



Dubius verdienmodel Hoe Noord-Korea banden onderhoudt met regimes en rebellen in Afrika

8



14

Korter Leiden Shorts toont 138 films in vier dagen



12

Fabels 'Van één avocado per dag word je niet gezond'



Spetterend Glibberbal

Op afgeragde skelters en bankstellen gleden studententeams van de helling bij Het Glibberbal. 'Ik was bang dat jullie dood zouden gaan'

4



Dansverbod? Café de Kroeg is populair bij studenten, mede vanwege de dansfeesten. Maar volgens de gemeente ontbreken de juiste vergunningen. Buurtbewoners hebben nu een handhavingsverzoek ingediend. 'Wij kunnen moeilijk klassieke muziek gaan draaien en hopen dat iedereen blijft zitten'

6

Dreigt ook hier een opiatencrisis?

Ajda Bedene onderzocht de toename van het Nederlandse gebruik van opioïden, zoals de populaire, maar enorm verslavende pijnstillers oxycodon. 'We zijn vergeten hoe gevaarlijk ze zijn.'

DOOR ELSE VAN DER STEEG

Hoe fors is de stijging?

'De Stichting Farmaceutische Kengetallen, die data over geneesmiddelengebruik in Nederland bijhoudt, zag een enorme toename in het aantal gebruikers van oxycodon: 200.000 meer in 2015 dan in 2012. Uit ander onderzoek blijkt dat het gebruik van opioïden tussen 2013 en 2017 is toegenomen van 4,9 naar 6 procent. Dat is meer dan een miljoen gebruikers. Dat is best zorgwekkend.'

Waarom is dat aantal zo gegroeid?

'Daar zijn meer redenen voor, waarvan er veel overlappen met de situatie in de Verenigde Staten. In de gezondheidszorg, maar ook in de maatschappij, mogen we geen negatieve gevoelens meer ervaren. 'Er is geen ruimte voor pijn. Maar pijn is juist iets natuurlijk: een beschermingsmechanisme waarmee je lichaam aangeeft dat je rust nodig hebt.'

Maar er is op zich niets mis met pijn onderdrukken toch?

'We meten pijn op een schaal van nul tot tien. Een bevalling wordt gezien als een tien. Een niersteen is ook een negen of tien. Voor extreme pijn, dus ongeveer een acht of hoger, geven we altijd medicatie. Ik vind zeker dat mensen geen ondraaglijke pijn moeten hebben, maar nu wordt er al oxycodon voorgeschreven voor een vier of hoger.'

'Daar komt bij dat zogeheten *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) zoals ibuprofen en naproxen aan populariteit hebben verloren. Mensen zijn bang voor het risico op bloedingen in het maag-darmstelsel, al kun je daarvoor weer andere medicijnen slikken. NSAIDs zijn ook riskant voor mensen met hartklachten. De medische gemeenschap werd terughoudender met het voorschrijven ervan.'

'Er zijn niet veel opties als het aankomt op pijnmedicatie, veel verzekeringmaatschappijen vergoeden NSAIDs niet meer – het kost meer om een NSAID op recept te krijgen dan in de supermarkt kopen.'

'Begin 2010 werd oxycodon heel populair. Het kwam terug op de radar bij mensen als een *shiny new toy* en dokters schreven het steeds vaker voor. In veel Europese landen werd dit streng gereguleerd, maar in Nederland niet. Je kunt hier ook een herhaalrecept aanvragen, zonder met een dokter of iemand anders te praten. Ik vind dat krankzinnig. Als

ik naar een dokter bel voor een herhaalrecept, moet die vragen hoe ik me voel.'

Hoe kan dat?

'Ik denk dat we vergeten zijn hoe gevaarlijk opioïden zijn. Ze worden geclassificeerd als *controlled substance*: verslavende middelen die wel een pijnstillend effect hebben. Ze zijn effectief, maar verslavend.'

'Het is geen goed voor teken. We zagen in de vs in de jaren negentig dat er te veel opioïden werden voorgeschreven. Toen het aantal mensen dat een overdosis nam groeide, zei de overheid: we moeten er de rem op zetten. Maar toen was het al te laat, mensen waren al verslaafd. Vervolgens groeide de illegale verkoop.'

Hoe is dat in Nederland?

'We zagen een toename in het aantal ziekenhuisopnames en het aantal doden door een overdosis aan opioïden. Ook kwamen er meer mensen op de ic terecht door indirecte bijwerkingen. We zagen een toename in het aantal mensen dat overleed op de eerste hulp en ook een toename in het aantal mensen dat naar een (mentale) instelling werd overgeplaatst, wat kan duiden op verslaving.'

Wat moet er gebeuren om een opiatencrisis zoals die in de vs te voorkomen?

'Educatie. Eerst bij degenen die opioïden voorschrijven, daarna bij patiënten. Als zij begrijpen wat oxycodon is, zullen ze misschien zelf al kiezen om het niet te nemen. We kunnen alleen het legale gebruik beheersen, door het schrijven van richtlijnen en door beter om te gaan met het hanteren van pijn. Magnesium kan bijvoorbeeld ook helpen, en het is niet duur.'

En paracetamol?

'Dat is heel effectief, maar niet populair. Mensen denken dat het niet werkt. Maar je moet gewoon genoeg nemen. Voor hoofdpijn zijn twee tabletten genoeg, maar als je weet dat er pijn aankomt, zoals na een operatie, dan kun je de paracetamol op tijd innemen en blijven slikken, na consultatie met een arts. Als je het op een schema slikt, is het veel effectiever.'

'De NSAIDs en paracetamol moeten uit de schappen van de supermarkt verdwijnen. Dat kan wetenschappelijk vastgelegd worden. Ze zijn veilig en effectief als je het juiste advies krijgt: dat kan niet in de Albert Heijn, wel bij een apotheek.'

Black & Proud, maar ook verdeeld



Black Panthers-leider Elbert 'Big Man' Howard spreekt in de Mozes en Aäronkerk, Amsterdam, 1970

Via de Antillen en Suriname bereikte de Amerikaanse Black Power-beweging in de jaren zestig ook Nederland. De missie van zelfbeschikking, zelfbescherming en trots leek eenduidig, maar gaandeweg groeiden de verschillen. 'Sommigen wilden meteen revolutie.'

DOOR VINCENT BONGERS
FOTO ANEFO

steund door een brede groep Curaçaöënaars, die niet alleen ontevreden was over ongelijke behandeling op de werkvloer, maar ook over de politieke en sociale hiërarchie op het eiland, waar nog steeds een witte elite aan de macht was. Dit alles kwam tot uiting bij het protest. Het werd een antikoloniaal protest met boze arbeiders, werklozen en jongeren die leuzen scandeerden tegen de *macamba*: de witte Nederlanders op het eiland. Een deel van de demonstranten is geïnspireerd door de in de jaren zestig opgekomen Amerikaanse Black Power-beweging. Hun missie: zwarte zelfbeschikking, zwarte zelfbescherming en zwarte trots. 'In 1966 werd de Black Panther Party opgericht. Ze stredden niet alleen tegen het racisme maar ook tegen het kapitalisme: hun ideeën waren een mix van black power en marxisme.'

'In Suriname waren de Black Panthers niet marxistisch, maar kapitalistisch'

De Amerikaanse overheid was bang voor de revolutionairen, vooral omdat de Panthers ook inzetten op gewapende zelfverdediging tegen politiegeweld. 'Op foto's staan leden met grote geweren in hun handen, al was dat wapengekletter meer symbolisch dan dat ze daadwerkelijk geweld gebruikten.' De beweging had ook invloed buiten Amerika. 'Internationaal nemen groepen steeds vaker het model van de Panthers over. Ook op Curaçao waar de Black Power-beweging op Curaçao voornamelijk draaide om het blad *Vitô*, gestart door een groep jongeren die na hun studie in Nederland weer naar het eiland waren teruggekeerd. Ze schreven bijvoorbeeld artikelen over raciale hiërarchie, slechte arbeidsomstandigheden van zwarten en hoe kwalijk Zwarte Piet was. Ja, dat speelde toen ook al. *Vitô* had op zijn hoogtepunt tussen de tien- à vijftienduizend lezers. Hoofdredacteur Stanley Brown richtte in 1968 The Black Panthers of Curaçao op, en leidde de opstand op 30 mei.' De politieke invloed van de Panthers op Curaçao is uiteindelijk niet heel erg groot. 'Op de dag van de opstand kwam er een nieuwe Black Power-leider naar het eiland: Benjamin Fox, een Curaçaöënaar die een tijd in Amerika woonde. De Panthers wilden meteen revolutie, maar volgens Fox moesten de zwarte Curaçaöënaars eerst trots worden op hun eigen cultuur. Dit verschil van inzicht veroorzaakte zoveel frictie binnen de beweging dat die in 1970 uit elkaar viel, al nam het zwarte bewustzijn op het eiland wel flink toe.' De Black Power-beweging beïnvloedde ook Suriname, betoogt De Vlucht. 'De situatie was daar vanwege de etnische samenstelling van het land anders dan op Curaçao. Veertig procent van de bevolking was van Afrikaanse afkomst en veertig procent van Indiase afkomst. De Hindoestanen begonnen wat betreft rijkdom en politieke invloed steeds meer op gelijke voet te komen met de Afro-Surinaamse be-

volking. Veel zwarte Surinamers zagen dat als een bedreiging waartegen ze zich moesten verzetten.' In deze context ontstond in 1970 Black Power Suriname. 'Opvallend is dat die beweging niet marxistisch maar kapitalistisch was. Om onafhankelijk te worden van het Westen geloofden de leden in zelfstandige economische groei.' De partij zocht in 1969 ook steun bij linkse bewegingen buiten Amerika. Overal worden op verzoek van de partij solidariteitscomités opgericht, ook in Nederland. Een van de leiders, Elbert 'Big Man' Howard, gaf in 1970 een speech in de Mozes en Aäronkerk in Amsterdam, voor een enorm spandoek met daarop een zwarte gebalde vuist en de tekst: 'De macht aan het volk.' De Vlucht: 'Howard voldeed precies aan het beeld dat de mensen van hem hadden: zwart leren jas, zonnebril en afro. Het was ook wel problematisch omdat hij een beetje als een exotisch figuur werd neergezet: "Goh, een echte Black Panther uit Amerika." Een lid van het comité merkte zelfs op dat de lezing zo populair was omdat het haast was alsof "je naar een dier in Artis" keek, wat een diep racistische ondertoon heeft.' Het comité ging al na een half jaar ten onder na ruzie over de geschikte vorm van het protest en de vraag of geweld daarbij acceptabel was. Uiteindelijk zou ook de Black Panther Party uit elkaar vallen, deels door gewelddadige repressie van de overheid, deels door onenigheid over welke rol de partij internationaal moest spelen. 'De beweging was oorspronkelijk sterk gericht op de zwarte gemeenschap in Amerikaanse steden. Een deel van de Panthers vertrok echter naar Algerije en wilde betrokken zijn bij de mondiale revolutie. De FBI wakkerde dit conflict aan door nepbrieven van de ene leider naar de andere te sturen.' De partij werd uiteindelijk in 1982 officieel opgeheven. 'Maar bij Black Lives Matter zie je sporen van de Black Power-beweging terug. De doelen zijn vergelijkbaar en er wordt ook veel verwezen naar de jaren '60: je ziet de zwarte gebalde vuist en citaten van de Black Power-leiders op spandoeken.'

Debby Esmé de Vlucht, *A New Feeling of Unity: Decolonial Black Power in the Dutch Atlantic (1968-1973)*. Promotie was woensdag 8 mei

'The revolution has come. It's time to pick up the gun'

De in 1966 in Oakland, Californië opgerichte Black Panther Party for Self-Defense wilde de zwarte gemeenschap in Amerikaanse steden versterken. Zo richtte de partij centra op voor onderwijs voor zwarte kinderen, en zorgde ook voor gratis ontbijt. Gewapende panthers gingen ook in buurten patrouilleren om de bewoners te beschermen tegen politiegeweld. Een van de slogans van de partij was: 'The revolution has come. It's time to pick up the gun.' Dat vond ook FBI-baas J. Edgar Hoover, die de partij omschreef als 'de grootste interne dreiging voor de veiligheid van het land.' 'De FBI had een heel anti-revolutionair programma opgezet om dit soort groepen te bestrijden: COINTELPRO', zegt Debby Esmé de Vlucht. 'Dat ging heel ver. Een van de leiders, Bobby Seale, zat bijvoorbeeld vast voor betrokkenheid bij een opstand in Chicago, waarvan al snel bleek dat hij daar niet eens bij aanwezig was.' Een aantal leiders werd zelfs vermoord. In de nacht van 4 december 1969 voerde de politie van Chicago een raid uit op een appartement waar zeven leden van de partij lagen te slapen. De met machinegeweren gewapende agenten traptten de deur in en schoten Fred Hampton en Mark Clark dood.

Wat als de patiënt niet beter wordt?

Niet alle zorgverleners zijn even goed uitgerust voor palliatieve zorg, zag Anne-Floor Dijkhoorn, die burn-outs onder personeel onderzocht. 'De meesten kiezen voor de zorg om mensen beter te maken.'

DOOR ELSE VAN DER STEEG

'Het idee dat palliatieve zorg alleen over de stervensfase gaat, is verkeerd', zegt Anne-Floor Dijkhoorn. 'Het gaat ook over de tijd daarvoor. Het begint zodra je je als zorgverlener de vraag stelt: "Zou het me verbazen als deze patiënt over twaalf maanden is overleden?" Is het antwoord nee, dan moet je gesprekken met de patiënt gaan voeren: "Wat is belangrijk voor jou? Hoe wil je de tijd die je hebt doorbrengen? Wil je nog iets doen, wil je nog iets meemaken?"' Slechts een kleine groep zorgverleners is hiervoor echt goed toegerust, vertelt ze. Het onderdeel wordt in de meeste opleidingen weinig belicht, hoewel daar wel verandering in begint te komen. 'Palliatieve zorg behelst naast fysieke zorg ook psychische, sociale en spirituele zorg. In Nederland dient iedere zorgverlener het te verlenen. Als het complex wordt, kun je er een specialist palliatieve zorg bij betrekken.'

Dijkhoorn begon voor haar promotie bij het Integraal Kankercentrum Nederland (IKCN) en het Expertisecentrum Palliatieve Zorg van het LUMC aan een literatuuronderzoek hoe zorgverleners met die taken omgaan. 'Gemiddeld vonden we dat een op de vijf symptomen van een burn-out vertoont. Vervolgens keken we naar studies die de setting van een hospice met een generalistische palliatieve zorgsetting, zoals ziekenhuizen, vergeleek. In die laatste groep was de mate van burn-out hoger.'

Vervolgens hield ze interviews met zorgverleners over hun werk. 'Het gaat dan vaak over aspecten die veel impact hebben, maar waarop je geen invloed hebt: bijvoorbeeld jonge patiënten, onverwacht overlijden, of het hebben van een lange behandelrelatie. In verpleeghuizen zie je bijvoorbeeld dat verzorgenden echt een band opbouwen met hun bewoners. Wensen van een patiënt staan soms haaks op die van de zorgverlener zelf, dan kom je in een spagaat: "Wat doe ik nu? Meegaan in de wens van de patiënt en dan dus mijn eigen overtuigingen opzij zetten?" Die discrepantie hoeft niet erg te zijn, maar het is wel goed om je daarvan bewust te zijn.'

Jongere zorgverleners hebben vaak nog weinig ervaring met sterfgevallen en verdriet. 'De meeste mensen kiezen voor de zorg om mensen beter te maken, die zijn zich er misschien niet zo van bewust hoe anders de zorg is voor mensen die niet meer beter zullen worden. Op het moment dat dat niet meer lukt, ga je een heel ander traject in met je patiënt.'

Zorgverleners voelen zich niet genoeg toegerust om hiermee om te gaan. 'Het maakt onzeker als je het idee hebt dat je niet goed bent toegerust om palliatieve zorg te verlenen: dat geeft weer meer stress.'

Volgens de promovendus staan ze er bij de verwerking te vaak alleen voor. 'Zorgverleners ondernemen veel zelf om op de been te blijven. Ze zoeken bijvoorbeeld een collega op om te praten, of ondernemen na het werk een activiteit om het los te laten zoals hardlopen of tuinieren. Er zit een haat tussen die behoefte en wat organisaties aanbieden, zoals bijvoorbeeld meditatiecursussen. Werkgevers moeten daar echt nog mee aan de slag: zorg voor zorgverleners in hun beleidsplan opnemen, uitdragen dat je hier aandacht aan wil besteden. Als je de verantwoordelijkheid bij de individuele zorgverlener legt, voelt diegene dat er geen tijd is en dat de werkdruk te hoog is. Tijd is schaars in de zorg.' Bij de *peer support* pilot in het LUMC gaan zorgverleners in gesprek met collega's die getraind zijn in het bieden van een luisterend oor. 'In het kader van normaliseren zou het goed zijn om aan iedereen een keer zo'n gesprek aan te bieden, niet alleen aan de mensen met een hoge burn-out-score. Bewustwording van de impact van palliatieve zorg en het bespreekbaar maken zijn belangrijk om onze zorgverleners op de been te houden. Je kan op tijd signaleren dat het niet goed gaat met de zorgverlener: preventiever er naar gaan kijken dan het huidige reactieve beleid.'

Bovendien zal de behoefte aan palliatieve zorg alleen maar toenemen, zegt Dijkhoorn. 'We zijn steeds beter in staat ziekten te behandelen: mensen leven langer met een ziekte waarvan ze weten dat ze er uiteindelijk dood aan gaan. 'Iedereen gaf aan dat het zwaar kan zijn, en een emotionele impact kan hebben. Maar het kan voldoening geven om patiënten en naasten bij te staan. Het leert zorgverleners zelf veel over het leven, het geeft ze veel persoonlijke ontwikkeling en ze ontvangen vaak dankbaarheid. Dat is ook iets om bij stil te staan. Het kan zwaar zijn, maar ook heel mooi.'

Goed (hersenen)voer

Van elke dag een avocado eten word je echt niet gezond, zegt neurobioloog Eline Dekeyster over de vele voedingshypes die op sociale media de ronde doen. 'Experimenteren met sommige diëten kan heel gevaarlijk zijn.'

DOOR MARCIËLLE VAN DER KRAAN
FOTO TACO VAN DER EB

Betere nachtrust? Minder opgeblazen buik? Glanzende huid? Het is allemaal binnen handbereik. Tenminste, als je de ontelbare levensstijlcoaches op het internet moet geloven. Neurobioloog Eline Dekeyster ziet ze 'als paddenstoeltjes uit de grond schieten'. 'Het is echt moeilijk om de goede, die er zeker zijn, eruit te pikken. Ik denk dat het belangrijk is om niet zo efficiënt. Ketonen werken iets langzamer, maar de energieopbrengst is hoger.'

Dekeyster doet onderzoek naar het effect van voeding op de mentale en neurologische gezondheid en volgt zelf een ketogeen dieet. 'Dat houdt in dat je geen tot bijna geen koolhydraten eet, maar juist vetten – met name voedingsmiddelen als kokosolie, avocado, zalm, eieren, kaas of noten.' Wanneer je koolhydraten eet, zet je lichaam dat om in glucose, wat gebruikt kan worden als brandstof voor je cellen. 'Door geen glucose maar ketonen te bieden, bied je het lichaam een ander soort brandstof. Glucose geeft heel snel heel veel energie, maar werkt niet zo efficiënt. Ketonen werken iets langzamer, maar de energieopbrengst is hoger.'

Ook door intermitterend fasting (acht uur een normaal maaltijdpatroon volgen, dan zestien uur vasten) kunnen ketonen in je bloed voorkomen. 'Je lichaam slaat extra energie die je binnenkrijgt op in glycogeen en vet. Glycogeen is eigenlijk een keten van glucosemoleculen, maar je lichaam kan daar maar een beetje van opslaan. De rest slaat je lichaam op als vet. Op het moment dat je niets eet, maakt je lichaam glucosemoleculen los en gaat het gebruiken als energie. Op het moment dat je al die moleculen hebt verbruikt, gaat je lichaam ketonen vrijmaken uit vet en verbrand je dus lichaamsvet.' De neurobioloog ziet dat er veel labels over ketonen rondgaan op sociale media. 'Je hoort nog steeds veel dat mensen denken dat vetten

'De extremititeiten zijn vaak fabels. Er zijn zo veel dingen die we nog niet weten'



ongezond zijn, maar dat is gebaseerd op studies uit de jaren zeventig, waarna heel erg is ingezet op de marketing van dieetproducten. We hebben vetten gewoon nodig. Het is ook niet zo dat er goede en slechte vetten bestaan, waarbij onverzadigde vetten altijd slecht zijn en verzadigde goed, of plantaardige vetten altijd goed en dierlijke altijd slecht. Dat ligt allemaal genuanceerder.'

Ook superfoods bestaan niet, vertelt ze. 'Dat is iets wat wij graag willen geloven, want dan kun je gewoon je eigen levensstijl aanhouden en moet je alleen even iets extra's eten. Hypes als 'eet elke dag een avocado en word gezond' werken niet. De extremititeiten zijn vaak fabels. Er zijn zo veel dingen die we nog niet weten.'

Dekeyster benadrukt dat het belang van goede voeding voor gezonde hersenen niet onderschat moet worden. 'Twintig procent van alle energie die jij eet, wordt gebruikt door je hersenen. Neurotransmitters, belangrijke moleculen in je hersenen, worden gemaakt vanuit je voeding. Daarom heeft de kwaliteit van het voedsel dat je eet, een enorm effect op de gezondheid van je hersenen. Uiteindelijk is het een geheel van sociale interacties, genoeg beweging en gezonde voeding, maar voeding speelt echt een enorme rol bij mentale en neurologische gezondheid.'

Dat laatste weet ze uit eigen ervaring. 'Ik eet al acht jaar ketogeen, omdat ik een historie heb van depressie en daarvoor ook psychiatrische behandeling nodig had. Sindsdien heb ik minder last van symptomen.' Disclaimer: 'Dit is geen wetenschap, maar een ervaringsverhaal. Ik ben zeker niet tegen medicatie.'

Daarnaast zijn er signalen dat een ketogeen dieet klachten bij mensen met ADHD, autisme en Alzheimer zou kunnen verminderen. 'Zo was er een vrouw met beginnende dementie die acht maanden moest wachten op een afspraak bij de neuroloog. Met de hulp van een psychi-

ater in Amerika is ze ketogeen gaan eten, om in ieder geval iets te proberen. Tegen de tijd dat ze bij de neuroloog terecht kon, had ze geen enkel symptoom van Alzheimer meer.' Wederom een disclaimer: 'Het voorbeeld van deze mevrouw is slechts één verhaal.'

Hoe dit precies kan, is nog niet helemaal duidelijk. 'Wanneer mensen ouder worden, worden de hersenen minder goed in het gebruik van glucose als brandstof. Dat begint al vanaf het moment dat mensen 35 worden, dus voor mij is dat ook al begonnen. Nu zien we bij mensen met Alzheimer dat hun glucose-metabolisme slechter werkt dan bij mensen zonder Alzheimer van dezelfde leeftijd. Van daaruit is de hypothese ontstaan dat Alzheimer wellicht gezien kan worden als een soort vorm van diabetes, maar dan in de hersenen. Met ketonen zou je de hersenen een andere brandstof kunnen bieden om die klachten te verminderen.'

Dat betekent zeker niet dat het voor iedereen werkt. 'Er is een studie gedaan met keto-supplementen, waaruit bleek dat in zestig procent van de gevallen de dementieklachten bij deelnemers afnamen. Maar bij veertig procent van de deelnemers was dat dus niet het geval. Ik wil daarom echt niet zeggen dat het een wondermiddel is.'

Bovendien is een ketogeen dieet niet zonder gevaar. 'Veel mensen met een bipolaire stoornis slikken lithium om hun symptomen te verminderen. Maar als je ketogeen eet, plas je meer zouten uit en óók die lithium. De psychiater moet daarom de lithiumdosis verhogen. Als dat niet gebeurt, kunnen gevoelens van depressie terugkeren. In het ergste geval kunnen mensen zelfs zelfmoord plegen. Ketogene interventies worden online veel gepromoot, maar als mensen dit vervolgen op eigen houtje gaan proberen, kan dat experimenteren in sommige gevallen heel gevaarlijk zijn.'

MARETJES

De prijs voor een Maretje bedraagt €9,- per 30 woorden, opgegeven via redactie@mare.leiden-univ.nl uiterlijk t/m maandag 16.00 uur. Maretjes aangeboden voor commerciële doeleinden worden niet geplaatst, evenmin als Maretjes waarin zaken worden aangeboden die de waarde van €4.500 te boven gaan

Doe meer met je kennis! Vrijwilligers gezocht voor één uur per week **bijles en huiswerkbegeleiding** op verschillende locaties of bij de leerling thuis. Leiden-Noord, basisonderwijs, 10 leerlingen. Taal en rekenen. **Leiden-Zuid**, *4 leerlingen basisonderwijs, groep 4, 5 en 6. Woordenschat, lezen. *Ook hulp gevraagd bij organisatie van de bijles, één of twee middagen per week. Onderwijswinkel Arubapad 2 (Het Gebouw), ma, wo en do 15-17u. Tel. 071-5214256. E-mail: hdkoomen@owwleiden.nl.

Maretjes-extra zijn bedoeld voor semi-commerciële instanties. De prijs voor een Maretje-extra is €23,- incl. BTW voor elke vijftiendertig woorden. U kunt deze advertenties uiterlijk op de vrijdag vóór het verschijnen van Mare opgeven bij Bureau van Vliet b.v., Wateringweg 129, 2031 EG Haarlem, | +31 (0)23-574745, info@bureauvanvliet.com

COLOFON

Mare: Rapenburg 38, 2311 EX Leiden
Postbus 9500 2300 RA Leiden
Telefoon 071-527 7272
E-mail redactie@mare.leidenuniv.nl
Website mareonline.nl
Twitter @weekbladmare
Mastodon @weekbladmare@mastodon.online
Bluesky @mareonline.nl
Instagram @weekbladmare
Facebook: Leids Universitair Weekblad Mare
De redactie is op vrijdag gesloten.
Oplage circa 5.000

Hoofredactie:
Frank Provoost
frank.provoost@mare.leidenuniv.nl

Redactie: Vincent Bongers
vbongers@mare.leidenuniv.nl
Marcieëlle van der Kraan
m.w.s.van.der.kraan@mare.leidenuniv.nl
Sebastiaan van Loosbroek
s.p.van.loosbroek@mare.leidenuniv.nl
Mark Reid
m.a.reid@mare.leidenuniv.nl
Else van der Steeg
e.h.van.der.steeg@mare.leidenuniv.nl
Elena van der Kloek (stagiair)
Sjors Schaap (stagiair)
Lisa Boshuizen (stagiair)

Medewerkers:
Romy van den Akker | Emiel Beinema | Lente van den Berg | Remco Breuker | Josette Daemen | Lorenzo Gerritsen | Omar Ghaly | Olaf Leeuwis | Maia de Quay

Art direction en vormgeving:
Marcel van den Berg, joostmarcellis.nl

Fotografie:
Taco van der Eb | Marc de Haan

Illustraties:
Bas van der Schot | Silas.nl

Drukwerk: Rodi Rotatiedruk,
Broek op Langedijk

Advertenties: Bureau van Vliet b.v.
Wateringweg 129, 2031 EG Haarlem
Telefoon 023-571 47 45 |
E-mail sales@bureauvanvliet.com
bureauvanvliet.com/advertentie/Weekblad

Redactieraad: Kutsal Yesilkagit (voorzitter) | Frank Israel (vice-voorzitter) | Alexander Pleijter (secretaris) | Willem van der Does | Annemarie Drahmann | Nour Eldin Emarra | Rosanne Hertzberger | Zoë van Litsenburg | Frank Rensen | Marten Jesse Pot | Hermelijn Smits



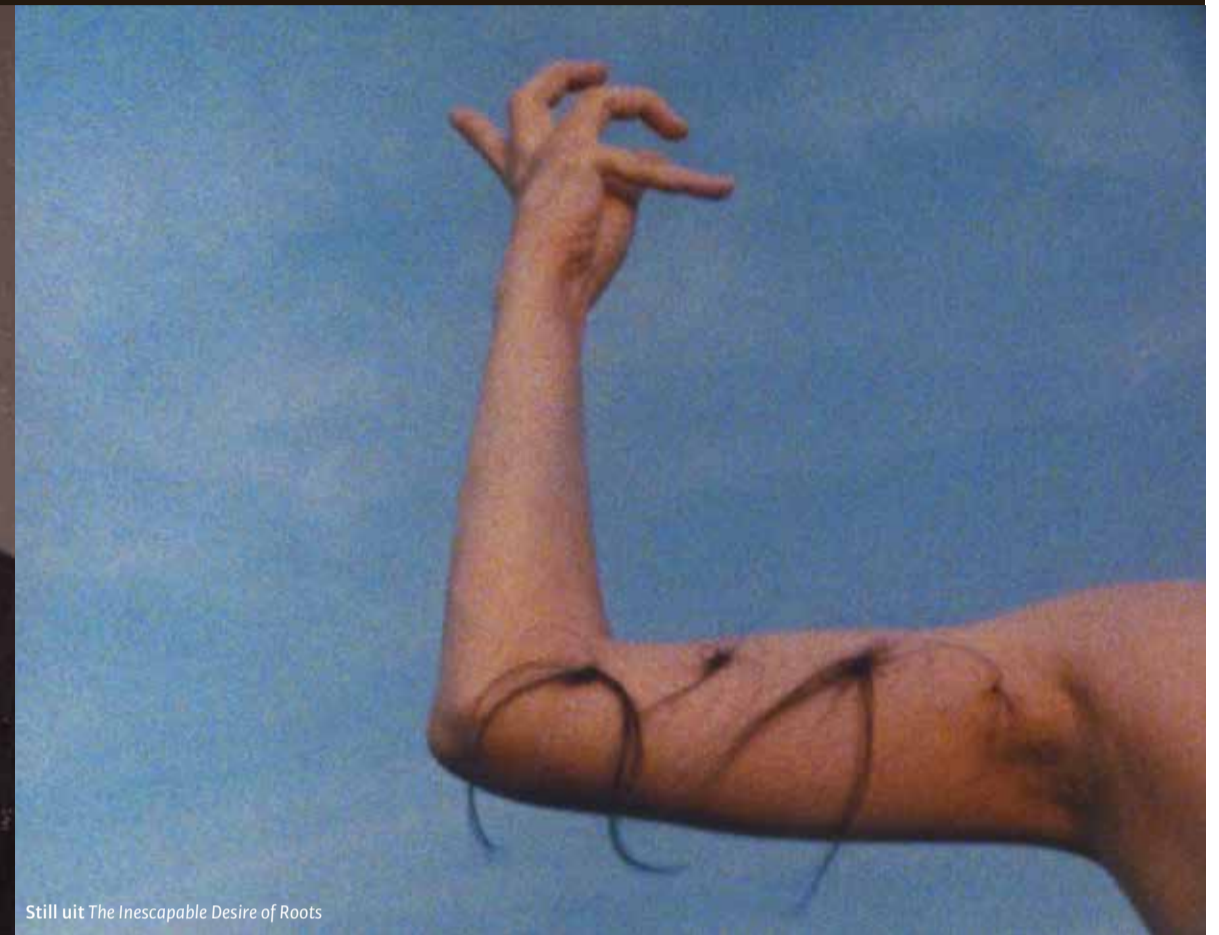
Still uit You cant get what you want but you can get me



Still uit Between delicate and violent



Still uit The Inescapable Desire of Roots



Kort en goed

Op het Leiden Shorts filmfestival worden 138 korte films uit 53 landen gedraaid. Ze gaan zowel over de onmogelijkheid van geluk in Palestina als de rol van censuur op erotiek.

DOOR MARK REID

'Het is bij uitstek een medium om een nieuwe creatieve visie te ontdekken', vertelt festivaldirecteur Niv Fux. 'Maar de beperkte lengte dicteert dat je als filmmaker heel nauwgezet te werk moet gaan. Bij een speelfilm heb je de tijd om uit te wijden over je onderwerp, maar voor een korte film moet je én beknopt, én heel nauwkeurig zijn als je het publiek in zo'n korte tijd wil overtuigen. Je moet een heel geconcentreerde vorm van je idee maken als je meteen hun aandacht wil pakken.' In totaal werden er zo'n twaalfhonderd films ingestuurd naar Leiden Shorts, en daarnaast gingen de programmeurs zelf ook op zoek. Uiteindelijk leidde dat tot een selectie van 138 films. Fux: 'De competitie is echt de kern van het festival. We laten het beste zien van wat er dit jaar is gemaakt. Veel films hebben hier hun Nederlandse of zelfs Europese première.' Om in aanmerking te komen mag een film niet langer zijn dan een halfuur. De kortste film in de selectie van dit jaar duurt maar zo'n twee minuten. Die korte films worden tijdens het festival in thematische blokken van vijf of zes films vertoond, van

gemiddeld zo'n anderhalf uur. 'Er waren films die we echt bijzonder vonden en die we graag aan het publiek wilden laten zien, maar die we niet direct konden koppelen aan het programma. Daar is *Kill Your Darlings* voor, de films die de programmeurs echt nog wilden delen, ook al pasten ze niet in een van de thematische programma's.' Zo is er *Naiku* (19 minuten), een grauwe film over excentrieke hooligans uit Litouwen en *Top View of my Brain as a Crime Scene* (12 minuten), een rechtbankdrama met buitenaardse wezens dat zich geheel in een bos afspeelt... of toch misschien alleen in de verbeelding van de hoofdpersoon. Een van de thematische programma's is dit jaar *We Need To Talk About...*, waar directeur Fux bijzonder trots op is. 'Dat deel is samengesteld door gastcurator Karmel Sabri die kijkt naar de dagelijkse dingen in het leven in Palestina: het klein geluk en hoe dat vaak onmogelijk is. We vonden het belangrijk om daar juist nu aandacht aan te besteden. Een ander onderdeel, *Decolonial Memories*, onderzoekt de identiteit van verschillende diaspora en hoe zij zich verhouden tot koloniale erfenissen. Dat hebben

we samen met het Wereldmuseum opgezet.' Naast de reguliere vertoningen in het Kijkhuis en PLNT zijn er ook programmaonderdelen op bijzondere locaties. Het COC en De Kroon presenteren CENSORY, een programma over erotiek en hoe dat is beïnvloed door censuur die alles wat met seks te maken heeft juist wil verhullen. Zo zet de Belgische film *Reverse Censorship* (3 minuten) de wereld op zijn kop, door alles wat normaal gecensureerd wordt openlijk te tonen en alles wat normaal zichtbaar is, opeens te verhullen met een filter. In *Nazarbazi* (Een spel van blikken, negentien minuten) kijkt filmmaker Maryam Tafakory naar de verboden en verholde erotiek in Iraanse film. Intimiteit en zelfs aanraking zijn ten strengste verboden, dus hoe kun je in slechts een blik toch verlangens uitdrukken? In de Sterrewacht staat voor de verandering niet astronomie, maar astrologie centraal. Fux: 'Pluto in Aquarius neemt het idee van astrologie als vertrekpunt en kijkt hoe de planeten en levende wezens op aarde veranderen, en wat dat over ons zegt als mensen, of zelfs als post-mensen.' Opvallend onderdeel van Leiden Shorts is *Back to Basile(s)*, dat films vertoont van gevestigde regisseurs. 'Bekende filmmakers zoals Yorgos Lanthimos en Pedro Almodóvar zijn nadat ze bekend werden met het maken van speelfilms, teruggekeerd naar het format van de korte film. Dat vereist een andere aanpak. Je kan er mee experimenteren op een manier die niet mogelijk is bij speelfilms.' Daarom vertoont Leiden Shorts onder andere films van Oscarwinnaar Jonathan Glazer en winnaar van de Palme d'Or Justine Triet. Volgens Fux weerspiegelt het thema van experiment ook het festival zelf: 'Deze editie is een manier om onszelf opnieuw uit te vinden. We zijn als organisatie aan het veranderen. Ik ben anderhalf jaar geleden begonnen als directeur, en sindsdien zijn er nog meer mensen bij het festival komen werken. We willen onze nieuwe perspectieven graag reflecteren in de films die we laten zien. En ik denk dat we dit jaar voor iedereen wel wat hebben. Kom kijken naar iets wat je prikkelt.'

Leiden Shorts, Kijkhuis, PLNT. 6 t/m 9 juni, €11,50 per programmaonderdeel (gratis met Cinevillepas)

Advertentie

STEM
6 JUNI
VOOR
EUROPA
GROEN LINKS PvdA

Samenwerking in Europa heeft ons land vrede, welvaart en vooruitgang gebracht. Een sterk Europa is een sterk Nederland. Maar de groeiende invloed van populistische en radicaal-rechtse partijen zet dit onder druk. Het is belangrijker dan ooit om op **6 juni** te gaan stemmen.

Voor Europa = Voor Nederland

Samen kunnen we meer dan alleen. We beschermen de natuur en de rechten van werknemers tegenover de machtigste bedrijven. En we investeren in een bloeiende en duurzame Europese economie die werkt voor iedereen.

Voor Europa = Voor Veiligheid

Samen staan we sterker tegenover Poetin, Trump en hun radicaal-rechtse vrienden in Europa. We geven volle steun aan Oekraïne, bestrijden desinformatie en beschermen gelijke rechten en vrijheden.

Voor Europa = Voor Klimaat

Samen maken we werk van een eerlijke klimaatpak. We schaffen de miljarden aan fossiele subsidies voor vervuulende multinationals af. Dat geld gaat naar het isoleren van huizen, betaalbaar openbaar vervoer en schone energie voor een lage prijs.

Jij hebt de toekomst zelf in de hand. Laat die kans niet liggen.

Wist je dat meer dan de helft van de mensen niet gaat stemmen? Ga naar groenlinkspvda.nl/stem of Scan de qr-code om er wat aan te doen!





‘Soms vraag ik mijn moeder wat ze zou willen lezen’

DOOR LORENZO GERRITSEN
FOTO WIES VAN WETTEN

Wat doe je voor werk?

‘Ik ben redactiestagair voor LINDA.NL en moet constant de website vullen. Ik heb dagelijks redactievergadering en genoeg ideeën voor stukjes, van nieuws tot human interest en lifestyle. Laatst bleek bijvoorbeeld dat Gen Z'ers negen uur per nacht slapen. Ik vroeg aan een slaapexpert of dat wel gezond was. Vaak haal je er dan een expert bij voor de geloofwaardigheid of bevestiging wat de mensen willen lezen.

‘We zijn niet gefocust op alle trends. LINDA is een groot platform en we wil-

len niet dat het te commercieel is, dus we gaan geen medisch advies geven of bepaalde voeding promoten. Entertainment is wel een groot onderdeel van het blad. Ik beheer de mailbox en krijg dan veel persberichten over de nieuwste boeken of films. Maar je ontvangt ook vaak onzin. Als de aanhef onpersoonlijk is, weet je dat het ook naar vijftien andere bladen gestuurd is.’

Is het niet verschrikkelijk om alleen persberichten te lezen?

‘Je krijgt ook maitjes van vrouwen die

zelf iets heftigs hebben meegemaakt. Ze zijn bijvoorbeeld ernstig ziek geweest of bedrogen door hun man. Zij sturen dan hun verhaal op en vragen om een interview, omdat ze hun verhaal willen delen met andere vrouwen. Dat vind ik wel bijzonder. Meestal is het wel geschikt voor onze speciale rubrieken, bijvoorbeeld bijzondere bevallingen, en dan gaan onze redacteurs ermee aan de slag. ‘Zelf ben ik niet zo bezig met persoonlijke verhalen, maar met grotere onderwerpen. Ik werk nu aan een stuk over palliatieve zorg. Dat krijg je naast je normale behandeling als je niet beter kan worden. Ik heb interviews met artsen over hoe het werkt. Dat vind ik uitdagend, want je moet goed doorvragen voor de lezer. Een arts gebruikt namelijk veel jargon en ik ben dan bang dat ik dom overkom met mijn vele vragen. Maar je moet het wel vertaalbaar maken voor het publiek.’

En hoe doe je dat dan?

‘Je hebt de LINDA-tone of voice: dat het allemaal met een knipoog kan, niet super-serieus is en lekker doorleest. In het begin was dat eventjes wennen: ik behoor zelf namelijk niet tot de doelgroep, dat zijn meer vrouwen van dertig tot zestig. Het is daardoor soms lastig om onderwerpen te bedenken. Ik vraag me altijd af: ‘Is het wel LINDA?’ Soms vraag ik aan mijn moeder wat ze zou willen lezen.’

Is Hilversum een ander wereldje?

‘Eerst zaten we in Naarden, maar we zijn verhuisd naar het gebouw van Talpa Network in Hilversum. Ik ben niet echt bekend met BN'ers, maar je ziet ze wel vaak lopen in het gebouw, zoals Guus Meeuwis en Margriet van der Linden. Maar dan denk ik niet: ‘Oh my god!’ Linda de Mol was er ook laatst, dat was wel leuk. Zij staat natuurlijk altijd op de voorkant, maar ik vroeg niet om een foto. Ze was er voor een lunch met de hoofdredacteur. Het zijn natuurlijk ook normale mensen.’

COLUMN | OMAR GHALY

Ik kon niets fout doen en moest enkel nog worden aangenomen

Als drieste, dartelende jongerejaars had ik één groot schrikbeeld. Wat er ook met me zou gebeuren, ik werd geen saaie burgerlijke lul. Ik had meer vrijheid dan ooit. Met een beetje stufi hier en een bijbaantje daar had ik de middelen om daar op mijn bescheiden manier van te genieten.

Maar een mens wordt ouder en op een gegeven moment is de instant noodle-romantiek uitgewerkt en zoek je vastere grond onder de voeten. Het hoogst haalbare voor iemand als ik, is werken bij de overheid. Het Individueel Keuzebudget (IKB voor de liefhebbers) had ik in mijn hoofd voor de komende vijf jaar al uitgegeven. Ik zou mijn thuiswerkplek eens goed voorzien van een fijne stoel, een racefiets kopen die ik twee keer per jaar gebruik en mijn studieschuld fiscaal aantrekkelijk aflossen. Het enige wat nog tussen mij en

mijn droom in stond was aangenomen worden. Geen probleem dacht ik. Met twee bestuursjaren, zitting in denktanks en andere relevante werkervaring dacht ik wel in aanmerking te komen voor het Rijkstraineeship (RTP, de overheid gebruikt meer afkortingen dan de meest dichtgetikte student).

Dat was gerekend buiten de selectieprocedure. Omdat er niet genoeg ambtenaren zijn om 1.800 cv's door te lezen, heeft het Rijk het sollicitatietraject uitbesteed aan 'organisatieadviesbureau' Leeuwendaal. Omdat Leeuwendaal ook niet de benodigde expertise in huis heeft, wordt het Zweedse bedrijf Assessio ingeschakeld om het daadwerkelijke assessment uit te voeren. Leeuwendaal heeft overigens wel een tijdje Ronald Giphart als *writer in residence* gehad, dan weet u ook meteen dat u hem als schrijver ook nooit meer serieus hoeft te nemen.

Toverwoord in de sollicitatie is *gamebased assessment* (GBA). Vrij vertaald betekent dit spelletjes spelen op je laptop die zogenaamd iets zeggen over je persoonlijkheid. Zo moet je bijvoorbeeld een digitale ballon zo groot mogelijk opblazen zonder dat die knapt. In een ander voorbeeld moet je op het juiste moment wel of niet op een knop op je toetsenbord klikken. Voordat je begint, word je gerustgesteld: het maakt niet uit hoe je het doet, het gaat om een beeld te krijgen van jou als persoon. Ik citeer uit het informatiefilmpje: ‘Er is geen goede of

foute manier om deze opdrachten te maken...’

De praktijk blijkt toch echt anders te liggen. In de mail met mijn afwijzingsbericht zag ik namelijk dat die beslissing was genomen op basis van het aantal punten dat ik had gescoord. Ongeveer een kwart (volgens de telefoniste) kwam van het GBA. Groot voordeel van GBA is dat het zogenaamd een objectieve manier van meten is en leidt tot meer diversiteit. Nog een citaat: ‘Deze beproefde methode komt direct uit de neurowetenschappen.’ Met andere woorden: *can't argue with science*. Gelukkig heeft het ministerie van Buitenlandse Zaken, met de Universiteit van Tilburg, een assessment gedaan van de assessments. Conclusies: ‘De psychometrische kwaliteit van de games elementen (sic) laat te wensen over...’ en het onderzoek ‘kan niet aantonen dat het GBA bijdraagt aan quality-of-hire.’

Op het internet vind je overigens genoeg bedrijfjes die allerlei stoomcursussen aanbieden aan iedereen die bereid is daarvoor te betalen. Ene Taco raadt aan om oud-trainees te bellen. Je zou bijna zeggen dat het objectieve en neutrale GBA toch vooral bestaande ongelijkheid in de hand lijkt te werken. Ook de persoonlijkheidstest is makkelijk te manipuleren als je weet dat er vooral gezocht wordt naar relatiegerichte personen. Eerlijkheid is nobel maar gaat je niet door de selectie helpen als je anders bent. Ik lig er overigens niet wakker van. Het IKB zal ik weliswaar moeten missen, maar mijn overgang naar deugzaam burgerman gaat onverminderd door.

Omar Ghalay studeert Egyptologie



‘De zogenaamd neutrale methode lijkt toch vooral bestaande ongelijkheid in de hand te werken’