

Ochtendrituelen Nadia Bouras

In de vroege ochtend moet het gebeuren. Wie de dag goed start, is scherper, productiever en beter gehumeurd. Amsterdammers over hun ochtendrituelen. Vandaag: Nadia Bouras, migratiehistoricus.

# ‘Maak simpele afspraken met jezelf’



Nadia Bouras (37) werkt als migratiehistoricus bij de Universiteit Leiden. Met haar man en hun twee kinderen woont ze in de Rivierenbuurt.

**Hoe laat gaat de wekker?**

“De kinderen zijn onze wekker. Het hangt dus vooral van hen af. We zetten hem wel, voor de zekerheid. Mijn man en ik hebben een afspraak: hij doet de ochtenddienst, ik de avonddienst. Dat betekent dat hij opstaat en met ze gaat ontbijten. Hij smeert ook de boterhammen voor mee naar school – alleen hartig, hij is strenger dan ik. Ik mag dan nog een half uur blijven liggen. Dat is zo luxe. Als ik opsta, drink ik een kop koffie met ze en kleed ik de kinderen aan. Daar heeft papa nog niet zo’n kijk op.”

**Waaruit bestaat uw ochtendritueel?**

“Mijn man is om acht uur weg met de kinderen. Dan heb ik tijd voor mezelf en kan alles rustig aan. Soms moet ik vroeg naar Leiden, waar ik werk, maar twee à drie dagen per week ga ik sporten. Op de fiets ga ik door het Beatrixpark naar de Vondelgym voor een klasje. Van tevoren denk ik altijd ik-wil-niet-ik-wil-niet-ik-wil-niet, maar als ik er eenmaal ben, vind ik het heerlijk. Ik doe een soort circuit-training, heel intensief, maar net iets aangenamer dan crossfit.”

“Van tevoren sta ik altijd tien minuten op de loopband. Dat is het moment om de dag door te nemen. In het verleden heb ik coaching gehad, waarbij ik heb geleerd hoe je keuzes moet maken. Het gaat om kleine commitments: afspraken met mezelf over de dingen die je wilt doen. De belangrijkste les: niet te veel nadenken, gewoon doen. Schrijf dus dingen op die simpel zijn toe te passen en haalbaar zijn. Dat je vandaag tweehonderd woorden gaat schrijven, bij-

voorbeeld, of tien bladzijden gaat lezen. Ik probeer alles te visualiseren: vandaag ga ik gezond eten, dus dit is mijn lunch, dit is mijn avondeten. Heel kleine stapjes. Dan lukt het. Soms komt zelfs dat er niet van, dan laat ik dat ook toe. Dan ben ik kennelijk te moe – morgen weer een dag.”

“Na het sporten fiets ik naar huis en schrijf ik op wat ik bedacht heb. Dat kan niet digitaal, maar moet met pen en papier. Ik teken het uit, een lijstje met streepjes en dingetjes. Daar word ik rustig van. Het moet letterlijk uit mijn handen komen. Dan werkt het: het staat op papier en zo moet het gebeuren.”

**Wat is de grootste uitdaging van uw dag?**

“Als ik college geef zit daar geen druk op. Daar heb ik ervaring mee, dat is alleen maar leuk. De stress zit in deadlines. Ik werk nu aan een boek over de eerste Arabische school van Amsterdam. Het manuscript moet in november worden ingeleverd, dus daar ben ik nu hard mee bezig. Het is natuurlijk heel leuk als het er eenmaal is, maar nu is het gewoon iets wat moet. Ik kan er paniekerig van wakker worden. Nu dwing ik mezelf: pas over nadenken tijdens het sporten.”

**Wat heeft u geprobeerd dat niet is gelukt?**

“Eh, vroeg opstaan? Maar dit is niet echt een kwestie van mislukken, we hebben een andere afspraak gemaakt. Ik heb gewoon minstens een uur nodig om mens te worden. Dat eerste uur moet je niet tegen me praten.”

**Wat is uw beste advies?**

“Verdeel de taken. Ik vind dat een lifehack. Kijk waar je goed in bent en wat je leuk vindt. Anders zit je steeds naar elkaar te kijken: kun jij even? Die verdeling geeft heel veel rust. Is de ochtend niet je sterkste punt, laat hem dat dan maar doen. Hij vindt het leuk. Als ik op dat moment ook van alles moet, ben ik hartstikke chagrijnig. Dan ben ik echt geen leuke moeder.”

Vera Spaans



ILLUSTRATIE ANNE STOOKER



Criminaliteit Recidive jongeren kan omlaag

# Met ouders en vrienden meer effect

Criminele jongeren kun je effectiever behandelen als je hun ouders, vrienden en school ook bij de behandeling betrekt. Onderzoeker Thimo van der Pol doet dit bij minderjarige criminelen in Amsterdam.

Jop van Kempen  
ZORG



aan dat systeemtherapie de effectiefste behandeling is bij jongeren met zware delicten achter hun naam.

**Wat is de effectiviteit van systeemtherapie in vergelijking met individuele therapie?**

“Beide therapievormen dringen jeugdcriminaliteit met bijna 90 procent terug. Een belangrijk verschil is echter dat systeemtherapie veel effectiever is voor jongeren met ernstige cannabisverslaving en psychiatrische problematiek, die zwaardere delicten, zoals geweldsdelicten plegen. Laat dit nou net de jongeren zijn die vaak in de justitiële molen terechtkomen. Als jeugdrechtters vaker systeemtherapie opleggen in plaats van jeugddetentie zal de recidive dalen, denk ik.”

**Wat zijn de kosten van systeemtherapie in vergelijking met individuele therapie?**

“Het is arbeidsintensiever en kost daarom ruim twee keer zo veel. Op den duur pakken de maatschappelijke kosten echter lager uit. De overlast en pijn die criminaliteit voor andere mensen veroorzaakt, nemen af.”

“Daarom is het zo jammer dat er zo weinig systeemtherapeuten werken met de jongeren in jeugdgevangenissen. Alleen in Teylingereind, in Sassenheim, werken er vijf. In de andere zes Nederlandse jeugdinrichtingen is geen systeemtherapie beschikbaar, helaas.”

Er is goed en slecht nieuws. Het goede nieuws: de jeugdcriminaliteit in Nederland neemt nog steeds af, zo tonen cijfers van het CBS. Het is een trend die sinds het begin van deze eeuw is ingezet en blijft voortduren.

Het slechte nieuws: ‘eens een dief, altijd een dief’ gaat vaker op. De recidive neemt namelijk toe. 38 procent van de jongeren tussen de 12-24 jaar gaat binnen twee jaar opnieuw de fout in, zo blijkt uit CBS-cijfers over 2015. In 2012 ging het nog om 34 procent.

Om afname van de recidive te bewerkstelligen voert minister Sander Dekker (Rechtsbescherming) een nieuwe aanpak van jeugdcriminaliteit in, zo liet hij voor het zomerreces weten. Lang opsluiten wordt minder belangrijk. Dat jongeren tijdens detentie contact houden met de omgeving wordt juist belangrijker.

Concreet betekent dat bijvoorbeeld dat een aantal jeugdgevangenen gaat sluiten, het gebruik van de elektronische enkelband zal toenemen en er meer wordt ingezet op kleinschalige jeugdgevangenen dichterbij de leefomgeving van de jongeren, zoals de Kleinschalige Voorziening in Nieuw-West.

Het is een logische ontwikkeling, vindt Thimo van der Pol (Gent, 1975). Hij is onderzoeker bij het Amsterdam UMC en werkt ook bij de Amsterdamse instelling Inforsa, waar hij als forensisch psychotherapeut focust op de criminele jongere en de relatie met zijn – zelden haar – omgeving. ‘Het systeem’ heten ouders, vrienden en school in het jargon van de psychologie. De therapie die Van der Pol geeft, heet dan ook systeemtherapie.

Een systeemtherapeut zit niet alleen een-op-een met een 18-jarige winkelovertaler in een kamertje om over het delict te praten, maar nodigt ook vrienden en familieleden uit. Of hij gaat op huisbezoek. Of naar het pleintje waar zo’n jongere ’s avonds vaak met vrienden hangt. In zijn proefschrift (2018) toonde Van der Pol

Lang opsluiten wordt minder belangrijk. Een aantal jeugdgevangenen wordt opgeheven



FOTOKOEN SUYK/ANP

#### Waarom werkt systeemtherapie bij criminele jongeren beter?

“Omdat jongeren beter luisteren naar hun familie en vrienden dan naar een therapeut, rechter of politieagent. De positieve factoren die jongeren op het rechte pad houden – een goede relatie met ouders, een opleiding volgen of baan hebben – wil je versterken. De negatieve invloeden op crimineel gedrag wil je uitschakelen. Dat is de beste manier voor een langdurige gedragsverandering.”

#### Ongeveer de helft van de deelnemers aan de Top 600 heeft een lichtverstandelijke beperking – een IQ onder de 85 – en beperkte empathische vermogens. Wat betekent dat voor de therapie die je kunt geven?

“Naast leren praten over gevoelens en het verbeteren van communicatie met de omgeving werkt systeemtherapie ook aan praktische zaken, zoals schuldsanering en het organiseren van dagbesteding. Het is praktisch en past goed bij jongeren met wat minder cognitieve capaciteiten. Voor andere vormen van therapie moet je je kunnen verplaatsen in anderen, bijvoorbeeld. Voor een deel van de criminele jongeren is dat wat te hoog gegrepen.”

#### Betekent de effectiviteit van systeemtherapie dat de oorzaak van crimineel gedrag altijd in de omgeving ligt?

“Nee, want systeemtherapie helpt niet altijd. De omgeving is een zeer belangrijke factor, maar er zijn meer factoren die invloed hebben op crimineel gedrag. Soms is de psychologische oorzaak daarvan te diep ingesleten om te verhelpen.”

“Er is ooit een experiment gedaan met een moeder die totaal geen inlevingsvermogen toont als ze haar baby aankijkt, het zogenaamde *still face*-experiment. Die baby kijkt aan tegen een mimiekloze, koude moeder. De baby weet zich vervolgens geen raad met de eigen emoties. Dat leidt bij de baby tot woede, verwarring en verdriet, terwijl het experiment maar één minuut duurt. Kun je je voorstellen wat er gebeurt als iemand z'n hele jeugd zulke ouders heeft? Dan is het inlevingsvermogen en de hechting met andere mensen zo beperkt ontwikkeld dat je dat in sommige gevallen niet meer kunt repareren.”

#### Wat als Willem Holleeder op z'n 16de bij u in systeemtherapie was gekomen?

“Dan is er een kans dat het anders zou zijn gelopen, al is het onmogelijk om te zeggen hoe groot die kans is. Voor het antwoord op die vraag heb je een tijdmachine nodig.”

“Het staat echter vast dat je sommige jonge Holleeders met systeemtherapie uit een criminele loopbaan kunt halen.”



**Thimo van der Pol**

De psychotherapeut is gespecialiseerd in de behandeling van criminele jongeren.

## Blikvangers

De stad staat vol met kunst, van wereldvermaarde kunstenaars tot anonieme beeldhouwers. Wat zijn de verhalen achter deze beelden?

# Spiegel van de Hemel

Sinds 1986/2019

Kunstenaar André Volten

Waar Amstelveenseweg, naast het Burgerweeshuis

De kunstwerken van André Volten (1925-2002) heten allemaal ‘zonder titel’. Als de beeldhouwer het over een van zijn creaties had, sprak hij over ‘het ding’. Dat klinkt bescheiden, maar Voltens werk is dat zeker niet. Als een van de eerste abstracte beeldhouwers van Nederland produceerde hij vooral monumentale sculpturen. Het zijn constructivistische kolossen, vaak uitgevoerd in onverbiddelijk koel roestvrij staal.

Er staan er minstens zestig verspreid over het land, Amsterdam spant de kroon met 21 Voltens. Iedereen die wel eens op het Frederiksplein komt, kent ‘de knakenpaal’ van gestapelde schijven. En gebruikers van de NDSM-pont zijn bekend met ‘de knoop’ op de noordelijke IJ-oever. De beelden zijn uitgegroeid tot stedelijke markeringen met koosnamen, hoe anoniem hun maker ze ook in de openbare ruimte heeft gezet.

Volten maakte één uitzondering op zijn titelloze reeks: *Spiegel van de Hemel*. Het kunstwerk is eigendom van het vastgoedbedrijf dat begin jaren tachtig nog Bouwfonds heette en zijn hoofdkantoor had in Hoevelaken. Volten ging daar op uitnodiging langs om de omgeving te verkennen. Hij vond namelijk dat sculpturen altijd in harmonie moesten zijn met de aanwezige architectuur en groenvoorziening. Verschillende voorstellen deed hij, voor een plastiek van 8 en een tje van 23 meter. De opdrachtgever was niet overtuigd en het werk kwam stil te liggen.

Een paar jaar later kwam de voorzitter van de raad van bestuur, H.J. Viersen, nog eens op atelierbezoek met de opdracht voor een werk om het 40-jarig bestaan van Bouwfonds te vieren. Hij zag een schaalmodel van *Spiegel van de*



*Hemel* – een schijnbaar eenvoudig beeld van twee zuilen die verstregeld beginnen en langzaam splitsen – en was verkocht. Hoewel de kunstenaar eerst tegensputterde, wist de bestuurder Volten ervan te overtuigen dit werk op groot formaat uit te werken. Nog steeds verbaasd over deze atypische werkwijze merkte de kunstenaar later op dat het beeld er eerder was dan de opdracht.

Sinds die tijd is Bouwfonds verschillende keren van eigenaar gewisseld. Tegenwoordig heet het BPD (Bouwfonds Property Development). In 2018 verhuisde het hoofdkantoor naar het voormalige Burgerweeshuis aan de Zuidas, een rijksmonument van architect Aldo van Eyck. Van Eyck en Volten hebben elkaar niet gekend, maar waren generatiegenoten en deelden een heldere geometrische vormtaal. De twintig meter hoge sculptuur die uit Hoevelaken mee-verhuisde, doet het dan ook prima op zijn nieuwe plek. Bij de onthulling op 18 juni scheen de zon en loste het staal bijna op tegen de onbewolkte lucht. Het beeld doet zijn naam eer aan.

**Edo Dijksterhuis**



→ Het beeld dat er eerder was dan de opdracht komt op de nieuwe locatie goed tot zijn recht. FOTO JAKOB VAN VLIET