon omdat hij motorrijden niets voor jou vond. Je herontdekt jezelf daardoor als het ware. Wanneer je nieuwe dingen doet en daarin slaagt, ervaar je dat je ook zonder hem kunt bestaan: je hebt hem niet nodig. Dat inzicht geeft zelfvertrouwen waardoor je in staat bent weer van jezelf te houden. Je bekijkt jezelf niet meer door de ogen van de ander, maar door je eigen ogen." Van Duijn hervond zichzelf door het beginnen van een website voor liefdesverdrietlijders (www.liefdesverdriet.nu). Voorheen werkte hij nauwelijks met computers en had hij nooit zo'n emotioneel contact met onbekenden. "Dat ik nu mensen advies geef en een luisterend oor bied tijdens hun liefdesverdriet, maakt me trots; ik heb een andere kant van mezelf ontdekt."

Na haar woede-uitbarsting wist Petra dat een hereniging uitgesloten was. De scheiding viel haar echter zwaar. "Ik was gewend om alles met hem te bespreken. Hij regelde de financiën, deed de boodschappen en kookte. Opeens lag dat allemaal op mijn bordje. Ik wist niet waar ik moest beginnen. Met behulp van een psycholoog leerde ik hoe ik taken kon onderverdelen: wat is het belangrijkste? Stap voor stap werkte ik vervolgens het lijstje af. Ik ruimde al zijn spullen op, schilderde het huis, haalde de trouwfoto's van de muur en schafte een katje aan. Het viel me zwaar om alles alleen te doen en zo steeds meer afstand van hem te nemen. Bij het eerste lunchpakket dat ik alleen klaarmaakte, heb ik staan janken. Hoewel ik maanden in een vreselijk diepe put heb gezeten, heeft het liefdesverdriet me sterker gemaakt; ik heb meer zelfvertrouwen en ben zelfstandiger. In mijn nieuwe, huidige relatie neem ik nu het initiatief en hak ik de knopen door."

Het perfecte kind

MEER WETEN?

- Ad Vingerhoets & Miranda van Tilburg, De ondraaglijke lichtheid van de liefde, uitgeverij Standaard Antwerpen/ Ad Donker Rotterdam
- Esmée van Doorn & Carien Karsten, Dag liefde kom je ooit nog eens terug?, uitgeverij Elmar B.V. Rijswijk
- Helen Fisher, Waarom wij liefhebben, uitgeverij Contact Amsterdam
- Roel van Duijn, Liefdesverdriet, uitgeverij Meulenhoff Amsterdam
- www.liefdesverdriet.nu
- www.ldvd.nl

GEBROKEN-HARTSYNDROOM

Wat velen van ons al wisten, hebben medici nu ook ontdekt: een gebroken hart doet pijn. Cardioloog Ilan Wittstein, verbonden aan de Amerikaanse Johns Hopkins University School of Medicine te Baltimore, stelde in februari 2005 vast dat patiënten die net een grote emotionele schok hadden verwerkt, dezelfde verschijnselen vertoonden als patiënten met een 'gewone' hartaanval. Hij sprak over een 'broken heart syndrom' dat optrad wanneer iemand een dierbare had verloren, bijvoorbeeld door sterfte of door het verbreken van een relatie. Bij mensen met een gebroken hart waren niet de kransslagaders verstopt zoals bij een normaal hartaanval het geval is, maar zorgden hoge concentraties stresshormonen voor dezelfde ziekteverschijnselen: klemmende pijn op de borst, kortademigheid en een hartspier die het bloed niet meer goed rondpompt.

*Gepubliceerd in **Santé**, aprilnummer 2006*

De verwachtingen van onze ouders hebben een enorme invloed op ons leven, ook als we allang volwassen zijn. En ouders verlangen steeds meer. Hoe zorg je dat je je eigen kinderen niet overvraagt?

Tekst: Janine Bruinooge

Zelf heeft u altijd graag getennist: u genoot van de contacten met leeftijdsgenoten en trainers, de onderlinge rivaliteit en bewijsdrang. Nu uw zoon op tennis zit, hoopt u dat hij dezelfde lessen leert – dat hij wat meer zijn mannetje kan staan, en het wellicht verder weet te brengen dan de amateurcompetitie waar u altijd aan meedeed. Dat is toch alleen maar leuk voor hem? Goed, hij moet misschien af en toe een feestje missen voor een vroege tenniswedstrijd, maar op termijn zal hij u dankbaar zijn voor wat hij heeft meegekregen. Of niet?

MAATSCHAPPELIJKE STATUS

Iedere ouder koestert verwachtingen van zijn kinderen. Zelfs voor de zwangerschap ontstaat een ouderlijk wensenlijstje, te beginnen met de hoop op een gezond kind. Dat niet veel huilt. Vlotjes inslaapt. Straks makkelijk aardt op de crèche. Veel vriendjes krijgt op school. En zo wordt de wensenlijst steeds langer.

Dat we tegenwoordig hoge verwachtingen hebben is niet verwonderlijk: het hangt samen met de maatschappelijke rol van het kind, die is veranderd. 'Hielpen kinderen tot de twintigste eeuw hun ouders nog volop in materiële zin door aan het gezinsinkomen bij te dragen, in de eenentwintigste eeuw helpt het kind in immateriële zin. Het psychische welbevinden van de ouders is in hoge mate afhankelijk van de maatschappelijke status van het kind', zegt psycholoog Martine Delfos, verbonden aan het Psychologisch Instituut voor Consultatie, Onderwijs en Wetenschappelijk Onderzoek (PICOWO). Simpel gezegd: hoe succesvoller het kind, hoe succesvoller de ouder. De bewijslast drukt volgens Delfos zwaar op kinderen die behalve gelukkig en intelligent, ook sociaal vaardig, assertief, creatief en tegelijkertijd gehoorzaam en rustig moeten zijn. 'We lopen het risico onze kinderen intellectueel te misbruiken doordat kinderen tegenwoordig als statussymbool kunnen fungeren: ze zijn de afspiegeling van ons menselijk succes als ouder.' Micha de Winter, pedagoog en hoogleraar Kinder- en Jeugdstudies aan de Universiteit van Utrecht, geeft de schuld aan de individualisering in de maatschappij. 'Ouders hebben het gevoel alleen voor de opvoeding te staan: alleen zij kunnen de ontwikkeling van het kind stimuleren. Vandaar dat veel ouders strijden om het onderste uit de kan te halen. Bijvoorbeeld om hun kinderen onderwijs te laten genieten op een zo hoog mogelijk niveau.' De druk neemt bovendien toe

door de afnemende gezinsgrootte: alle aandacht en hoop is tegenwoordig gevestigd op één of twee kinderen.

Dat kan ernstige gevolgen hebben. Uit onderzoek van het Wilhelmina Kinderziekenhuis, dat begin dit jaar een symposium organiseerde met als thema Het kind onder druk, bleek dat een stijgend aantal kinderen kampt met chronische vermoeidheid. Tien procent van de kinderen tussen de twaalf en zestien jaar is langer dan twee maanden uitgeput. Vijf jaar geleden lag dat percentage op acht procent. Alhoewel de onderzoekers geen onomstotelijk bewijs konden vinden, zien ze wel een duidelijk verband tussen chronische vermoeidheid en de toegenomen druk op kinderen, zowel thuis als op school.

ANGST VOOR LIEFDESVERLIJES

Ouderlijke verwachtingen hebben een enorme invloed op kinderen – levenslang. Wie kritisch kijkt naar zijn eigen loopbaan, partnerkeuze, vrijetijdsbesteding en geloofsovertuiging, zal moeten erkennen dat veel bepaald is door het wensenlijstje van zijn ouders. Kinderen proberen daar graag aan te voldoen: ieder kind hunkert immers naar erkenning. 'Als kind wilden we al waardering krijgen voor ons doen en laten en daar verandert weinig aan als we volwassen zijn. We baseren ons hele hebben en houden op de ouderlijke wensenlijst', aldus communicatiedeskundige Ed Nissink, die onder andere Je ouders op je schouders schreef over de ouder-kindrelatie. Er ontstaan echter problemen als de verwachtingen van ouders niet aansluiten bij de persoonlijkheid van het kind. Dan kan het kind wel waardering krijgen als hij het 'goede' doet, maar geen erkenning van zijn eigenheid. Nissink: 'Aan de fatsoensnorm van mijn moeder voldoe ik nog steeds door altijd een schone zakdoek bij me te dragen, daar is weinig verkeerd aan. Had ik daarentegen mijn loopbaan afgestemd op die van mijn vader, dan was dat veel ernstiger voor mij geweest. Ik werk namelijk liever met mijn hoofd dan met mijn handen.' Zowel lage als hoge verwachtingen kunnen schade toebrengen. In dat laatste geval zijn faalangst, onzekerheid of een minderwaardigheidscomplex de mogelijk negatieve gevolgen. Familiotherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt ziet de nadelige effecten van hoge verwachtingen vaak terug bij studenten met leerproblemen. 'Ze willen hun ouders niet teleurstellen, omdat ze bang zijn hun steun en liefde te verliezen. Die angst is vaak zo groot dat ze bij ieder tentamen verlammen: ze mogen niet falen. Alleen door uit te blinken, denken ze hun ouders gelukkig te kunnen maken. Vaak worstelen ze jarenlang en halen nauwelijks tentamens, terwijl ouders in de veronderstelling zijn dat de dochter of zoon in kwestie bijna afstudeert.' Maar juist binnen je familie moet je kunnen falen en geaccepteerd worden zoals je bent, zegt Van den Eerenbeemt.

Wanneer ouderlijke liefde onlosmakelijk verbonden is met het leveren van prestaties, spreekt ze niet langer van verwachtingen maar van opdrachten.

Lang niet altijd uiten ouders hun wensen expliciet. Vaak zijn ze zich niet eens bewust van hun verwachtingen, en laten ze slechts indirect blijken welke hoop ze koesteren voor hun nageslacht. Zo komt de wens dat kinderen zich interesseren voor literatuur bijvoorbeeld tot uiting in de woonkamer die vol staat met boeken. Volgens opvoedkundige Saskia Nihom zullen ouders kinderen niet opleggen te lezen, maar tegelijkertijd straalt de omgeving wel degelijk die wens uit. 'Geen enkele moeder of vader zal zeggen 'ik verwacht dat...'. Door hun mimiek, lichaamstaal en stemintonatie laten ze echter weten wat ze het liefste zouden zien gebeuren', aldus Nihom, die in haar Amsterdamse praktijk ouders van opvoedingsadvies voorziet. Hetzelfde geldt voor ouders die ieder weekend op de tennisbaan staan – zeg dan als kind maar eens dat je liever thuis zit te computeren.

OVERGENOMEN WENSEN

De verwachtingen waaraan onze kinderen moeten voldoen, hebben we voor een groot deel overgenomen van onze eigen ouders. Psychologe Martine Delfos: 'We mopperen over een paar details maar voor het overgrote gedeelte kopiëren we de opvoedingsstijl van onze ouders, tot aan de shampoo toe.' Welke eigenschappen ouders graag zien in hun kinderen, wordt onder andere bepaald door afkomst en opleidingsniveau. Zo hechten hoger opgeleide opvoeders meer waarde aan verantwoordelijkheidsgevoel, zelfstandig oordelen en rekening houden met anderen dan lager opgeleide ouders. Die zijn meer gericht op respect, goede manieren, gehoorzaamheid en prestatie (schoolloopbaan), zo blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen.

Vaak hebben ouders bovendien wensen die meer aansluiten bij hun eigen ervaringen en potenties dan bij die van hun kinderen. Ze verwachten op zijn minst dat hun kinderen plezier beleven aan dezelfde dingen als zij, en liever nog: dat hun kinderen waarmaken wat zij zelf niet hebben bereikt. Van het volgen van gitaarles tot het voltooien van een universitaire studie en het genieten van je 'wilde jaren'. Of neem een jongetje van acht, dat uitgenodigd is voor een discofeestje van een klasgenoot, maar na tien minuten toch al naar huis wil. Toch vervelend, vindt zijn moeder, dat hij kennelijk geen plezier beleeft aan feestjes.

STAPJE TERUG

Hoe zorg je als ouder dat je verwachtingen je kinderen niet belemmeren in hun eigen ontwikkeling? Dat is een kwestie van goed kijken, luisteren en aanvoelen, zeggen de deskundigen.

Je kind behoeden voor hoge verwachtingen is lastig. Als ouder zijn we ons niet bewust van onze wensen, we spreken die ook niet specifiek uit. Slechts indirect laten we weten welke hoop we koesteren. Een manier om

de ouderlijke verlangens in kaart te brengen is volgens communicatiedeskundige Ed Nissink door als ouder niet zo zeer te onderzoeken wat je vraagt, maar waarom je iets vraagt. Blootleggen van motieven laat zien of je wens als ouder daadwerkelijk aansluit bij de mogelijkheden van je kinderen. Of dat die meer raakvlakken hebben met je eigen ervaringen en potenties. Het komt vaak voor dat ouders willen dat hun kinderen waarmaken wat zij zelf niet hebben bereikt. Het voltooien van een universitaire studie bijvoorbeeld. 'Kinderen helpen hun ouders de juiste balans te vinden door te protesteren wanneer ze iets echt niet willen of kunnen. Als ouder moet je die signalen serieus nemen', zegt familietherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt. Dus geen pianoles meer wanneer de gang naar de muziekschool steeds moeizamer verloopt, er nauwelijks wordt gerepeteerd, het 'ik wil niet' bij iedere les luider hoorbaar is en het muziekinstrument het merendeel van de tijd ongebruikt met de klep dicht staat te verstoffen. Psychologe Martine Delfos beseft dat ze zich minder met haar kinderen moest bemoeien toen haar zoon vertelde over zijn eerste vriendinnetje. 'Meteen dacht ik: zou ze wel geschikt voor hem zijn? En: als ik het voor het zeggen had, wie zou ik voor hem uitkiezen?'. Al snel kwam ze tot de conclusie dat zij onmogelijk kon bepalen wie of wat haar zoon gelukkig zou maken - alleen hijzelf kan een partner vinden die voor hem geschikt is. Vanaf dat moment heeft ze geprobeerd de ontwikkeling van haar kinderen los te laten. 'Als jij bepaalt wat jouw kind gelukkig maakt, gaat het mis. Als ouder moet je accepteren dat opgroeien gepaard gaat met stuipen en teleurstellingen. Kinderen ontwikkelen zich vaak anders dan je als ouder had verwacht', aldus Delfos. Zo ook de kinderen in de Als ze maar gelukkig zijn, een serie familieportretten die de VPRO enkele jaren geleden uitzond: geen van allen deden waarop hun ouders hoopten. 'Ik had nooit gedacht dat hij deze weg zou kiezen. Maar als hij gelukkig is, dan ben ik dat ook', aldus een moeder over haar zoon die tegenwoordig als reggaemuzikant zijn brood verdient. En daarmee legde ze meteen de venijnigste aller verwachtingen bloot. Niets is lastiger uit te roeien dan de wens dat je kind gelukkig is. Zie daar maar eens aan te voldoen, als kind.

VIER MANIEREN OM UW VERWACHTINGEN TE TEMPEREN

1 Weet dat u risico loopt.

Wanneer er vroeger veel van u werd verwacht, is de kans aanzienlijk dat u ook hoge verwachtingen koestert van uw kinderen. Die wetenschap werkt preventief: u kunt uw kinderen inlichten door over uw wensen te vertellen ('ik vraag van mezelf ook gewoon veel') waardoor kinderen die beter kunnen relativeren.

2 Leer teleurstellingen accepteren.

U mag veel van uw kinderen vragen, zolang u maar

accepteert dat zij niet altijd aan uw verwachtingen kunnen voldoen. Zich gesteund en erkend voelen is het allerbelangrijkste voor kinderen. Anders zullen ze vanwege uw teleurstelling nog meer hun best doen om u te plezieren of juist uit wanhoop helemaal stilvallen.

3 Benut de capaciteiten van uw kinderen.

Als u uw verwachtingen afstemt op de capaciteiten van uw kind, vormen hoge eisen geen probleem.: dan kunnen ze juist stimuleren werken. Van uw kinderen iets vragen wat ze aankunnen bevordert niet alleen hun verantwoordelijkheidsgevoel, maar geeft ze tevens de kans iets 'eigens' neer te zetten.

4 Onderzoek uw motieven

Sluiten uw wensen daadwerkelijk aan bij de mogelijkheden van uw kinderen? Of hebben ze meer raakvlakken met uw eigen ervaringen en talenten? Wilt u misschien dat uw kinderen iets waarmaken dat u niet gelukt is? Weten waarom u bepaalde verwachtingen koestert, kan u helpen uw eisen bij te stellen.

MEER WETEN?

- Martine Delfos heeft verschillende boeken geschreven over de ontwikkeling van kinderen. Meer informatie over haar publicaties en werk is te vinden op: www.martinedelfos.nl Hetzelfde geldt voor Ed Nissink: www.probleemvrij.nl en Saskia Nihom: www.opvoedcoach.nl
- De Liefdesladder, over familie en nieuwe liefdes, Else-Marie van den Eerenbeemt, Uitgeverij Archipel, ISBN 90 6305 070 4
- Van huis uit, wat ouders aan hun kinderen meegeven, Christien Brinkgreve en Bram van Stolk, Uitgeverij Meulenhoff, ISBN 90 290 4645 7

Gepubliceerd in Psychologie Magazine, januari 2005.

Zaans topgeheim

Het recept, de bedrijfsruimte, de pot: aan de Zaanse mosterd is in twee eeuwen weinig veranderd. En dat willen de mannen van Mostermolen De Huisman in Zaandam zo houden. Ze hebben zelfs het plan opgevat weer mosterdzaden op windkracht te malen, net als vroeger.

Tekst: Janine Bruinooge

Hij staat er vandaag extra mooi bij; de nieuwe laag zwarte teer – dat vroeger werd aangebracht als goedkoop alternatief voor verf – doet het onderste deel van de mostermolen glimmen. Daardoor steekt hij af tegen de andere molens aan de Zaanse Schans. Als een van de eerste molens aan de Kalverringdijk trekt de Mostermolen sowieso veel bekijks. Molenaar Frank Bosman is al die blikken wel gewend. Het stoort hem niet wanneer toeristen hun hoofd om de hoek steken, nieuwsgierig naar de grote ketels met mosterd. Vaak zijn ze verbaasd dat de potjes met donkergele inhoud die ze hier aan de deur kopen, worden gemaakt in de molen zelf. De mostermolen is eerst en vooral een ambachtelijke werkplaats, en pas daarna een toeristische trekpleister. Dat blijkt wel uit de scherpe lucht van specerijen en azijn die ons in de vroege ochtend al tegemoet komt. 'Dezelfde pot mosterd die wij hier in deze kleine molen maken, zie je terug in supermarkten aan de andere kant van het land', aldus Bosman. De mostermolen levert sinds jaar en dag Zaanse mosterd aan Albert Heijn. Boven de ingang pronkt de, inmiddels vergeelde, bekende Albert Heijn-poster: 'U raadt nooit waar AH de mosterd voor de soep haalt.'

GROOT GEHEIM

Sinds omstreeks 1800 wordt er mosterd gemaakt in het kleine windgemaal. Aan de receptuur is in al die jaren weinig veranderd. De precieze samenstelling is een goed bewaard geheim, dat momenteel alleen molenaar Frank kent. Zijn vader vertrouwde het recept aan hem toe, zoals diens vader – de eerste mostermaker in de familie Bosman – dat ook aan hém had gedaan. 'Het staat nergens genoteerd. Alleen ik weet uit welke ingrediënten de Zaanse mosterd bestaat', verzekert Frank ons. Hij is daardoor de enige in Nederland die het originele streekproduct kan maken. Een positie die Frank koestert en waar hij trots op is. Wie zijn opvolger wordt, is nog onduidelijk. In ieder geval iemand die al geruime tijd in de molen werkt.

SCHERP VAN SMAAK

De receptuur mag dan ongewijzigd zijn, de smaak is veranderd: tegenwoordig smaakt de mosterd scherper. Volgens Frank hét bewijs dat Zaanse mosterd een echt natuurproduct is. 'De hoeveelheid zon en regen die een

mosterdplant krijgt, bepaalt de smaak van de mosterdzaden. Meer zonneschijn leidt tot pittigere zaden en dus tot een scherpere mosterd.' Voor Frank geen reden om het recept aan te passen; juist de natuurlijke smaak van mosterdzaden maakt de Zaanse variant zo bijzonder. Hij duwt de smalle bladen van een mosterdplant open en toont de smaakmakers: kleine, olierijke zaden die in vier maanden tijd rijpen en in september worden geoogst. Mosterdzaad is er in verschillende kleuren en smaken. Voor de Zaanse mosterd gebruikt Frank bruine en gele mosterdzaden, wat een kruidige en een enigszins scherpe smaak oplevert. In de begintijd van de mostermolen werden er zaden uit Nederland gebruikt. Aangezien hier tegenwoordig nog nauwelijks mosterdzaad verbouwd wordt, komen de zaden nu vooral uit het buitenland. Liefst drie verschillende typen geel zaad gaan in de Zaanse mosterd, verkapt hij. De zaden zijn afkomstig uit Hongarije, Tsjechië en vooral Canada, waar ze van zeer goede kwaliteit worden verbouwd.

MET WINDKRACHT

Frank heeft plannen om ook zélf mosterdplanten te verbouwen. De oude, ambachtelijke manier van mosterd maken wil hij geheel in ere herstellen. Niet alleen moeten de zaden deels van eigen bodem komen, in de toekomst zal ook de wind de machines weer aandrijven; net zoals dat vroeger gebeurde. Een goede aanleiding is de grote restauratie van de mostermolen medio volgend jaar. 'Als hij straks helemaal is opgeknapt, is het wel zo leuk om hem volledig te gebruiken.' De hoeveelheid mosterd die Frank in een week op windkracht kan maken, staat echter gelijk aan de huidige productie van een uur. Een deel van de productie zal daarom worden verplaatst naar een fabriekspand in de buurt.

KEUKEN, OPSLAG EN KANTOOR IN ÉÉN

Zes vaste krachten ondersteunen Frank. Want of het nu met of zonder elektriciteit gebeurt, mosterd maken blijft mensenwerk. Het afwegen van de ingrediënten, het vullen van de mengketels en het roeren van de mosterd: het gebeurt allemaal handmatig. Vijf dagen per week verzamelen de mannen om acht uur 's ochtends voor koffie in de keuken, die tevens dienst doet als kantoor en specerijenopslag. Met honderdtwintig vierkante meter tot hun beschikking is het behelpen in de mostermolen. Met moeite kunnen we de lage houten balken omzeilen. We stoten ons een paar keer aan de trap midden in het gangpad. Wie niet meewerkt staat meteen in de weg. 'Mag ik er even bij? Ik moet deksels hebben.' Iedere werkdag worden de potten machinaal gevuld. Gelukkig gebeurt het plakken van de etiketten inmiddels ook automatisch. De tijden dat buurtbewoners moesten bijspringen bij grote orders zijn voorgoed voorbij. Ze komen nu gewoon langs voor een praatje of voor de aanschaf van hun vertrouwde potje mosterd.

MEER WETEN?

Mostermolen 'De Huisman'
Kalverringdijk 23
Zaanse Schans
1509 BT Zaandam
Tel: 075 – 616 88 88
www.mostermolen.nl
www.zaansemolen.nl

Mosterd is in vele variaties verkrijgbaar. Voor een belangrijk deel wordt de smaak bepaald door het mosterdzaad en de manier waarop dat bewerkt is. Zwart en bruin mosterdzaad is pikant en kruidig. De gele en witte variant staan bekend als scherp. De smaak komt pas vrij bij het malen van de zaden, wanneer de olie eruit wordt geperst. Hoe fijner gemalen, hoe scherper de mosterd. Hierdoor smaakt Franse mosterd bijvoorbeeld pittig: de bruine en gele mosterdzaden zijn dan helemaal kapot, terwijl bij Zaanse mosterd alleen het vliesje van deze zaden is gebroken. De zaden in een grove mosterd zoals de Zaanse en Groninger, zijn dan ook zichtbaar. Een andere smaakmaker is azijn: onder andere natuur- wijn- of kruidenazijn geeft variatie in smaak. Ook druivensap kan dienen als smaakmaker. De naam mosterd is daarvan trouwens afkomstig; mustum is Latijn voor druivensap.

Gepubliceerd in *AllerHande*, nummer 10 2005.

©Janine Bruinooge

Meer weten?

Mail, bel of bezoek me online [f](#) [in](#) [●](#) [JAM MIE](#) [TJBI](#)