

Volgen insecten stopt

WAGENINGEN - Kennisinstituut Alterra Wageningen UR stopt per direct met het monitoren van alle insectensoorten in Nederland. Dat heeft entomoloog Leen Moraal van Alterra gisteren laten weten. Het ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie heeft Alterra laten weten de subsidie van 65.000 euro per jaar stop te zetten.

Sinds 1946 houdt het instituut bij welke insecten in Nederland te vinden zijn. „We hebben een grote hoeveelheid onvervangbare kennis opgebouwd”, stelt Moraal. „Het is doodzonde dat we daar niet mee door kunnen gaan.”

De Wageningen Universiteit blijft wel een aantal 'urgente soorten', zoals de beruchte eikenprocessierups, monitoren. „Maar we kunnen niet meer continu actief de vinger aan de pols houden.”

Alterra ontdekte begin jaren negentig de opkomst van de schadelijke eikenprocessierups in Brabant. Ook vond het kenniscentrum eind vorig jaar de Aziatische boktor in Almere, die zeer schadelijk is voor struiken en loofbomen. Landbouworganisatie LTO Nederland voorziet weinig verandering door het stoppen van de insectenmonitor.

De nieuwe Voedsel en Waren Autoriteit (nVWA) gaat zaken die van belang zijn, zoals ongewenste insecten, in de gaten houden.

Groene thee is goed voor de lijn

MAASTRICHT - Elke dag twee tot drie koppen groene thee drinken is goed voor de lijn. Mensen die dagelijks deze thee drinken, vallen zonder iets extra's te doen gemiddeld 1,3 kilo af in vier tot twaalf weken. De drank zorgt er ook voor dat mensen die al afgevallen zijn, niet zo snel opnieuw aankomen.

Onder lijners had groene thee al een positief imago, maar het gunstige effect is nu voor het eerst door biomedicus Rick Hursel van de Universiteit Maastricht wetenschappelijk vastgesteld.

Groene thee lijkt een echte 'gezondheidsbevorderaar' te zijn, zegt Hursel. „Er zijn positieve effecten gevonden voor hart- en vaatziekten, kanker, Alzheimer en de ziekte van Parkinson.”

Nieuwe vering maakt auto comfortabeler

EINDHOVEN - Onderzoekers van de Technische Universiteit Eindhoven zeggen een veersysteem te hebben ontwikkeld dat het rijgedrag van auto's 60 procent comfortabeler maakt. Bovendien zijn met deze elektromagnetische vering de auto's veiliger omdat ze niet meer overhellen in de bocht. Het veringsysteem reageert actief en snel op de wegomstandigheden.

HULP Zelfkennis in plaats van aanpassen maakt weg vrij naar een beter leven

ADHD'er redt zich prima

Volwassen ADHD'ers kunnen prima functioneren in hun werk en dagelijks leven. Als ze maar eerst zichzelf terugvinden.

door **Jacqueline Steenwijk**

Twintig jaar lang liep de inmiddels 42-jarige Ferry Onderwater langs psychologen en psychiaters om te ontdekken wat er met hem mis was. Hij had redelijk gelukkige jaren gehad, maar viel om de zoveel jaar weer keihard in een diep emotioneel dal. Werken voor een baas werd voor de ICT-specialist een marteling.

Uit frustratie begon hij een eigen ICT-bedrijf. Maar wrang genoeg kreeg hij daar op den duur ook geen voldoening meer uit. „Ik raakte verveeld en wanneer dat gebeurt kan ik me nog maar moeilijk concentreren”, legt hij uit.

Drie jaar geleden kwam het verlossende woord. Er werd bij hem ADD geconstateerd, dezelfde aandachtsstoornis als de meer bekende ADHD, maar dan zonder de hyperactiviteit die bij ADHD-kinderen zo opvallend is. „Ik dacht dat het nu allemaal goed zou komen. Ik slikte medicijnen, kreeg gedragstherapie, maar ik werd er nauwelijks beter van.”

„Pas toen ik bij het ADHD-centrum Zuid-Holland kwam, kreeg ik de hulp die ik zocht. Daar keken ze niet naar wat ik niet kon, maar naar wat ik wel kon. Daar leerde ze me dat ik mocht voelen en leven zoals ik dat wil. Ik hoefde me niet meer aan te passen aan wat ik dacht dat de maatschappij van mij verlangde.”

Inmiddels heeft hij zijn roeping gevonden. Hij coacht sinds kort nu



Ferry Onderwater heeft een leven achter der rug waar tijdelijke 'lekkere' jaren werden afgewisseld met veel nare jaren. Sinds zijn zelfkennis is vergroot, is zijn leven een stuk leuker geworden. foto **GPD**

zelf ADHD'ers in Leiderdorp. De aanpak mag misschien onconventioneel zijn, de werking ervan is volgens directeur Cathelijne Wildervanck van dit ADHD-centrum toonaangevend. „Mensen komen vaak als een gebroken mens binnen. Wij leren ze weer te kijken naar hun kwaliteiten en talenten. Laten ze weer geloven in zichzelf. En dat werkt.”

Volgens Wildervanck hebben mensen met ADHD niet zozeer een aandachtsprobleem, maar een aanpassingsprobleem. „Hun hele leven lang proberen ze te voldoen aan wat ze denken dat de maatschap-

pij van hen verlangt. Ze willen erbij horen, doen alles omdat ze denken dat ze dat moeten doen, laten de dingen die ze willen doen, om alleen maar stevast te horen dat ze het niet goed doen. Als je dit maar lang genoeg hoort, ga je het vanzelf geloven.”

De 29-jarige Arno de Poorter uit Eindhoven kent het gevoel. Ook hij heeft een leven vol psychische hulp achter de rug tot bij hem ADHD werd geconstateerd. „Op dat moment had ik het gevoel dat er werkelijk niets meer aan mij deugde. Ik faalde op school, als zoon. Kon niet stil zitten, had altijd ru-

zie en het enige dat ik wilde was geaccepteerd worden door anderen.”

Pas vanaf het moment dat hij zichzelf ging accepteren zoals hij was, ging het beter. „Natuurlijk heb ik belemmeringen. Als ADHD'er komt alles wat er om me heen gebeurt emotioneel binnen. Het overspoelt me zo dat ik om de twee uur even een moment tot mezelf moet komen. Een wandeling buiten met de hond doet wonderen.”

Hij voltooide een opleiding tot psycholoog en begeleidt nu ADHD'ers naar werk.

stip

reizen.nl

Nergens voordeliger...

v.a. 49

Gratis 2e dag entree bij aankomst t/m 14 juni!

Zoover-beoordeling 9.2

Movie Park Germany**+**

2 en 3 dagen incl. hotel, ontbijt en entree t.w.v. € 33

Aankomst apr. t/m okt. **Inclusief:** 1 of 2 dagen entree tot Movie Park Germany (met meer dan 40 attracties en shows!), 1 of 2 nachten in het nabijgelegen 4-sterren-plus Courtyard by Marriott Gelsenkirchen met ontbijt. Wacht niet langer en sta, samen met uw (klein) kinderen in de spotlights vanaf slechts € 49...

Zie stipreizen.nl/decg

v.a. 769

De allerlaatste hutten! Nu in prijs verlaagd...

Vertrek alléén 20 mei!

Cruise Italië-Amsterdam****

11 dagen incl. vliegreis, transfer en alle maaltijden aan boord

Vertrek alléén 20 mei. **Inclusief:** vliegreis Amsterdam-Milaan, transfer, cruise per 4-sterren Costa Magica inclusief alle maaltijden aan boord. Vaar naar unieke Zuid-Europese steden zoals Malaga, Cádiz, Lissabon en Vigo. Via Le Havre/Parijs en Harwich terug naar Amsterdam.

Zie stipreizen.nl/crcia

Belangrijkste onderscheiding van Costa Cruises voor Stip Reizen!

-10%

-20%

-30%

-40%

-50%
korting!

stipreizen.nl

stip

Prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer/hut excl. Calamiteitenfonds/reserveringskosten. De kortingen zijn reeds verwerkt in de prijs. Drukfouten en prijswijzigingen voorbehouden.