

COLUMN

Chris Van Camp

De nieuwe tuft trend

Vorig weekend liet ik me weer gaan op een brocante en rommelmarkt. Terwijl ik vroeger altijd met tonnen oud papier en vergeelde foto's naar huis ging, scoor ik nu voornamelijk handwerk. Merklappen, geborduurde schilderijtjes, tafelnappen met fauna en flora op, tapijtjes. Ik besef dan hoeveel uren er aan besteed zijn om telkens iets unieks te maken.

Die generatie wiens handen nooit stil zaten, is stilaan aan het verdwijnen. Er is ook geen vraag meer naar gehaakte hoedjes voor over een rol toiletpapier, geen lappen met gehaakte bloemen voor op de hoedenplank, geen pannelappen. Maar handgemaakte - lees dure - truien en mutsen krijg je aan de jonkies dan weer wel gesleten. Maar dat is het werk van lange adem.

Toch zien we bij jongeren zelf een heropleving van handwerk als hobby. In talloze clubjes en in de grote steden, zelfs in cafés, worden er unisex haak- en breikransjes gehouden. Reuze hip is dat. En zeer hoopvol, want dat wil zeggen dat er nog evenwicht is tussen al dat digitale en het tastbare. De nadruk ligt wel op dingen waar je snel resultaat mee hebt.

Tuften is zo'n dingetje. Plots hoor je het overal. Een raam met doek op, een tuftgun en wol en je bent klaar om kleine tapijtjes te maken. Vergeet smyrna dat je met de haakpen door een gaasachtige onderlaag trekt tot je schouder stop schreeuwt. Nee, tuften doe je met een gun die de draadjes tegen een rotvaart door het doek schiet langs de lijnen van je tekening. Geen geduld nodig! Gewoon even naar de talloze instructiefilmpjes op TikTok kijken en je bent er zo mee weg.

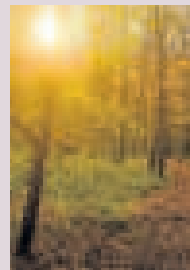
Geloof me, tuften is de nieuwe keramiek. Gelukkig maar, want er is stilaan echt te veel scheefgedraaid aardewerk in omloop. De archeologen van de toekomst kunnen met al die potscherven niet uit de voeten. Tuften dus.



MIDDELBURG

Jongeren denken mee over klimaat

De ZMf (Zeeuwse Milieufederatie) zoekt opnieuw een groep jongeren die de stem van hun generatie laten horen met ideeën voor de toekomst van Zeeland. In de Raad van Inspiratie 2025 komen de jongeren een aantal keren bijeen om met elkaar ideeën uit te werken en eventueel ludieke acties te voeren om aandacht te vragen voor de problemen door klimaatverandering. De deelnemers zijn 18 tot 30 jaar en moeten gek zijn op natuur, milieu en duurzaamheid.



VOETBAL
Podcast met Carlo van Grimberghe

Een kersverse Abraham te gast in aflevering 13 van de PZC Voetbal Podcast. Hontenisse-trainer Carlo van Grimberghe werd vorige week 50 jaar. Presentator Jurriën Dam en sportjournalist Jan Dagevos zitten ook achter de microfoons. Uiteraard gaat de uitzending ook grotendeels over Hoek-Kloetinge. Over de bespiegelingen vooraf, vuurwerk dat in de nacht voor de wedstrijd zou zijn afgestoken bij de Kloetinge-goalie en de tactische keuze van Gérard de Nooijer na de rode kaart van Hoek.

Doktors zijn bezorgd over het zonder medisch

Geen arts kijkt

„Let maar op: in series als *The Real Housewives of Beverly Hills* waren de vrouwen een paar seizoenen geleden een stuk dikker. Allemaal Ozempic.” Directeur Kobus Dijkhorst van de Nederlandse Obesitas Kliniek ziet veel ‘illegaal’ gebruik van afslankmedicijnen.

Ondine van der Vleuten
Terneuzen

„Ik hoor verhalen van vrouwen - ja, driekwart van de gebruikers is vrouw - die van 57 naar 53 kilo willen en anderhalve maand Ozempic spuiten. Zeker in de beginperiode kun je serieus snel afvallen. In Amerika is het doodgewoon geworden. In Dubai schijnt de helft van de vrouwen deze afslankmedicijnen te slikken. Influencers promoten het”, zegt Kobus Dijkhorst van de Nederlandse Obesitas Kliniek, die onder meer een vestiging in Terneuzen heeft.

Eens per week een prik, en je valt af. Moeiteloos. Fantastisch voor mensen met overgewicht. Maar de middelen zijn ook ontdekt door mensen die snel even een paar matjes kleiner willen om lekker strak op het strand te liggen in de vakantie. In twee maanden kun je 4,5 kilo kwijtraken. Kobus Dijkhorst noemt het een zorgelijke ontwikkeling. „Sommige mensen vliegen naar Dubai, halen een voorraadje bij de apotheek en klaar. Ze beseffen niet dat deze middelen gekoeld moeten worden bewaard en geleverd. Dat is niet voor niets. Ik hoor wel dat ze zelfs ongekoeld aan huis geleverd worden.”

Spierafbraak

Deze medicijnen moeten echt onder toezicht van een arts gebruikt worden, benadrukt hij. Dijkhorst: „Wij zien dat mensen nog maar één keer per dag eten. Dan krijg je voedingsstekorten. Daarom zullen wij

op korte termijn alle patiënten adviseren een vitaminepil te slikken en een paar keer per week een eiwitshake om de spierafbraak te beperken.” Waarom zou je nog naar de sportschool gaan als je ook afvalt terwijl je lui op de bank ligt? Dijkhorst heeft het antwoord: „Als je niet gaat sporten, verlies je veel



Wij zien dat mensen nog maar één keer per dag eten. Dan krijg je voedingsstekorten

- Kobus Dijkhorst, Nederlandse Obesitas Kliniek

meer spier dan vet. Dan word je slap. Dát is niet de bedoeling.”

Veelvoorkomende bijwerkingen zijn misselijkheid, braken en diarree. In zeldzame gevallen kun je een soort maagverlamming krijgen. Rondit alarmerend is het idee dat mensen met een eetstoornis de medicijnen aangrijpen om nóg meer af te vallen. „Ik weet dat het gebeurt. Bizar. Je kunt je niet voorstellen dat iemand het aan mensen met een eetstoornis verkoopt”, zegt Dijkhorst. „Het zijn écht medicijnen. Eén injectie is goed voor een week. Moet je je voorstellen, dat je een pil neemt die een week werkt. Dat is het mooie van het middel, maar ook het gevaar, als het mis gaat.”

„Helaas wordt er buiten het me-

▲ Nu moeten afslankmedicijnen nog geïnjecteerd worden. Is die drempel eenmaal weg, zal het gebruik van flink toenemen, is de verwachting. FOTO ANTON KAPPERS

dische circuit om in gehandeld. Mensen gaan naar landen buiten Europa, zoals Turkije of Dubai, waar je Ozempic of Mounjaro gewoon bij de apotheek kunt halen. Ze verkopen het hier, via een schoonheidssalon bijvoorbeeld. Als je in Nederland online goed zoekt, vind je het ook. Dan wordt het in een koeltasje aan huis gebracht. De Inspectie Gezondheidszorg en

HULST

'Iedereen Reynaert' wint Gerrit Komrij-prijs

'Iedereen Reynaert' heeft de Gerrit Komrij-prijs 2024 gewonnen. Het boek maakt het 7,5 eeuw oude verhaal Van den vos Reynaerde voor (bijna) iedereen leesbaar en begrijpelijk. En popularisatie van de oude letteren is nou net de doelstelling van de Komrijprijs.

Iedereen Reynaert is een uitgave van het Reynaertgenootschap. Dat gezelschap zetelt in Sint Niklaas, maar telt ook bestuurders uit Hulst en houdt veel activiteiten in de vossenstad. Het genootschap vroeg Marianne Vonck om het Reynaertverhaal in zeer eenvoudige taal te vertellen, maar wel alle kracht en

humor van het epos te behouden. De jury van de Komrijprijs oordeelde dat de Vlaamse dat 'subliem' heeft gedaan. De tekeningen van Kato Beirnaert vrolijken de tekst op en versterken het verhaal.

Tweede taal

Elke nieuwe uitgave van het uit de tweede helft van de dertiende eeuw daterende epos, wordt door het Reynaertgenootschap omarmd, bevestigt de Hulster woordvoerder Peter Everaers. *Iedereen Reynaert* nog net een beetje meer, omdat het speciaal is geschreven voor inwijkelingen die lessen Nederlands als tweede taal volgen. Volwassen vluchtelingen of arbeidsmigranten

kun je niet met te eenvoudige kinderboeken opscheppen. Zij hebben behoefte aan echte literatuur, maar dan wel op het taalniveau van beginners, legt Everaers uit.

Het nieuwste Reynaertboek zou volgens Everaers en de overige leden van het genootschap perfect dienst kunnen doen voor buitenlandse werknemers en asielzoekers, die Nederlands (moeten) leren. Everaers: „Ik heb dat idee bij de gemeente en Stichting Welzijn Hulst gedropt. Allerlei andere aanbieders van NT2-onderwijs zijn natuurlijk ook welkom om *Iedereen Reynaert* in hun lesmethodes op te nemen.

- René Hoonhorst

toezicht gebruiken van afslankmedicijnen

mee, alleen de spiegel



bruikt om af te vallen: de patiënt moet anders gaan leven. Gezonder eten, meer bewegen. Die leefstijlverandering moet je volhouden, ook als je gestopt bent met de medicijnen die het hongergevoel onderdrukken. Dat is het lastigste.”

Wegovy, Ozempic, Saxenda, Mounjaro: de lijst met afslankmedicijnen wordt alleen maar langer. Dijkhorst: „Onze obesitasklinieken werken samen met wetenschappers die onderzoeken waarom sommige mensen wél goed op het ene en niet op het andere medicijn reageren. In onze kliniek in Heerlen heeft Frans Timmermans onlangs een maagverkleining ondergaan. Hij reageerde niet op Ozempic. Dat zien we bij zo'n 20 procent van de gebruikers. Waarom? Genetica, je erfelijke aanleg, speelt daar een belangrijke rol in.”

Flinke prijsverschillen

Mounjaro is bijna twee keer zo effectief als Ozempic. En duurder. In Nederland kost één injectiepen (vier doses, voor één maand) zo'n 275 euro. Per land kunnen de prijzen variëren. In België, waar het sinds vorige week op recept verkrijgbaar is, kost Mounjaro 30 euro minder. Er zijn goedkopere varianten. Van Metformine bijvoorbeeld, val je minder af. De kosten zijn ook lager: maar 25 euro per maand. Elk medicijn werkt net iets anders. Maar allemaal moet je ze blijven gebruiken. Als je stopt, kom je weer aan.

Het is een natte droom voor de producenten. Dijkhorst: „Overall stampst fabrikant Eli Lilly nieuwe Mounjaro-fabrieken uit de grond. Binnenkort komt Novo Nordisk met een nieuw medicijn. Die medicijnenfabrikant is nu 600 miljard waard: dat is meer dan producent van luxe goederen Moët Hennessy Louis Vuitton. Eli Lilly zit zelfs op de 800 miljard. Dat hebben ze grotendeels te danken aan deze medicijnen. En dit is nog maar het begin. In de toekomst zul je medicijnen kunnen krijgen die helemaal afgestemd zijn op jouw dna-profiel en die gegarandeerd voor jou werken.”

Jeugd zit daar uiteraard bovenop.”

Jezelf injecteren: dat vinden veel mensen toch eng. „Als deze middelen eenmaal als pil verkrijgbaar zijn, zal de illegale handel flink toenemen.” Daar is Dijkhorst van overtuigd. „In Spanje is al een Ozempic-achtig middel in pilvorm.” Zijn Nederlandse Obesitas Kliniek behandelt jaarlijks duizenden patiënten. In de elf vestigingen worden sinds 1993 mensen met een BMI boven de 35 behandeld. Ze kunnen

een maagverkleining of maagbalon krijgen. Ook worden al jaren voorlopers van Ozempic gebruikt, zoals Saxenda.

Dijkhorst: „Een maagverkleining is nog steeds de beste behandeling voor ernstig overgewicht. Negentig procent van de patiënten is vijf jaar na de ingreep nog steeds

op gewicht. Ook gezondheidsproblemen die het gevolg waren van hun overgewicht, zoals diabetes en slaapapneu zijn verbeterd. Maar een op de tien mensen komt toch weer aan.”

Wie (veel) te dik is, heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en dementie. Afvallen is dus pure gezondheidswinst. Dijkhorst kan dan ook alleen maar positief zijn over de medicijnen. Maar, stelt hij nog maar eens duidelijk: medische begeleiding móét. „Het gebruik moet worden op- en afgebouwd. En of je nu een maagverkleining krijgt, of medicijnen ge-

▲ **Kobus Dijkhorst, directeur Nederlandse Obesitas Kliniek.**

FOTOKLAAS LEUSSINK

Hoe kunnen jongeren zich zo verliezen in een bedrijf? DE ANGST VAN ELKE OUDER

Honderdduizenden jongeren raken in de ban van IM Mastery Academy, een omstreden Amerikaanse cursusgigant. Journalisten Lies Jansen en Renée van Heteren onthullen hoe ouders worstelen met de keuzes van hun kinderen, terwijl ze een giftige bedrijfsstructuur blootleggen.



Beluister het hele seizoen
op bndestem.nl/podcasts

BN
DeStem