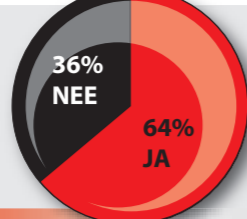


lees op telegraaf.nl/vrouw

- Doe mee aan ons onderzoek en win een horloge
- Vrouw-winnares zet Curaçao op stelten
- Columnist Bert gaat shoppen met zijn vrouw

Uitslag Mening van de dag:
'Maxima is onze mooiste prinses'



STEM MEE:

'Een echte gentleman betaalt altijd de rekeningen'

Ga naar www.telegraaf.nl/vrouw

VROUW

Opgepept en afgeknapt

Er zijn talloze manieren om uzelf op te peppen. Gezonde varianten zijn een frisse wandeling, een duik in zee of een fietstochtje in de natuur. Chemische middelen zoals nicotine, cafeïne en cocaïne zijn ook populair; en wie daarna weer chemisch wil ontspannen, kan toe met een bel alcohol, een stripje valium of een flinke dosis marihuana. U kunt zichzelf ook op eigen kracht opkrikken. En het voordeel van mentale zelfstimulatie (even doorzetten) is dat het lichaamseigen hormoon adrenaline als vanzelf wordt aangemaakt. Maar, dat wist u natuurlijk al. Wat u wellicht niet weet, is dat menigeen ook verslaafd kan raken aan het opwekken van zijn eigen adrenaline. En als dat zo is, dan loert het gevaar van een forse depressie.

Feit is namelijk dat een voortdurende overproductie van adrenaline de beschikbare energie die een mens heeft, volkomen uitholt. Net als een auto, vliegtuig of brommer, zo u wilt, heeft ook de mens, naast een reguliere hoeveelheid brandstof, ook een reservetank. En iedereen die het nalaat om op regelmatige basis bij te tanken, zal moeten putten uit zijn reserves. Als eenmaal deze reserves ook zijn opgebrand (burn-out), dan staat de levensmotor stil. En dat is het begin van de ellende, vooral omdat het autonome zenuwstelsel, ook wel het vegetatieve systeem genoemd, volledig ontregeld raakt, met alle klachten van dien zoals: slecht slapen, benauwdheid, slechte concentratie, wazig zien, piepende oren, lusteloosheid, vergeetachtigheid, somberheid en overgevoeligheid voor licht, geluid en de aanwezigheid van andere mensen. Door deze toestand van totale ontregeling (decompensatie) ontstaat als natuurlijke reactie van het lichaam een sterk op en neer golvend gevoel van angst (paniek-aanvallen). Deze angst is een beschermingsreactie en daarom functioneel: de bedoeling is om de leeggelopen mens zo te verlammen dat hij gedwongen wordt om zijn normale energieniveau te herstellen. De adrenalineverslaafde zal dan ook terugschrikken om de deur uit te gaan, de telefoon op te nemen, en een enorme weerzin voelen om, zelfs maar, aan zijn werk te denken. Omdat het lichaam de gebruiker van zijn systemen niet meer vertrouwt, kan bij de minste of geringste vorm van inspanning of activiteit een forse angstreactie weer oplossen als waarschuwing voor te veel hoogmoed. Afgeknapt en wel zal de depressieve patiënt moeten wennen aan het idee dat zijn herstel langzaam verloopt en zelfs een periode van een jaar in beslag kan nemen. Bedrijfsartsen, arbeidsdeskundigen en collega's die deze patiënten aanraden om toch weer snel de draad op te pakken, leggen druk op die alleen maar averechts werkt: echt herstel doet pas zijn intrede als de patiënt zich aan niets of niemand verplicht voelt.

Zo kan het gebeuren dat juist mensen die overlopen van ambitie en enthousiasme zichzelf de vernieling in draaien. Het zijn veelal types die ook nog eens bijzonder zorgzaam zijn, waardoor zij gemakkelijk voor het spreekwoordelijke karretje te spannen zijn. En in een maatschappij die prestatierang alleen maar aanmoedigt, is het nu ook de jeugd die vroegtijdig afknapt.

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

VEELZIJDIGE VRIJHEID

VANDAAG VIEREN WE onze vrijheid. Iedereen denkt bij dat woord aan iets anders. Voor de een is het leven in een land zonder oorlog, voor de ander zeggen wat je wilt. Wij vroegen u op onze internetsite wat vrijheid voor u betekent. Vandaag de mooiste, opmerkelijkste en meest ontroerende

„In goede gezondheid met je gezin leven, zonder angst voor wie of wat dan ook.”

„Ooit 1984 gelezen, van George Orwell? Vrijheid is alles wat de hoofdpersonen in deze klassieker niet hebben.”

„Luisteren naar je favoriete radiozender, naar bed wanneer je wilt, opstaan wanneer je wilt, eten en drinken wat je wilt, op vakantie gaan wanneer je wilt, gratis op je kleinkinderen passen, boek lezen zonder dat iemand je stoort.”
 MIEK HOMPEs

„Geen lunchpakket voor de volgende dag hoeven klaarmaken.”
 DORA BOUWHUIS, LEEUWARDEN

„Vrijheid is kunnen zeggen wat je denkt, zonder een ander ermee te kwetsen.”
 HETTY, KAMPEN

„Vrijheid is voor mij na 14 jaar huwelijk een paar weekjes alleen op vakantie en dan weer fijn thuiskomen zonder dat er moeilijke vragen worden gesteld.”
 EVELYN, HAARLEM

„Geen baas meer - gepensioneerd. Geen familie - allemaal overleden. Geen man meer en geen kinderen. Geen huisdieren. Geen geldzorgen. Geen vrienden. Geen lid ergens van. Geen mobieltje. Geen dvd-speler. Ik ben 67 jaar en geniet van het leven zonder enige verplichting.”

„Zonnig weer, boven de 20 graden. Met de kap van de cabriolet open, ramen naar beneden en 170 kilometer per uur over de snelweg. Goede muziek luid aan. Dat voelt zo heerlijk vrij!”
 NICKEY, DEN HAAG

„Straks met een nieuwe long kunnen lopen, fietsen, vrijen, lachen, douchen, winkelen. En niet afhankelijk zijn van mensen die je in de rolstoel even 'uitlaten' om bijvoorbeeld gewoon een blokje om te gaan.”

„Niets moeten en geen tijd in de gaten hoeven te houden.”
 INGE VAN OMMEREN,

„Op een zonnige ochtend cappuccino drinken op een terrasje terwijl de rest van Nederland

„Respect voor elkaars mening, politieke voorkeur, geloof enzovoorts. Geen vooroordelen.”

„Een kans krijgen om te ontdekken wat dat woord werkelijk betekent.”
 LISA, HOOFDDORP

Partners met twee verschillende religies

door JOLANDA JANSSEN

UTRECHT - Twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen, luidt een oud gezegde. „De duivel, dat is overduidelijk. De liefde slaapt ertussen, want dáarom kiezen partners voor elkaar en willen ze het leven met elkaar delen. Maar je maakt het jezelf wel heel lastig door te kiezen voor iemand met een ander geloof”, zegt Pauline Weseman (36) uit Utrecht, schrijfster van het onlangs verschenen boek *Het duivels kussen*, over stellen waarvan de partners verschillende religies hebben.

In de huidige samenleving komen steeds meer relaties voor tussen mensen met verschillende religies. „Ze krijgen veel commentaar van de omgeving en moeten steeds weer verantwoording afleggen”, stelt Pauline Weseman, journaliste en studente religie en theologie. „Ook ouders zijn vaak teleurgesteld. Ze hopen toch dat hun kind binnen het geloof trouwt en ze voelen het soms als falen als dat niet gebeurt. Toch zag ik bij vrijwel alle stellen dat een gemengde relatie juist ook heel verrijkend kan zijn. Het verdiept je geloof en identiteit en verbreedt je wereldbeeld.”

Weseman: „Het is onbekend hoeveel gemengde stellen er zijn, simpelweg omdat het niet wordt bijgehouden. Wel is uit onderzoek gebleken dat scheidingspercentages hoger liggen. Als je allebei er absoluut van overtuigd bent dat jouw geloof het enige ware is, ga je het niet redden. Hélène, evangelisch christen, zegt bijvoorbeeld dat haar huwelijk overleefde



■ Pauline Weseman: „Als je allebei er absoluut van overtuigd bent dat jouw geloof het enige ware is, ga je het niet redden.”

FOTO: THIJS ROOIMANS

de vloer komen om te rouwen en herinneringen op te halen. Haar katholieke man moet daar niet aan denken. Zij heeft weer niks met alle toeters en bellen van zijn kerk.”

Maar ook kleine dingen kunnen een bron van conflicten zijn. Een joodse man was kwaad omdat zijn protestantse vrouw op joodse hoogtijdagen per ongeluk iets anders wil gaan doen. En zij mag van hem geen boom in huis halen met kerst. „Op die manier wordt een jeugdherinnering opzijgeschoven. Religie is niet alleen het geloof, maar ook alle tradities en dagelijkse dingen waarmee je bent opgegroeid”, zegt Weseman.

Voor kinderen is het heel verwarrend als ouders verschillende geloven hebben. Wat vertel je ze: 'Na je dood ga je naar de hemel', of: 'Na je dood reïncarneer je'? Uiteindelijk krijgen veel kinderen het gevoel dat ze voor een van de ouders moeten kiezen. Pauline Weseman: „En als ouder wil je niet intolerant zijn, maar je hebt om bepaalde redenen gekozen voor jouw religie, dus die vind je dan toch het beste en dan heb je het liefste dat ze daarvoor kiezen.”

Geloof, opoffering en liefde

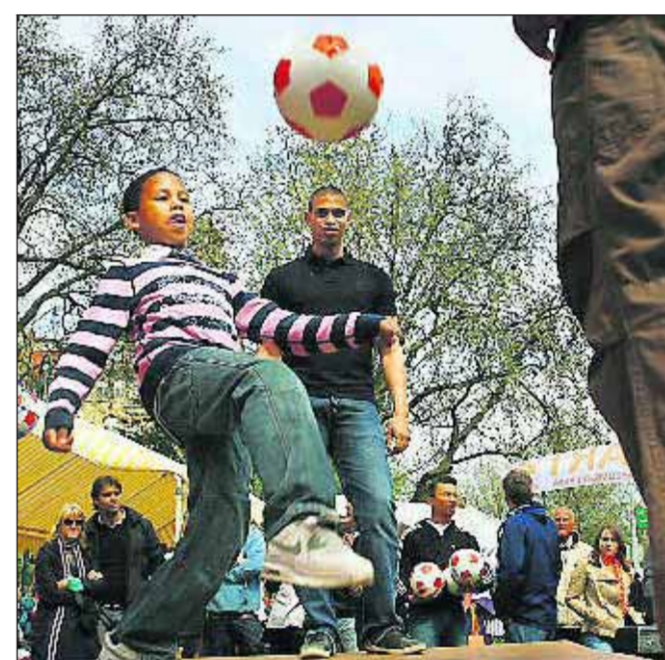
dankzij de tolerante houding van haar man, die hindoe is. Vaak is het overigens de vrouw die bereid is tot meer opoffering.”

Angst

Alle religies zien het liever niet dat er buiten het geloof wordt getrouwd, uit angst dat er iemand voor dat geloof verloren gaat en diens kinderen niet meer in het geloof worden opgevoed. „Maar het is ook niet zo erg dat religieuze autoriteiten terughoudend zijn.”

Problemen doen zich voor bij mijlpalen zoals trouwen (je kan niet in de kerk trouwen), geboorte van kinderen (laten we ze dopen of besnijden) en doodgaan. „Een moslima vertelde dat na een overlijden twee weken lang familie en vrienden over-

Balletje Balletje



■ Onder de goedkeurende blik van Michael Reiziger houdt een jochie op Koningsdag de bal omhoog. Ondertussen werden naast het podium massages van Fysiomed gegeven in ruil voor een donatie aan stichting De Opkikker gegeven én konden sportieve vrouwen zich inschrijven voor de Dam tot Damloop 2008. Even dreigde de politie roet in het eten te gooien tijdens deze speciale actie: er was geen vergunning aangevraagd. En dus werd de muziek uitgezet en moest het podium worden afgebroken. Maar de dag werd toch nog een succes dankzij de inzet van Mario Melchior en Mi-

chael Reiziger en de 15 maserende fysiotherapeuten die honderden euro's ophaalden voor De Opkikker, een stichting die zieke kinderen en hun familieleden een onvergetelijke dag uit bezorgt. Op 21 september wordt er weer geld opgehaald voor De Opkikker als wij met 200 vrouwen de 4 mijl (6,44 km) gaan rennen tijdens de Dam tot Damloop. Mocht je op Koningsdag niet in de gelegenheid zijn geweest om je in te schrijven, dan kun je dat alsnog doen via www.telegraaf.nl/vrouw. Wij zorgen er met Sportmedisch centrum Fysiomed voor dat je persoonlijk wordt begeleid en klaargestoomd.

FOTO: CRIS TOALA OLIVARES