marie claire NEWS

Het wereldnieuws voor, door en over vrouwen

EINDELIJK!

Dansende vrouwen op straat in Colombia. Een jaar na Argentinië en zes maanden na Mexico is abortus daar nu eindelijk volledig gelegaliseerd. «We vieren de uitspraak als een historische overwinning voor de vrouwenbeweging in Colombia, die al tientallen jaren strijdt voor de erkenning van hun rechten. In plaats van vrouwen te straffen, kunnen de Colombiaanse autoriteiten niet anders dan hun rechten erkennen om zelf te beschikken over hun lichaam en levenspad», aldus Erika Guevara-Rosas, Americas Director van Amnesty International. Deze wetsverandering was hoognodig, want tussen 2006 en 2019 zijn minstens 350 vrouwen veroordeeld voor het laten plegen van abortus, onder wie twintig vrouwen jonger dan achttien.

TEKST TEKST KIM BUITENHUIS **FOTOGRAFIE** ANP, XXXXX (IRIS SOMMER) **ILLUSTRATIE** ANNELOES DIJKMAN

4 VRAGEN AAN ...

IRIS SOMMER

Uit steeds meer medische studies blijkt dat vrouwen meer verschillen van mannen dan gedacht. Dit geldt ook voor het brein bij mensen met een psychose, vertelt psychiater aan het UMCG prof. dr. Iris Sommer. Nieuw onderzoek moet leiden tot betere psychosezorg voor vrouwen.

Hoe kwamen jullie op het idee voor dit onderzoek?
«Ik ben opgegroeid met het idee dat jongens en meisjes gelijk zijn. Tijdens mijn studies Gezondheidswetenschappen en Geneeskunde werd gesteld dat dit ook geldt voor de hersenen. Maar toen ik zelf hersenmetingen deed, stuitte ik op grote verschillen. In de jaren 70 kwamen ze er pas achter dat vrouwen even intelligent zijn als mannen. Daar hoort een gelijk brein bij, werd toen gesteld. Maar gelijkwaardig met elkaar omgaan, is niet hetzelfde als gelijk zijn. Als we dat niet erkennen, zien we een hoop over het hoofd.»

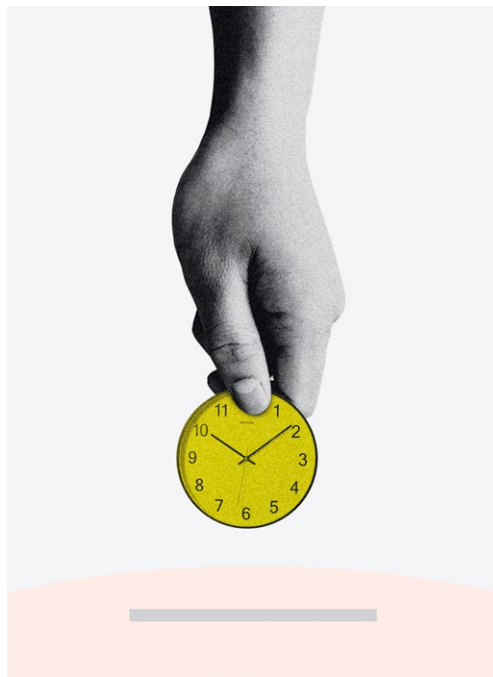
Wat is een veelvoorkomend verschil bij de eerste psychoseklachten?
«Tijdens een psychose heb je een periode een andere realiteit, waardoor je dingen hoort, ziet of voelt die niet overeenkomen met de werkelijkheid – mensen, stemmen of denkbeelden. Je denkt bijvoorbeeld dat je achtervolgd wordt. Wat opvalt bij veel vrouwen, is dat zij met een psychose nog best goed functioneren. Ze houden een gezin draaiende, gaan naar hun werk. Terwijl het intussen zwaar beroerd gaat. Vaak hebben ze ook klachten die lijken op een depressie. Als ze bij de huisarts komen, wordt het behandelplan meestal daarop gericht. En intussen blijft de psychose lang onbehandeld. Bij mannen gaat een psychose vaak samen met middelenmisbruik, meestal cannabis. Dat is snel duidelijk en daar zijn behandelingen op ingericht. Zo krijgen ze hulp hun studie of baan weer op te pakken. Vrouwen willen de zorg voor hun kinderen kunnen voortzetten, vinden het belangrijk hun partner niet kwijt te raken. Daar zijn de behandelingen nog niet op ingericht.»

Welke sekseverschillen zijn er qua medicatie?
«Het vrouwelijke hormoon oestrogeen is onze bescherming. Hierdoor ontstaan minder vaak en meestal pas op latere leeftijd psychoseklachten. We weten nu dat oestrogenen ook een belangrijk effect hebben op de afbraak van bepaalde antipsychotica in de lever. Soms wordt deze versneld, waardoor een vrouw minder medicijn krijgt dan nodig. Maar meestal wordt de afbraak juist vertraagd, waardoor je teveel binnenkrijgt. Deze hormonen hebben ook effect op de snelheid waarmee het medicijn door het bloed door de hersenen wordt gepompt. Daarbij blijkt bepaalde medicatie ook slechter voor de vrouwelijke seksuele gezondheid.»

Wat hoop je voor de toekomst?
«Ik hoop door onderzoek te laten zien dat wanneer je vrouwen seksespecifiek behandelt voor psychose, dit hun mentale, seksuele en lichamelijke gezondheid verbetert. Een noodzakelijke stap voor de toekomst.»

TIJDBAAS OF TIJDKLUNS?

Uit onderzoek blijkt dat 95% van de ouders het gevoel heeft soms of vaak tekort te schieten op alle fronten. Voor de meesten heeft dit te maken met hun behoefte aan meer qualitytime met de kinderen, en het feit dat ze daar niet genoeg ruimte voor hebben. Marjet Winsemius, directeur van Stichting Voor Werkende Ouders bedacht aan haar keukentafel de oplossing: «Ik klaagde tegen mijn kinderen dat ik veel te druk was. Hun antwoord? Je doet ook veel te veel vrijwilligerswerk. En ze hadden gelijk. Toen ik bewuster naar mijn agenda ging kijken, ontdekte ik hoe er stiekem



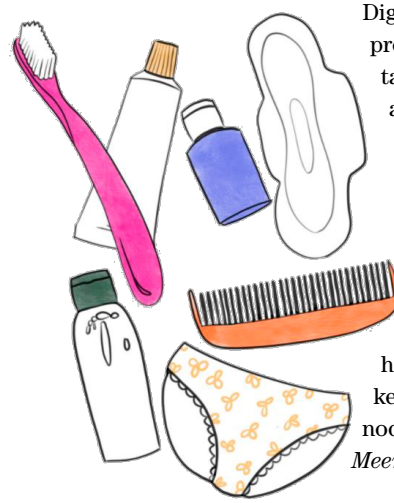
steeds meer was ingeslopen. Allemaal hartstikke leuk en belangrijk, maar het was blijkbaar niet hoe ik mijn tijd wilde besteden. Het mes ging erin en de TijdBaas-Test was geboren.» Deze test maakt je bewuster van jouw tijdkeuzes en onthult wat voor tijdtype je bent. Met passende tips en tricks kom je erachter waar tijd bespaard kan worden en welke activiteiten jou energie geven en welke juist niet. Ook zie je hoeveel tijd je nou echt tekort komt en waar mogelijke kansen voor verbeteringen liggen. Handig voor iedereen die moeite heeft om een goede werk-privébalans te vinden.
Meer info op Tijdbaas.nl

1

OP DE 10 VROUWEN DIE IN 2013 ALS ZELFSTANDIGE IS GESTART, HAD NA VIJF JAAR EEN INKOMEN VAN MINSTENS HET MINIMUMLOON. VAN DE MANNELIJKE ZELFSTANDIGEN GESTART IN 2013 VERDIENDEN 1 OP DE 4 NA VIJF JAAR MINSTENS DAT BEDRAG.
(Bron: CBS)

MENSTRUATION STATION

Menstruatie-armoede raakt alleen al in Amsterdam zo'n 26.000 mensen. Voor Neighborhood Feminists reden om de krachten te bundelen. Met hun Dignity Kits en Menstruation Stations doen ze een poging deze groep te helpen. Want jezelf schoon kunnen houden is van fundamenteel belang voor een persoonlijk gevoel van stabiliteit en autonomie, aldus oprichters Camila Montecinos Díaz, Tammy Sheldon en Anneloes Dijkman. De Dignity Kits zijn gevuld met menstruatieproducten en essentiële toiletartikelen als tandpasta, zeep en shampoo, en worden afgeleverd bij ontmoetingsplaatsen en opvanghuizen. Het eerste Menstruation Station is te vinden in de Moses & Aaron Kerk in Amsterdam. Een ideale plek met ook een voedselbank en een 'know-your-rights'-balie, gerund door Amsterdam City Rights. Als er genoeg donaties binnenkomen, zullen deze hoognodige stations op steeds meer plekken te vinden zijn. Voor iedereen die het nodig heeft, *no questions asked.*
Meer info op neighborhoodfeminists.com/nl



MEER NIEUWS? GA NAAR MARIECLAIRE.NL

MARIE CLAIRE INTERNATIONAL
dit doen onze zusjes:

FRANKRIJK

RUSSISCHE JOURNALISTEN IN OPSTAND

Deze journalisten werkten voor Dojd, een van de weinige Russische tv-stations in de oppositie. Vanwege Poetins wet tegen het verspreiden van fake oorlogsnieuws liepen ze risico op gevangenisstraf en vluchtten ze naar buurland Georgië. Hier zetten ze via sociale netwerken hun missie voort: het Russische volk informeren over de verschrikkingen van de oorlog.

GRIEKENLAND

WAT IK WILDE ZEGGEN

Onder de hashtag 'Things you wanted to say but never did' zette de Filipijnse kunstenaar Geloy Concepcion een interactief Instagramproject op waarbinnen mensen hun intiemste gedachten, angsten en dromen delen. Kijk voor meer op @geloyconcepcion.

KOREA

RED ONZE TUIN

Liefdevol legde de Parijse fotograaf Alexandre Silberman de mensen, bloemen en planten in de volkstuinen van Les Vertus vast. Een deel van dit eeuwenoude stuk natuur moet plaatsmaken voor de Olympische Spelen van 2024.