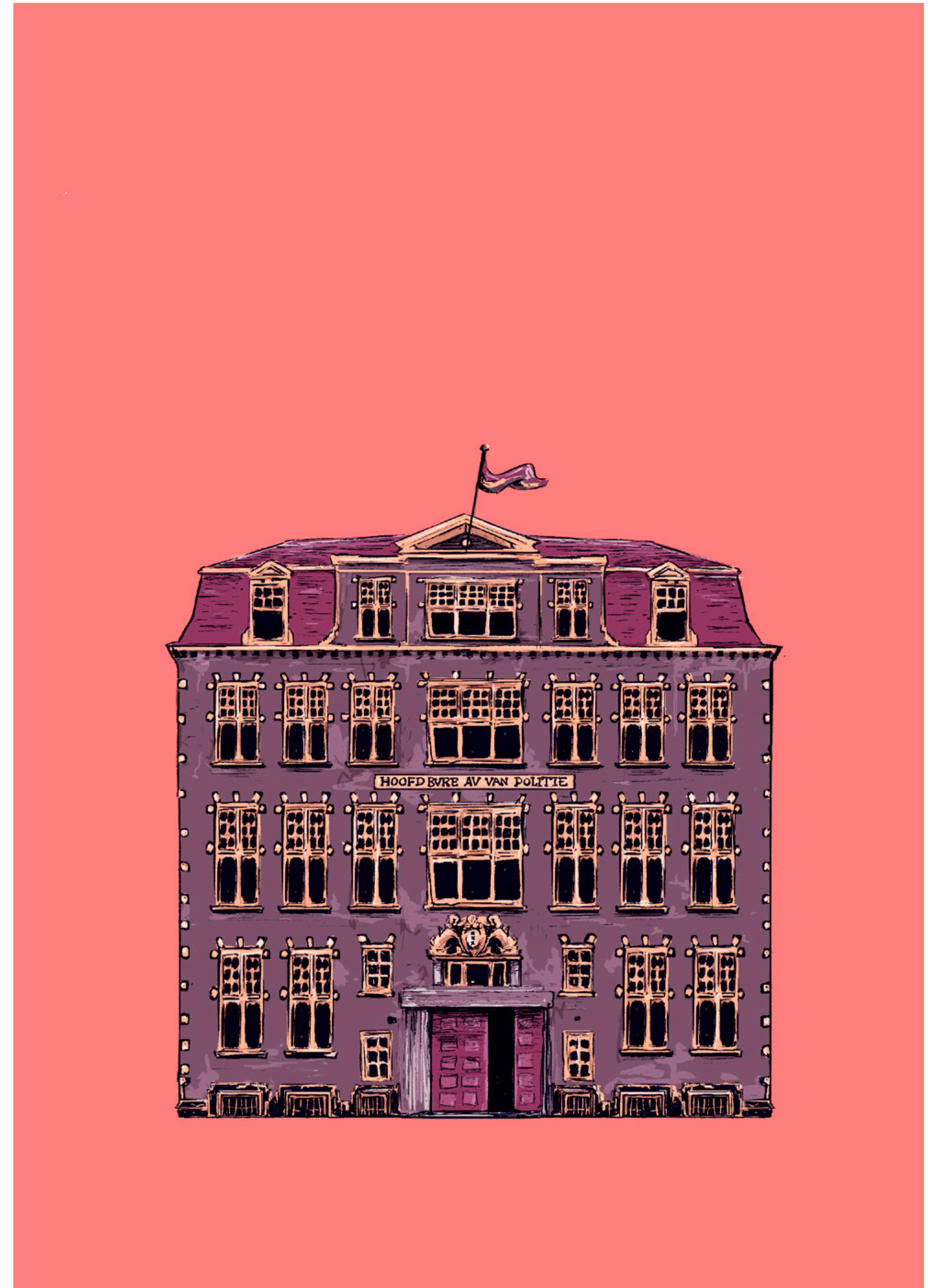


Vincent
Spiering





Het Parool: Spinhuis



menten fotografeerde ze elk jaar, om te zien hoe lang ze bleven bestaan.”
 Ze noemt ook Markus Balkenhol, die onderzoek heeft gedaan naar het slavernijmonument in het Oosterpark. Hij ging daar zitten en observeerde dan wat mensen rondom dat monument deden. En hoe dat kon botsen, want de mensen die rondhangen in het park hebben een heel andere verhouding met het monument dan mensen die daar specifiek komen om te herdenken en herinneren.”
 Over herinneringscultuur gesproken. “We zijn hier bezig met de herinnering van het slavernijverleden en de rol die de Surinaamse herinneringscultuur speelt in het nationale verhaal. Dat doen we met internationale collega's om na te denken hoe dat in andere landen is. Het onderzoeksplan van het Meertens Instituut heet *The Netherlands in the World*. Dat geeft aan dat het onderzoek in internationaal vergelijkend perspectief staat. Dat is echt anders dan voor Voskuils groep. Wij zijn ook een internationaal onderzoeksbureau. Bij onze etnologie-cultuurgroep zitten nu ook veel meer antropologen. Die gaan bijvoorbeeld lange tijd in de Bijlmer wonen om te onderzoeken hoe op dit moment mensen omgaan met herinneringscultuur.”
 Zou J.J. Voskuil dit allemaal hebben voorzien? Waart zijn geest nog over de burelen van het Meertens Instituut?

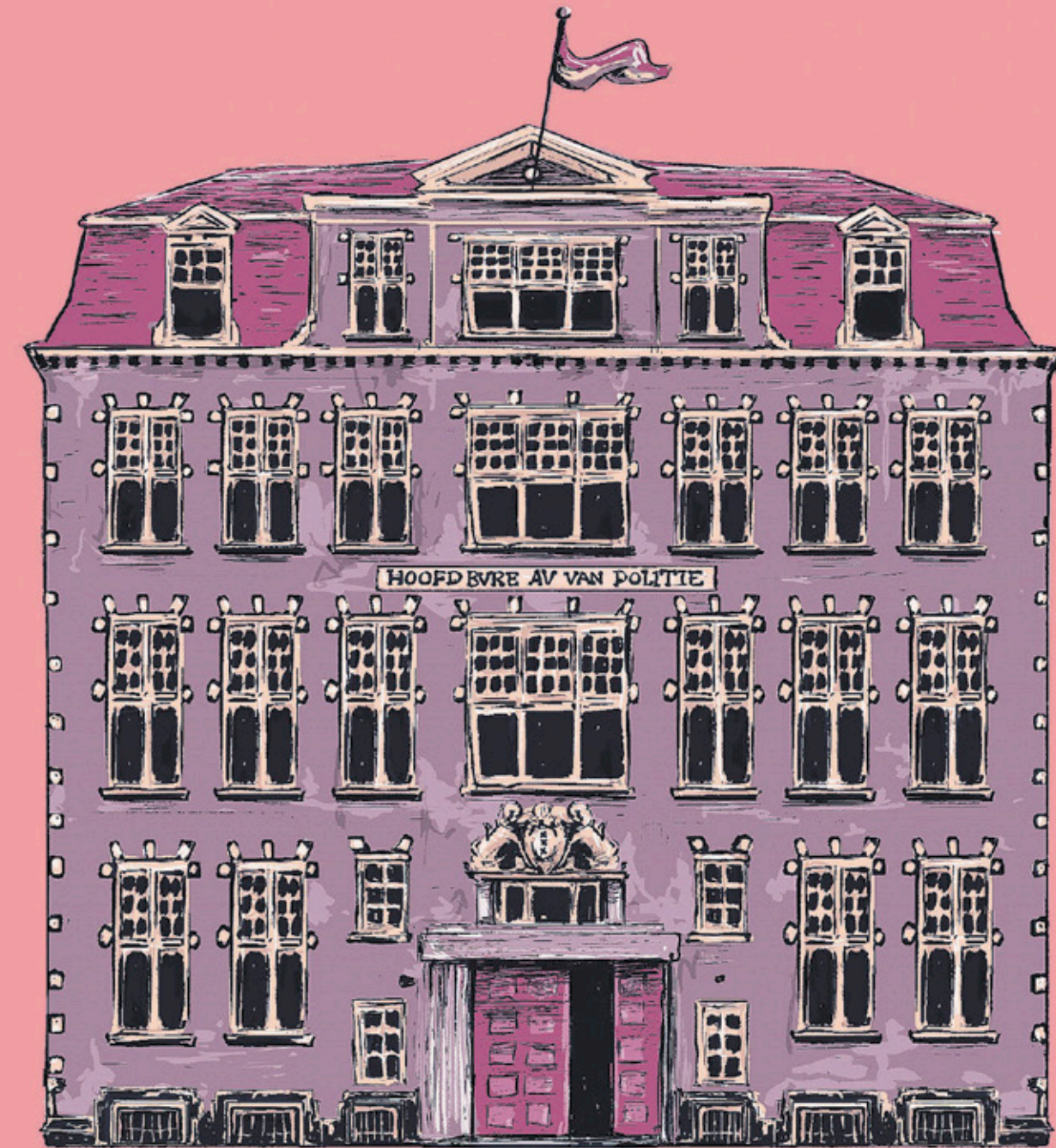
→ **Voorzicht van het Meertens Instituut, dat J.J. Voskuil in zijn dagboeken 'het Bureau' noemt.**
 ILLUSTRATIES VINCENT SPIERING

Leemans: “De meeste medewerkers die hier nu werken hebben hem niet meegemaakt. Bij de koffieautomaat gaat het niet over het tweede deel van zijn dagboeken, die zorgen niet voor een enorme discussie.”

Eeuwenoude tradities
 Na een korte stilte: “Wat direct mijn interesse had: we leven in een tijd waarbij wetenschap niet meer op alle fronten even gewaardeerd en gerespecteerd wordt. Wetenschap is ook maar een mening. We hebben als wetenschappers echt wel een groter gevecht te leveren, dat merk ik ook door de boze e-mails die we soms krijgen.”
 “Dan is het ook wel weer interessant om bij Voskuil terug te lezen hoe hij die antiwetenschappelijke houding waarmee hij binnenkomt op ‘het Bureau’, op een gegeven moment toch lijkt te laten varen. ‘Waar zijn we eigenlijk mee bezig?’ is zijn reactie op het alleen maar vastleggen van wat er in het verleden gebeurde, en de claim dat daarmee eeuwenoude tradities zouden zijn vastgelegd. In feite gaat het in zijn werk ook over de waarde van de wetenschap, dat vind ik dan wel weer mooi.”

J.J. Voskuil: *Capitulatie. Dagboeken 1956-1965*. Uitgeverij Van Oorschot, 782 blz., €39,95.

ps



Wat gebeurt er tegenwoordig op ‘het Bureau’ uit J.J. Voskuils dagboeken? 32 / Hiske Dibbets schreef ontluisterend eerlijk over haar fatale ziekte 30 / Lips & strips 38 / Recept Vrijheidssoep 39



Het Parool

Vrij, Onverveerd

€ 3,50
DINSDAG
25 JULI
2023
OPGERICHT IN 1940
83STE JAARGANG
NR 24.026

Vakantiegevoel in
Amsterdam-Oost
PS28



Automerik Dacia
staat voor degelijk
zonder franje, en
dat verkoopt
8

Novelle van
Couperus als
kleurrijke strip
16

Rhodos staat in
brand, maar de
vakantie gaat door
2



Vrijwilliger in
de keuken
op school:
'Wat gaan
we eten?'
14

Queer & Sober viert Pride
zonder drank en drugs
PS26

Hervormingen Invloed van rechters ingeperkt

Parlement Israël stemt in met omstreden wet

Ondanks enorme tegendruk stemde het parlement in Israël gisteren in met juridische hervormingen van het ultrarechtse kabinet. Critici spreken van verloochening van de democratie.

Sanne Schelfaut
AMSTERDAM

Een meerderheid van het parlement wil niet meer dat Israëlische rechtbanken kunnen oordelen of regeringsbesluiten 'redelijk' zijn of niet. Ook geeft de nieuwe wet de regering meer macht bij de benoeming van rechters. Alle 120 afgevaardigden van de coalitiepartijen stemden voor het voorstel, bij 0 tegenstemmen: de oppositie boycotte de stemming en had de zaal uit protest verlaten.

Leden van de oppositie schreeuwden eerder nog 'schaam julliet!' naar de coalitie. Ze vinden dat het rechtse kabinet de democratische waarden in het land verloochent. Coalitiegenoten van premier Netanyahu hebben volgens de Israëlische historicus Yuval Noah Harari – een uitgesproken tegenstander van de plannen – laten doorschemeren dat zij van plan zijn wetten aan te nemen die Arabieren, vrouwen, de lhbq-gemeenschap en seculieren discrimineren. "Je kunt met deze regering geen overeenkomsten sluiten die de democratie van Israël beschermen," zei oppositieleider Yair Lapid.

Tot het laatste moment werd onder leiding van minister van Defensie Yoav Gallant geprobeerd een compromis te sluiten tussen oppositie en coalitie, maar onderhandelingen liepen op niets uit. Minister van Justitie Yariv Levin zei na

de stemming dat 'een eerste stap is gezet in een historisch proces om het juridische systeem te corrigeren'.

'Dit is pas het begin'

Israël heeft geen geschreven grondwet. Het hooggerechtshof geldt daarom als bijzonder belangrijk voor het handhaven van de rechtsstaat en de mensenrechten. Critici vrezen dat de veranderingen corruptie en willekeurige benoemingen op belangrijke posten en ontslagen in de hand werkt. De regering-Netanyahu daarentegen beschuldigt de rechterlijke macht ervan zich te veel te bemoeien met politieke beslissingen.

Beide kampen stelden gisteren dat 'dit pas het begin is'. De ultrarechtse minister Itamar Ben-Gvir (Nationale Veiligheid) doelde op verdere hervormingen, terwijl oppositieleider Yair Lapid zei naar het hooggerechtshof te stappen.

Sinds Netanyahu begin dit jaar met het plan kwam zijn er talrijke protesten geweest. In Israël wordt zelfs gesproken van een van de ergste politieke crises in decennia. Afgelopen weekend trokken tienduizenden betogers in een mars richting Jeruzalem en gingen elders, zoals in Tel Aviv, honderdduizenden inwoners de straat op om hun ongenoegen te uiten. Gisteren bivakkeerden 20.000 betogers voor de Knesset. Ze werden met een waterkanon uiteengedreven.

De politie hield meerdere demonstranten aan. Het was nog even de vraag of Netanyahu bij de stemming aanwezig kon zijn. Hij verliet gisterochtend het ziekenhuis, nadat daar in het weekend bij hem een pacemaker was geplaatst.

Reservisten leggen werk neer

Duizenden Israëlische reservisten, onder wie gevechtspiloten en leden van de inlichtingen-, cyber- en speciale operatie-eenheden van het Israëlische leger, hebben de voorbije dagen laten weten dat ze hun werkzaamheden neerleggen als de wet in de Knesset wordt aangenomen. Zij worden gesteund door meer dan honderd voormalige chefs van de Israëlische veiligheidsdiensten.

Ook westerse landen hadden bij Netanyahu benadrukt hoe belangrijk een onafhankelijke rechtspraak is voor de democratie. Met name de VS is voor Israël een onmisbare bondgenoot. In Amsterdam stonden om de twee weken demonstranten op het Jonas Daniël Meijerplein.

**Honderdduizenden
Israëliërs gingen al
de straat op om hun
ongenoegen te uiten**

64

→ In de Knesset, het Israëlische parlement, stemden alle 64 leden van de coalitiepartijen voor het voorstel. De oppositie boycotte de stemming.

Zomer in Nieuw-West

Tijdens de zomer is het rustiger in Amsterdam – hét moment om in de stad vakantie te vieren.

Het Parool tipt de beste en voordeligste relaxplekken per stadsdeel. Deze keer: naar ijssalon Lawa en het verhaal over de Sloterpaspelikaan in Nieuw-West.

tekst Alice Boothby, Hannah Bakx en Eva Selderbeek, illustratie Vincent Spiering



1. Gooi 'm daar maar in

Wist je dat er in het Sloterpark een gratis 18-holes baan is aangelegd voor frisbeefanaten? Het doel is om met zo min mogelijk worpen een frisbee in de polehole, een metalen mand met kettingen, te krijgen. Het parcours door het park kent verschillende afstanden, obstakels en verplichte onderdelen. De eerste hole is vlak bij de parkeerplaats van het Sloterparkbad, en daar vind je ook gelijk een kaart met alle holes.

2. Gestapeld ijs op een hoortje

Bij Lawa, van de mensen achter Serifoglu Café met die lachelijk lekkere baklava, koop je echt Turks ijs: in plakjes op het hoortje gestapeld, met een taale, rekbare consistentie. Die wordt bereikt door twee speciale ingrediënten: geitenmelk en salep, een poeder gemaakt van een orchideewortel. De geitenmelk geeft het ijs z'n romige smaak, de salep structuur.

Slotermeerlaan 117A, lawacafe.nl

3. Spot hooglanders vanaf de hoge uitkijktoren

Tussen het Westelijk Havengebied en Halfweg ligt een natuurpareltje verscholen: het Geuzenbos. Dit ruim zeventig hectare grote stuk stadsnatuur is het domein van grote viervoeters zoals Schotse hooglanders en konikpaarden. Maar door de verscheidenheid aan natuur (zowel moeras, bos en grasland als zandvlaktes) voelen ook vossen, hazen en vele soorten planten zich hier thuis.

Als je mazzel hebt loop je de Geuzenbosbewoners zo tegen het lijf, maar vanaf de uitkijktoren maak je nog meer kans om ze te zien. De vijftien meter hoge stalen ronde trap biedt je het beste uitzicht over het hele gebied.

4. Pluk je eigen bos

In Frankrijk pluk je druiven, in Engeland aardbeien en in Nieuw-West bloemen. Bij Lokale Bloemetjes pak je bij het

selfservice bloemenstation een schaar en een vaas, die je met een laagje water vult. Vervolgens pluk je in de pluktuin zelf een vrolijk boeket bij elkaar. Als je klaar bent, retourneer je de vaas en schaar in datzelfde bloemenstation en reken je je verse geplukte bosbloemen af (€18,50). [Nico Broekhuysenweg 22, lokalebloemetjes.nl](https://www.lokalabloemetjes.nl)

5. Mooiste zonsondergang

Aan de Sloterpas natuurlijk. Het lijkt wel alsof de hele plas oplicht zodra de zon in de plas zakt. Daarna zie je, vooral aan de oostoever, vleermuizen over de plas scheren.

6. Italiaanse filmklassiekers in de tuin van De Vlucht

In Broedplaats De Vlucht opende bijna een jaar geleden

Cinema De Vlucht, een zeer welkome bioscoop in Nieuw-West. Deze zomer vertonen ze films in de buitenlucht. Onder de naam 'Cinema De Vlucht goes Sophia Loren en Marcello Mastroianni' draaien er drie Italiaanse klassiekers met dit acteursduo in de hoofdrol. De eerste film is *Ieri, oggi, domani* (Engels ondertiteld), te zien op donderdag 31 augustus.

Burgemeester de Vlughtaan 125

7. Streetart in (Nieuw-)West

Een keer een ander ommetje? Loop eens langs de Muren van West, een wandeling langs de acht mooiste muurschilderingen in West en Nieuw-West, geïnspireerd op verhalen van bewoners. Zoals de verzameling poezen van Ria, die terugkomt in de muurschildering in de De Rijpstraat; in datzelfde werk wordt met een vos de overleden

man van Guido geëerd. Die verhalen, en meer, hoor je in de gratis audiotour door kunstenaars en bewoners.

8. Vaar mee met Natureluur

Natuurspeeltuin Natureluur organiseert de hele zomer vaarexcursies in het Sloterpark. Tijdens deze tochtjes leer je de plas en de dieren van de plas nóg beter kennen. Je hoort de verhalen over de beroemde Sloterpaspelikaan, de lepelaars en de roodwangschildpad. Maar ook de ijsvogel komt voorbij. De tochtjes zijn leuk voor jong en oud en zwemvesten zijn altijd aanwezig.

Een ticket kost €5 per persoon, Stadspassers hoeven niets te betalen. Wel is het slim om je op tijd in te schrijven via de website.

9. Reis de wereld rond met de kunst van Galerie Intussen

Bij de culturele broedplaats De 1800 Roeden kun je sinds kort gratis kunst kijken bij Galerie Intussen. Elke twee maanden worden hier kunstwerken getoond van internationale kunstenaars, telkens uit een ander werelddeel. Als eerste wordt Zuid-Amerika aangedaan. De galerie is open op vrijdag, zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur.

Joris van Den Bergweg 101-113

10. Lekker lokaal

Bezoek eens bierbrouwerij De 7 Deugden. Deze supersympathieke brouwer zit recht tegenover de Molen van Sloten en is elke vrijdag en zaterdag open voor publiek. Een rondleiding is al leuk (€5), maar nog leuker met proeverij (drie bieren voor €10 of zes bieren voor €15 per persoon). Reserveren wordt aangeraden.

www.de7deugden.nl

'Bijna alle activiteiten zijn gratis voor kinderen en jongeren tot en met 23 jaar'

Bewonerstip: Imane Valk (15) is Kinderrechten Ambassadeur bij Stichting Studiezalen en topsporter, ze woont in Osdorp De Aker. Ze tipt het jeugdprogramma bij Zomer in Nieuw-West.

"Er zijn in Amsterdam gelukkig heel veel organisaties die zich inzetten voor het welzijn van kinderen en jongeren. Zo ook deze zomer. Een daarvan is het jeugdprogramma bij Zomer in Nieuw-West, met activiteiten bij onder andere het Talentenhuis en Plein '40-'45. Ze organiseren veel activiteiten op het gebied van kunst, sport, theater, muziek, techniek en nog veel meer. Dit doen ze om de kinderen die niet op vakantie kunnen of gaan, toch een leuke en leerzame zomer te bezorgen. Zo kunnen kinderen hun horizon verbreden en mooie herinneringen maken."

"Bijna alle activiteiten zijn gratis voor kinderen en jongeren tot en met 23 jaar. Er zijn onder andere gratis karatelessen voor kinderen tot en met 12 jaar georganiseerd tot en met 1 september. Op de dagen zijn er vaak twee activiteiten. Zoals karate en een knutselworkshop, met tussendoor een pauze."

"Zelf begeleid ik ook al drie jaar lessen samen met Lynn Snel en het is heel cool om te zien dat elk jaar veel kinderen terugkomen. Karate is denk ik heel belangrijk voor kinderen. Er zit namelijk heel veel achter die trap of stoot. Je leert vaardigheden die handig zijn voor alles in het alledaagse leven. Zoals discipline, motivatie, respect – dat leer je allemaal tijdens dit zomerprogramma. Via de website moet je je wel altijd even aanmelden voor de lessen."

Maurice Gispen





Het Parool

Vrij, Onverveerd

€ 3,25
VRJDAG
16 SEPTEMBER
2022
OPGERICHT IN 1940
82STE JAARGANG
NR 23.752

Schiphol Topman gooit de handdoek in de ring

Benschop wil 'ruimte maken'

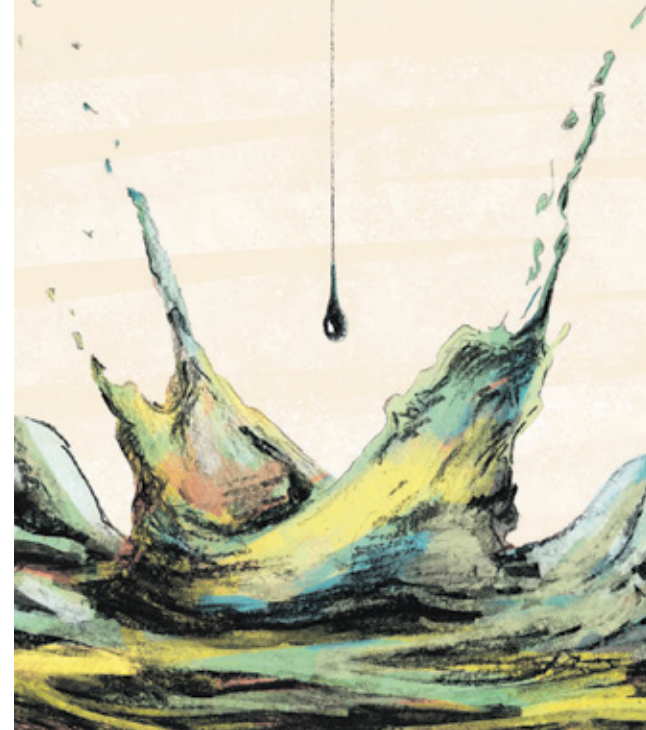
Als pleitbezorger van een groeiend Schiphol stond Dick Benschop al langer onder druk. De chaos op de luchthaven heeft hem nu de das om gedaan. Maar met zijn vertrek zijn de problemen niet opgelost.

2



FOTOGRAF

Paddodruppels zijn populair, maar niet zonder risico **PS28**



Amsterdam vraagt om opheffing boerkaverbod **12**

De wapens op Zelenski's verlanglijstje **6**

Waarom worden de Joden er altijd bij gehaald? **10**

Icoon Roger Federer zegt het tennis vaarwel **20**



Veertig jaar rave- en dancecultuur in Het Hem **PS32**

Nieuwe terrasregels maken veel emoties los **12**

de Kunstbode
cultureel nieuws voor nederland
NIEUW CULTUREEL SEIZOEN!
EXTRA BIJLAGE!



Populaire paddodruppels: in het uitgaanscircuit is een nieuwe drug opgedoken 28 / Selfie: 'Ik vind influencers niet zo interessant' **31** / Blik op 40 jaar rave- en dancecultuur **32** / Lips **38**

Dit is de druppel

In het Amsterdamse uitgaanscircuit is een nieuwe drug opgedoken: paddodruppels. De druppels hebben een hallucinerende werking – en zijn populair. Afgelopen zomer was er zelfs een ware droogte.

tekst David Hielkema, illustratie Vincent Spiering

b

Het gebeurde op een feestje. De 39-jarige deejay, laten we hem Michael noemen, is dan al wat moe als zijn Engelse vriend een pipetje in zijn mond schuift. Bittere druppels voelt hij achter in zijn keel verdwijnen. "What the fuck is this?" vraagt hij aan zijn vriend. "You'll see," krijgt hij te horen.

Thuis kickt het een paar uur later in. Een grote glimlach verschijnt op zijn gezicht. Al zijn zintuigen verscherpen. Het lijkt alsof hij beter contact met zijn katten maakt. Dat hij de wereld door hun ogen ziet. Dat hij ze begrijpt. Een wereld openbaart zich zoals hij deze wel vaker met psychedelische drugs ervaart.

Het is 2020, het voor de coronalockdown, en de volgende dag ziet hij de vriend met het pipetje weer op een feest ergens in het zuiden van Nederland. "Het zijn mushroomdrops," krijgt Michael te horen. Heeft hij nog nooit van gehoord – terwijl hij toch al sinds zijn zestiende experimenteert met psychedelische drugs. Paddo's, truffels, lsd, 2C-B, ayahuasca: de hele mikmak heeft hij voorbij zien komen en ingenomen. Maar dit? Dit is iets nieuws, en het is verrukkelijk. "De vier druppels die ik kreeg, hadden hetzelfde effect als wanneer ik twee gram gedroogde paddenstoelen eet."

160 druppels voor 250 euro

De Engelse vriend komt een paar maanden later met meer flesjes met de zogenoemde paddodruppels weer terug naar Nederland. De 39-jarige deejay krijgt te horen hoe het gemaakt wordt: de psychoactieve stof wordt volledig uit de paddenstoelen geëxtraheerd, zogenoemde psilocybine. Daar komt gedestilleerd water bij om er een vloeistof van te maken, en zo zijn mushroomdrops geboren.

Een flesje van 160 druppels kost circa 250 euro en gaan gretig rond onder de vrienden van Michael. Zij zijn ook bekend met hallucinerende drugs en allemaal genieten ze er zichtbaar van. Lichte tintelingen, grote lach, een gevoel van geluk.

Aan de Engelse vriend wordt gevraagd meer flesjes mee

te nemen en op te sturen. De vraag schiet in een paar maanden omhoog.

Het is eigenlijk niet te doen, denkt Michael bij een nieuwe lading. Waarom alles moeten importeren voor deze hoge prijzen en ze niet zelf maken? Dat moet toch niet zo moeilijk zijn? Vrienden heeft hij genoeg in de psychedelische wereld. Een van hen is de man met dreads. Hij reist door Europa van plek naar plek en kweekt in Nederland paddenstoelen die ze kunnen gebruiken.

Minder in jezelf gekeerd

Dan is er nog de chemicus die veel weet over mushrooms en psychedelica. De man die ervoor gestudeerd heeft en erbij zweert dat het mensen helpt om tot rust te komen, mits het met "respect" gebruikt wordt. Zou hij niet geïnteresseerd zijn in het ontwikkelen van paddodruppels? Een paar vrienden van de deejay zijn ook wel te porren om

financieel hierin te investeren. Ergens afgezonderd in Nederland maken ze de druppels. De mannen besluiten het anders te doen dan de Engelsen. Ze willen de druppels niet zo sterk maken. Ze experimenteren – en voegen bij de psilocybine-extract de stof 4-AcO-DMT toe. Alleen te krijgen op het dark web.

Michael: "Door 4-AcO-DMT toe te voegen, raak je minder in jezelf gekeerd dan wanneer je pure psilocybine gebruikt. Het maakt het iets toegankelijker voor mensen die minder gevorderd met psychedelica dan wij."

Ze delen het uit aan vrienden. Ze krijgen terugkoppeling. Ze proberen het zelf. Totdat ze zeggen: dit is de sterkte, dit is hoe het moet zijn. Minder heftig dan een portie echte mushrooms of de Engelse vorm van de mushroomdrops. "Met één druppel voel je een licht effect, vijf of zes druppels staan gelijk aan een stevige trip."

'Met synthetische drugs worden we egoïstisch, met de druppels zijn we zachter voor elkaar'

Als de lockdown wordt opgeheven en er weer wordt gefeest, gaan de druppels snel rond. Circa 150 euro voor een flesje. Steeds meer mensen hebben het erover, er komt steeds meer bekendheid, steeds meer vraag. Met name in Amsterdam zijn de druppels populair. Ruim tachtig procent van de afzetmarkt is daar, berekent Michael. "Hippe stad, mensen willen vaak vooraan staan." Hij levert de mushroomdrops persoonlijk af. "Om toch te zien of ze geen misbruik ervan maken. Vaak genoeg heb ik mensen het niet gegeven, omdat ik zag dat ze er niet klaar voor waren. De druppels zijn niet voor iedereen."

Marcia (29), die ook niet met haar echte naam in de krant wil, komt in die periode ook via via aan de druppels. "We leerden de druppels in coronatijd kennen. We hadden meer feesten binnen. Vaak klein, thuis of in parken. Geen feesten meer in clubs. Door de druppels kwamen we meer in contact met onszelf, al hielpen twee jaar coronatijd daar ook bij. We hadden de tijd om te reflecteren: wie zijn we en wat doen we?"

De druppels nemen ze na de lockdown ook vaker op feesten mee, en de speed, xtc of cocaine blijven thuis. "Met synthetische drugs merken we dat we egoïstisch worden. Met de druppels is dat anders. We zijn zachter voor elkaar. Naarmate meer vrienden dit gebruiken, worden de feesten ook leuker en kalmer. We omarmen echt wat we allemaal hebben."

Iets te groot succes

Michael waarschuwt wel: het is mooi om te zien dat mensen genieten van de druppels op feesten, maar dat is niet de plek waarvoor ze zijn bedoeld. "Ik heb nu een paar keer gehoord dat mensen het in de club gebruiken en dat ze er daar niet lekker op gaan. Er zijn veel prikkels, de muziek staat hard. Het kan dan al snel een war zone worden. Laat dat een les zijn en vertel het aan mensen om je heen."

De verkoop werd het afgelopen jaar bovendien een iets te groot succes. Afgelopen zomer was er een ware droogte: er waren geen flesjes meer, ondanks de ene na de andere aanvraag. Dat kan voortopig nog wel even zo blijven.

Michael: "De druppels produceren is een hobby. Wij hebben geen zin om er iets groters van te maken dan het is. Het hoeft ook niet te snel te gaan met de druppels. Ik hoop dat mensen paddo's niet als vergif zien, maar juist realiseren wat het wel voor je kan doen. Ik zie dat mensen er gelukkig van worden, nieuwe dingen erdoor leren, verslavingen of depressie tegengaan. Laat daar de focus op liggen."

Marcia staat ook al even op de wachtlijst voor nieuwe druppels. Marcia: "Er ligt een sterk taboe op psychedelische drugs sinds de jaren zeventig en tachtig. De druppels hebben dat voor mij en veel vrienden doorbroken. Met één druppel bekijk je het leven voor een paar uur door een Instagramfilter."

De namen in dit verhaal zijn gefingeerd.

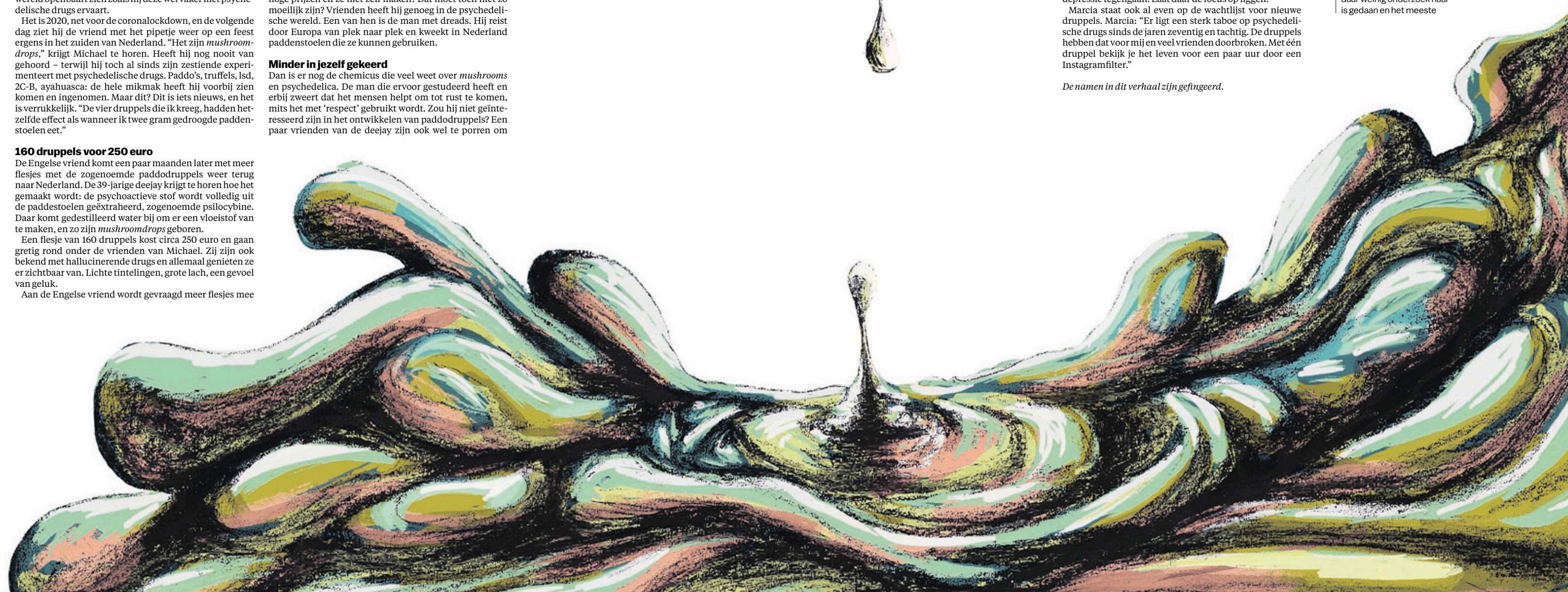
Wat zijn de gevaren?

Preventiedeskundige Tom Bart van Jellinek hoort ook steeds vaker over paddodruppels. "We zien een keer in de zoveel tijd een nieuw product op de markt dat dan populair wordt. Mensen denken dat het 'anders' is, maar dat valt hier wel mee. Het grote verschil met onder meer truffels is dat het beter valt te doseren, al kunnen mensen snel ook te veel gebruiken door de makkelijke inname. Maar het effect en de risico's zijn vergelijkbaar."

Michiel van Elk, neurowetenschapper aan de Universiteit Leiden die een boek schreef over psychedelica, zegt dat een psychose een mogelijk gevaar vormt bij paddodruppels, maar dat het reëler is dat gebruikers een bad trip krijgen. "Zeker een party-omgeving is verre van een optimale omgeving om psychedelica te gebruiken. Het kan angstgevoelens opwekken en het is daar moeilijk om een rustig plekje te zoeken. Nog een risico zijn mogelijk gevaarlijke interacties met andere medicatie zoals antidepressiva."

Microdosing, een zeer lage dosis van de druppels innemen gedurende een langere periode, wordt onder veel gebruikers ook gedaan. Het idee is om gedragsverandering te veroorzaken. Van Elk zegt dat daar weinig onderzoek naar is gedaan en het meeste

onderzoek wat er is, kan slecht placebo-effecten en ook echt positieve effecten van microdoseren uit elkaar houden. Van Elk: "Het helpt wellicht sommige mensen, maar het is geen magic bullet. Paddodruppels zijn ook niet legaal, dus ik zou me er niet aan wagen. Gebruik dan truffels." Ook Bart waarschuwt voor het veelvuldig gebruiken van de druppels. "Ik krijg signalen dat door gebruiksgemak het gaat neigen naar gewoontegebruik. Eerst een weekend, dan een paar keer per week. Daar zit een risico. Op een gegeven moment zie je toch dat mensen te lang of te ver ermee gaan en het functioneel gebruik wordt, omdat ze zich anders ellendig voelen. Het moet geen masker worden voor onderliggende problematiek. Dan ben je problemen ermee aan het verhuilen en aan het verergeren."



Heb je vragen?

Heb je vragen over drugsgebruik of maak jij je zorgen over jezelf of iemand anders? Bel 0900-1995 of ga naar drugsinfo.nl

Hier krijg je energie van

De energieprijzen gaan door het dak en het klimaat verandert: reden genoeg om zuinig te zijn met elektriciteit, gas en water. Drie experts op het gebied van duurzaamheid geven vijftien bespaartips; voor beginners en gevorderden. **tekst Caroline van Sprang en Sophia Peereboom, illustratie Vincent Spiering**

1 Lang douchen met minder water? Dat kan!

Kom je geregeld onder de douche vandaan met verschroepelde vingers? Grote kans dat je houdt van lekker lang en heet douchen. Helaas zie je dat terug in je energierekening. Denk daarom eens aan een waterbesparende douchekop, die verbruikt gemiddeld 20 procent minder water en energie dan een normale douchekop. Marlon Mintjes, werkzaam bij Milieu Centraal: "Als je een regen-douche vervangt door zo'n waterbesparende douchekop, bespaar je zelfs 60 procent."

2 Verwarm geen muren

Radiatorfolie houdt warmte binnen. Dat werkt zo: de folie plak je achter de muur waar je radiator hangt of staat. De warmte verdwijnt daardoor niet in de muur, maar reflecteert door de folie je kamer in. Mintjes: "Ik heb zelf afgelopen winter de folie met magneetjes achter de radiator aangebracht. Het was zo gepiept."

3 Dag pottenkijkers, hallo besparing

Doe in de koude wintermaanden 's avonds en 's nachts de gordijnen dicht. Ramen tochten vaak of geven kou af. Mintjes: "In de winter wordt het toch al vroeg donker, dus dan mis je geen buitenlicht."

4 Houd de wind eronder

Nog een tip voor in de winter. Tocht vindt altijd wel een gleuf; denk maar eens aan de brievenbus of je raam. Met een brievenbusborstel of tochtstrips kom je een heel eind. Mintjes: "Ongemerkt glipt er veel koud naar binnen, en ook veel warmte naar buiten. Daardoor ga je meer energie verbruiken. In plaats van je verwarming een graad hoger zetten, kun je beter alle naden en kieren dichtmaken."

5 Zeg je oude apparaten vaarwel

Oudere apparaten verbruiken meer energie dan nieuwe. Kun je er geen afscheid van nemen? Mintjes: "Trek dan in ieder geval de stekker uit het stopcontact. Je kunt een stekkerdoos kopen met een aan-en-uitknop, dan kun je ze allemaal in één keer uitzetten."

6 Laat die ventilator uit

Hoge temperaturen vragen om verkoeling. Maar de ventilator aanslingeren, heeft volgens Jos Keurentjes, deskundige energietransitie, geen zin en is zonde van de energie, ook al ontstaat er een lekker briesje. "Een ventilator zorgt alleen voor luchtverplaatsing. Echt afkoelen doet die niet. Sterker nog: de ventilator laat de temperatuur juist stijgen. Het apparaat wordt warm en doet daardoor het tegenovergestelde van koelen."

7 Ga bij groen wonen

Nog een tip voor hoge temperaturen. Keurentjes: "Als het warm is, kun je het beste groen om je heen hebben." Dat werkt zo: bestrating en verharding worden vaak warmer dan natuurlijke materialen. Leg je hand maar eens op een grasveld als de zon schijnt, en dan op asfalt. Het asfalt zal warmer zijn. Als de oppervlaktetemperatuur warmer is dan de luchttemperatuur, laat het warme oppervlak de luchttemperatuur stijgen.

8 En breien maar

Keurentjes: "Ongeveer 80 procent van ons energieverbruik gaat op aan de verwarming. Elke graad eraf zie je fors terug in je energierekening." 's Winters dus met een trui op de bank en een dekentje in plaats van een T-shirt."

9 Kleine wasjes? Grote was!

Wasmachines en drogers zijn grote energieslurpers. Manuel Oppennoorth, adviseur duurzaam wonen: "Met een paar kleine wasaanpassingen bespaar je al snel tientallen euro's op jaarbasis." Was bijvoorbeeld altijd op 30 graden, in plaats van 40. Voorkom sluisverbruik en zet je wasmachine na het wassen uit. Zorg vooral ook dat je wastrommel vol zit als je de wasmachine aanzet, zonde om de wasmachine te laten draaien voor kleine wasjes. Hang je was daarnaast (buiten) te drogen. "Per overgeslagen drogerbeurt bespaar je 2 euro. Als je dit een heel jaar doet, bespaar je 300 euro."

10 Maak slim gebruik van (dag)licht

Laat enkel lampen branden wanneer dit nodig is en maak zoveel mogelijk gebruik van het natuurlijke licht. Daarnaast is een ledlamp wel tien keer zuiniger dan een gloeilamp. Deze aanpassing geldt volgens Oppennoorth voornamelijk voor lampen die veel gebruiken: "Bij de oude spaarlamp in de schuur die je een keer per week aanzet, zal het niet veel zoden aan de dijk zetten." Het is wel raadzaam de lamp op den duur te vervangen, maar geen haast, aldus Oppennoorth.

Tipgevers

Marlon Mintjes (47)

werkt bij Milieu Centraal, een organisatie die zich richt op voorlichting geven over duurzaam leven en niet gebonden is aan commerciële belangen.

Jos Keurentjes

(59) is hoogleraar en programmadirecteur Energy Innovat

Manuel Oppennoorth (33)

is adviseur duurzaam wonen bij het Regionaal Energieloket, een organisatie die in samenwerking met de gemeente, ruim vijf miljoen mensen advies geeft over hoe ze hun huis energieneutraler kunnen maken.



'Per overgeslagen drogerbeurt bespaar je twee euro. Doe je dat een heel jaar, dan is dat 300 euro'



4x vakantieheimwee

productie Esther Muller



Zorgeloze zomer

De scholen zijn een week begonnen en opeens lijkt de vakantie ver weg. Dior hoopt het zomergevoel vast te houden met hun Home-collectie Tutti Frutti. Designer Cordella de Castellane brengt een ode aan het zorgeloze zomergevoel met gekleurd fruit op handgemaakte manden en met handgeblazen glaswerk. Om je (tuin-)tafel verder in stijl te dekken, zijn er ook nog bijpassende borden en bекers in groentinten verkrijgbaar.

Prijs: €350, www.dior.com



La vie en Amsterdam

Sinds een paar dagen kun je in de stad een stukje Parijs vinden, dankzij de pop-upstore van Sézane. Het Franse merk wil de vintage pieces van morgen maken en zoekt in elk kledingstuk naar een balans tussen tijdloos en modern. De winkel moet je het gevoel geven van een Parijs appartement en later dit najaar bieden ze ook de herencollectie aan, die onder de naam Octobre Editions verkocht wordt.

Prijs: €180, www.sezane.com, Utrechtsestraat 30



Op wiertjes

Nog een nachtje buiten slapen voor het weer omslaat, is een goed excuus om de Octagontent van Coleman op te zetten. De tent heeft plek voor twee personen, maar het moet ruim aanvoelen, omdat je er rechtop in kunt staan. Het achthoekige ontwerp heeft zes wanden die je kunt oprollen, zodat je op elke plek kunt genieten van het uitzicht. De tent wordt geleverd in een handige draagtas met wiertjes.

Prijs: vanaf €179, www.coleman.eu



Wildpluk in de keuken

Olle Swets is eigenaar van De Wijnwinkel en trok erop uit met zijn vrouw en fotograaf Charlotte Marres en hun mobiele keuken, op zoek naar onafhankelijke voedselproducenten met een bijzonder verhaal. Ze kookten op locatie en open vuur voor en met boeren, vissers, wildplukkers, telers en herders. De recepten schreven ze uit, met bijpassende wijntips en foto's. En gelukkig zijn alle recepten in De Buitenkeuken ook geschikt voor de keuken thuis.

Prijs: €32,50, [De Buitenkeuken van uitgeverij Nijgh en Van Ditmar](http://DeBuitenkeuken.nl) is verkrijgbaar bij de (online) boekhandel

11 Kook eenpansgerechten

Ook in de keuken kun je met een aantal kleine aanpassingen veel energie besparen. Gebruik tijdens het koken één pan op één pit, met een deksel. Oppennoorth: "Op deze manier zorg je voor minder warmteverlies, maar ook voor minder vocht in huis." Van paella tot wokschotels; er zijn allerlei recepten voor eenpansgerechten te vinden.

12 Gebruik je oven multifunctioneel

Zet in de winter na gebruik de oven open. Oppennoorth: "Hierdoor stroomt warmte uit de oven je huis in en hoeft de verwarming minder hard te werken." Nog een oventip: heb je de bakplaat niet nodig? Deze dwarsboomt de luchtstroming en kun je dus beter weghalen.

13 Laat het vriezen en dooien

Koelkasten en vriezers verbruiken meer als ze (bijna) leeg zijn. Als ze goed gevuld zijn, blijven ze beter koel van binnenuit. Je kunt je koelkast een handje helpen door je bakjes uit de vriezer in de koelkast te ontdooien. Zet geen warme gerechten in de koelkast; het kost dan extra energie om de koelkast weer koud te maken. Indien je vriezer een dikke ijslaag bevat, heeft Oppennoorth een tip: "Laat de vriezer regelmatig ontdooien. Hierdoor werkt die efficiënter." Ga je met vakantie? Schakel je koelkast en vriezer dan helemaal uit.

14 Verkiez je tablet boven je desktop

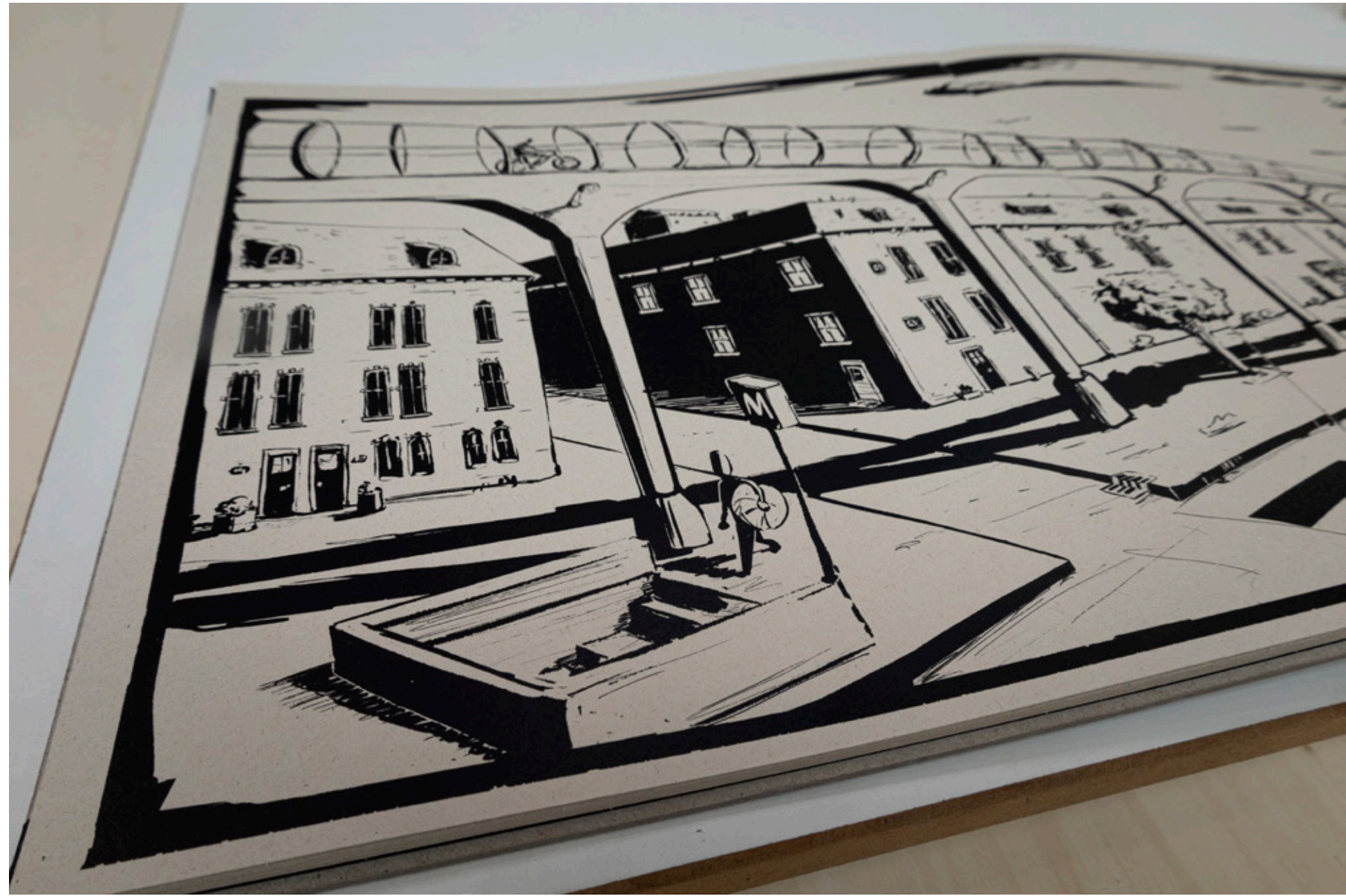
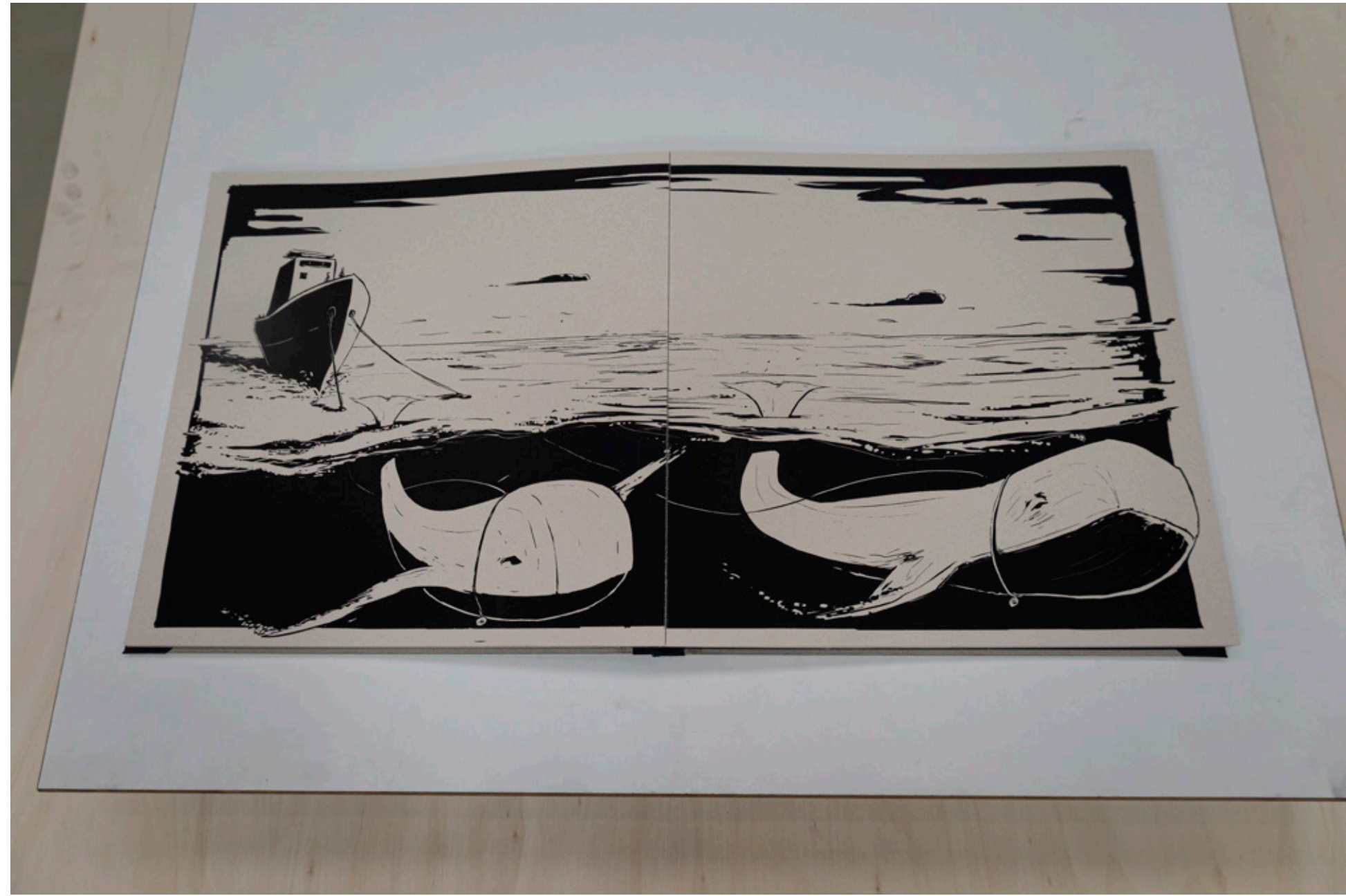
Wie stroom wil besparen, kan beter een laptop gebruiken dan een gewone computer. Het allerzuinigst is het gebruik van een tablet. Daarvan kost het opladen maar een paar euro per jaar. Oppennoorth: "Alles is beter dan een desktop, die zijn het minst zuinig."

15 Geef geld uit én bespaar

Voor mensen met een ruime(re) beurs is het raadzaam te investeren in energiebesparende middelen. Oppennoorth: "Een kleine investering heb je vaak al snel terugverdiend." Wees bijvoorbeeld alert op sluisgebruik. Het is een veelvoorkomend fenomeen waarbij apparaten ook in een stand-bymodus energie verbruiken. Door een bespaarstekker aan te schaffen (variërend van €10 tot €50) wordt dit voorkomen. Speciaal voor vloerverwarming-eigenaren heeft Oppennoorth nog een tip: "Geef jezelf een pompschakelaar van 50 euro cadeau." De schakelaar zorgt er middels een sensor voor dat de vloerverwarmingpomp niet voortdurend blijft doorpompen. "Het scheelt al gauw 150 euro per jaar."



Like to move it: indpended project







Like to move it: independed project

