



Wat eten we?



De stinkvrucht

In Azië bestaat een zoete, smeùige, kruidige, naar fruit smakende vrucht. Hij combineert alles wat lekker is: vetzig, zoet en met heel veel verschillende smaakjes. Alleen stinkt hij verschrikkelijk, naar uien, knoflook en zweetsokken. Hij stinkt zo erg, dat de vrucht in Azië in veel hotels, op vliegvelden of in het openbaar vervoer verboden is. De doerian.

Veel mensen die hem voorgezet krijgen weten hun afkeer voor die geur niet te overwinnen. Ze zullen er nooit een hap van nemen. Anderen zetten door en vinden hem dan meestal lekker, of: onweerstaanbaar.

Chocola. Ook al zo onweerstaanbaar voor veel mensen. Chocola heeft zijn smaak van de cacaoboom.

Is het toeval dat de cacaoplant en de doerianboom, beide met die speciale, rijke smaken, nauwe verwanten zijn? Ze zijn van de kaasjeskruidfamilie, de *Malvaceae*.

Genetici hebben nu alle genen van beide plantensoorten opgespoord en de hele DNA-volgorde vastgesteld. Dan zijn er genen te vinden die verantwoordelijk zijn voor geur en smaak. Vergelijking levert op dat doerian en cacao hun laatste gemeenschappelijke voorouder 60 tot 77 miljoen jaar geleden hadden. Daarna zijn ze apart verder geëvolueerd. Wat waarschijnlijk van cruciaal belang was: kort voor die splitsing heeft die voorouder zijn genenpakket verdubbeld.

Dat is de meeste planten wel eens overkomen en zo'n gebeurtenis geeft een plant een enorme evolutionaire boost. Kort na zo'n verdubbeling ontstaan er opeens veel nieuwe geslachten en soorten, met allemaal andere eigenschappen.

Dat kan omdat een plant in principe al heel goed met de helft van het aantal genen vooruit kon. Na een verdubbeling zijn er opeens veel genen 'over' die kunnen muteren en dan andere functies kunnen krijgen. Of een plant met die nieuwe functies beter overleeft, hangt van de omgeving af. Zo werkt evolutie.

De genetici die twee weken geleden de DNA-volgorde van de populaire doerianvariant Musang King onthulden, laten glashelder zien wel gereedschap de doerian heeft om zijn sterke ui- en knoflookgeur te maken. Die geuren komen van zwavelhoudende organische moleculen (diethylsulfide bijvoorbeeld). Er zijn genen nodig om die zwavelverbindingen te kunnen maken en de doerian heeft er daarvan inmiddels viermaal zoveel als de cacaoplant. De doerian kan ook heel goed de korte vetmoleculen maken die de zweetsokkengeur geven. Dat is wat de genetici zien die doeriangenen onderzoeken en vergelijken met genen van andere planten.

Maar wie zit er te wachten op een vrucht van wel 30 centimeter groot met een overvloed aan genen die hem zoveel geuren en smaken geeft? Hier is de doerian zeldzaam en ligt hij reukloos diepgevroren in de betere toko. Ondertussen is de vrucht in Azië niet meer aan te slepen. Het is hypefruit. De rijke Chinezinnen hebben hem ontdekt. Thailand en Maleisië zijn de grote exportlanden. De prijs, schreef onlinekrant *Channelnewsasia* in april, is in 5 jaar tijd verdrievubeld tot 17 euro per kilo.

Die gekte is nieuw. Het idee is dat grote vruchten met sterk smakend vruchtvlees (mango, papaja, doerian), maar een vaak onopvallend uiterlijk, in de loop van miljoenen jaren steeds groter en geuriger werden doordat apachtigen de zaden van de sterker smakende vruchten beter verspreiden. Onder die apachtigen waren de verre voorouders van de mens. De huidige wereldhandel in cacao en straks de doerian past dus in een lange traditie.

Wim Köhler

Gezags
therapie

OPVOEDING Wat moet je als je kind onhandelbaar is, van alles weigert of verkeerde dingen doet? Ga in oudertherapie. „Je maakt duidelijk: ik ben je ouder, ik wil je niet kwijt.“

Door onze redacteur **Rinskje Koelewijn** Illustratie **Anne van Wieren**

De zoon van Susanne en Chris was 13 en zat in de eerste klas van het gymnasium toen hij niet meer naar school wilde. Het begon met af en toe ziek melden, uiteindelijk ging hij helemaal niet meer. Dat heeft drie jaar geduurd.

Ze hebben ook een dochter. Beide kinderen zijn gezond, intelligent en ze ontwikkelden zich normaal. Susanne: „De kinderen gingen altijd goed om met de ruimte en vrijheid die ze van ons kregen. Grenzen hoefden we zelden te handhaven, omdat ze die nauwelijks overschreden.“ Hun zoons weigering naar school te gaan, stelde hen voor hun eerste echte opvoedprobleem.

Want wat zou u doen als ouder? U oefent uw gezag uit: 'Je gaat, omdat ik het zeg'. En als het kind niet luistert, hoor ik u denken, dan dwingt u het gewoon. Aha, en welke middelen heeft u dan tot uw beschikking? Overreden? Schreeuwen? Dreigen? Spullen afpakken? En anders smeken, omkopen, verleiden. Of u zou hem bij kop en kont uit bed hebben gesleurd, en naar school geschopt. En wat als dat niet helpt? Nog meer geweld?

Susanne en Chris praten graag over wat ze de moeilijkste jaren ooit noemen, al was het maar om achteraf zelf te analyseren wat er precies is gebeurd. Omwille van de privacy van hun zoon blijft hun achternaam achterwege. Ze zijn beiden 52, hij is IT-specialist, zij praktijkondersteuner bij een huisarts. Ze zeggen: „We hebben alles geprobeerd.“ De leerplichtambtenaar is erbij geweest, de dokter, de crisisdienst. Maar hun zoon trok alleen de deken nog wat verder over zijn hoofd. Susanne: „We waren in deze extreme omstandigheden niet in staat invulling te geven aan het ouderschap.“

Chris en Susanne voedden hun kinderen op zoals veel ouders van nu dat doen. „Gezag en autoriteit zijn sinds de jaren zestig in de ban,“ zegt klinisch psycholoog Eliane Wiebenga. „Ouders willen vrienden met hun kinderen zijn en als gelijken met elkaar omgaan“, zegt Hans Bom, ook klinisch psycholoog. „Onder invloed van de hechtingstheorie en de vrijheidsidealen

zijn ouders liefde, ruimte en aandacht voor het kind belangrijker gaan vinden dan discipline en gehoorzaamheid.“

Met liefde- en begripvol opvoeden is niks mis, zeggen gezinstherapeuten Bom en Wiebenga. Het is alleen niet voldoende, en dat merk je pas als het misgaat. Vervang 'niet naar school willen' eens door 'niet willen eten', of bedenk iets anders wat een kind van u moet, maar verdomt: op tijd thuis zijn, meehelpen in huis, insuline spuiten. Of wat van u niet mag maar toch gebeurt: blowen, drinken, (u) uitschelden of bedreigen, van huis weglopen.

Protest aantekenen

Wat doe je dan? Wiebenga: „Ouders raken onzeker over wat dan de juiste aanpak is. Vaak vallen ze terug op de autoritaire opvoedstijl die ze uit hun eigen jeugd kennen.“ Met de bijbehorende sancties en straffen. Huisarrest, zak- of kleedgeld inhouden, telefoon afpakken. Maar kun je een beroep op je autoriteit doen als je die nooit eerder hebt laten gelden? Kun je gehoorzaamheid afdwingen als je tot dan toe altijd alles overlegde?

Wiebenga en Bom zien in hun praktijk voor gezinstherapie dat dat niet werkt. Kinderen, eenmaal opstandig, zullen zich nog fermier verzetten. En dan is er niet heel veel meer nodig om in een spiraal te raken van preken, vitten, straffen, belonen, toegeven, opgeven en negeren. Met, als je pech hebt, een hardnekkig gedragsprobleem bij het kind dat je daarvoor zo zorgeloos opvoedde. Wiebenga: „Een kind kan met z'n gedrag het hele gezin terroriseren, of op z'n minst domineren.“

Voor ouders die het niet meer weten, hebben Wiebenga en Bom een oplossing. Zij introduceerden de opvoedmethode 'geweldloos verzet in gezinnen' van de Israëlische hoogleraar Haim Omer in Nederland. De methode wordt geadviseerd en toegepast door gespecialiseerde ggz-instellingen bij ernstiger gedragsproblemen, maar ook bij 'normale' conflicten binnen het gezin maakt de methode ouders minder machteloos. Het kan gaan om kinderen die



puberleertijd, maar ook veel jongere kinderen. Wiebenga: „De methode herstelt de gezagsfunctie van ouders, het geeft hun weer de regie over de opvoeding. De combinatie van grenzen en liefde geven noemen wij *verbindend gezag*.“

Geweldloos verzet is gebaseerd op de strategieën van Gandhi, Mandela en King, om de strijd aan te gaan zonder wapens. Is opvoeden dan een strijd? Dat kan het wel worden, zegt Wiebenga. Met provocaties, beledigingen, dreigementen, verlies van zelfbeheersing en soms klappen. Gezellig is anders, zeker voor de andere kinderen in huis. Geweldloos verzet is vechten zonder geweld, zowel fysiek als verbaal.

De oorzaak voor extreem dwars of agressief gedrag wordt vaak gezocht bij het kind. Die zal wel wat mankeren. Die moet in therapie of aan de medicijnen. Bom: „Zelfs al heeft het kind een stoornis, dan rechtvaardigt dat nog niet

agressief of zelfdestructief gedrag.“ Bij geweldloos verzet wordt niet het kind 'behandeld', maar de ouders. Bom: „Wat belemmert hen de opvoeder te zijn die ze willen zijn?“ Chris komt uit een groot Indisch gezin, met een autoritaire vader. „Zelf was ik een dociel kind. Ergens had ik wel bewondering voor de vasthoudendheid van onze zoon.“ Susanne had een zusje met anorexia. „Het maakte me kwaad dat ik weer in een situatie zat waarbij het allemaal om één gezinslid draaide.“

Bom en Wiebenga geven groepstherapie aan ouders. Onder hun begeleiding maken de ouders een plan. Stap één is: protest aantekenen. Letterlijk. In een brief (de „aankondiging“) schrijven ze hun kind welk gedrag ze niet meer zullen accepteren. Niet meteen een hele waslijst, alleen de twee of drie grootste klachten of problemen. Susanne en Chris schreven hun zoon dat ze zijn langdurig schoolverzuim niet

Opvoeden kan een strijd worden, met beledigingen, dreigementen, verlies van zelfbeheersing en soms slaan

langer tolererden. Wiebenga: „De ouders leggen ook vast dat ze niet langer zullen schreeuwen of willekeurig straffen. Ze zeggen alleen: dit willen we niet meer.“ Onderdeel van de methode is ook dat de ouders „hulpbronnen“ inschakelen. Dat kunnen familieleden, burens of vrienden zijn. „Daarmee is het niet alleen weer iets tussen jou en je kind. Anderen zijn op de hoogte van wat er bij jullie thuis gebeurt en kunnen bemiddelen.“

Sit-in en staking

Wat doe je als het kind toch niet naar bed gaat/niet opstaat/je uitscheldt? Niks. Althans, niet meteen. Mantra van geweldloos verzet is: smeed het ijzer als het koud is. „Maar, om in de oorlogsterminologie te blijven, dan capituleert de ouder toch? Bom: „Nee, je voorkomt juist dat het een machtsstrijd wordt.“ Op een later moment, als de rust is weergekeerd, kom je op het gebeurde terug. In de vorm van een sit-in, bijvoorbeeld.

Wiebenga: „In plaats van het kind naar zijn kamer te sturen om in eenzaamheid zijn zonden te overdenken, gaat de ouder naar de kamer van het kind, vraagt het kind om een oplossing voor het ongewenste gedrag en blijft kalm zitten. Desnoods een uur.“ Echt? „Ja. Je zegt ermee: ik ben hier, ik blijf, ik laat je niet in de steek.“ Zullen ze leuk vinden, die kinderen. „Ze zullen misschien nog bozer worden, of proberen jou kwaad te krijgen. Met een razende ouder weten ze wel raad, maar een vastbesloten ouder is een nieuwe ervaring. Het maakt in elk geval indruk.“

Opdracht twee voor „handelingsverlegen“ ouders is: hun aanwezigheid in het leven van hun kind vergroten. Wiebenga: „Soms zou je hun iPhone willen zijn. Vraag gewoon wat ze op Instagram of Snapchat doen. Toon oprecht belangstelling voor hun leven. Connectie komt vóór correctie.“ Vraag wie hun vrienden zijn, noteer hun namen. En die van hun ouders, met hun telefoonnummers. „Kleine moeite om voorafgaand aan een slaapfeestje even de ouders te bellen.“

Klinkt dat als controle? Dat kan het worden, zodra zich iets voordoet. „Komt een kind niet thuis, dán bel je z'n vrienden. Bij voorkeur niet meteen degene bij wie je vermoedt dat hij is, maar juist ook de anderen. Zeg dat je ongerust bent, en vraag of ze dat willen overbrengen.“ Leuk zal je kind het niet vinden. „Maar jij maakt duidelijk: ik ben je ouder, ik wil je niet kwijt.“

Afhankelijk van de ernst van de situatie kan er worden opgeschaald. De sit-in kan uitmonden in een staking van een paar dagen, waarbij ouders en kind het huis niet verlaten voor er een oplossing is. Brengt een kind z'n dagen door in een onguur kraakpand of hangt het altijd op straat met vage kennissen, bezoek dan het pand, stel je voor aan z'n kennissen. „Nooit boos of bestraffend. Wel waakzaam.“

Tot een acute verandering van gedrag leidt de methode niet. Maar als de strijd eenzijdig wordt gestaakt, knapt de sfeer in huis meestal wel meteen op. Wiebenga: „Wat belangrijk is, is dat ouders relatiegebaren maken.“ Kleine attenties, die los staan van goed gedrag. Het lievelingseten klaar maken, hun leuke band repareren. „Daarmee laat je zien dat je nog van ze houdt. Wees niet beledigd als ze alles afwijzen. Probeer het opnieuw.“

Geweldloos verzet als alternatief voor te geëffelijk opvoeden of doorschieten in lik op stuk. Susanne en Chris hebben de methode ook toegepast, inclusief aankondiging, sit-ins en verhoogde aanwezigheid. Hun zoon heeft gesteigerd en bedreigd en is een nacht van huis weggegaan. Nu is hij 18 en doet vier havo in het speciaal onderwijs. „Of de methode de doorslaggevende oplossing is geweest, zullen we nooit weten. Toch is het voor ons van onschatbare waarde geweest. Wij zijn krachtiger ouders geworden.“