

De Gooi- en Eemlander

„Met overvolle agenda's, torenhoge verwachtingen en stress hebben ouders veel ballen in de lucht te houden. Geef de hersenen meer rust”, zegt de Soesterse Lili Genee-Pirayesh, schrijfster van het Groeiboek voor opvoeders en maker van het kwartet De Schijf van mijn Lijf. Het is een 'werkboek' met glossy foto's van haarzelf, haar man presentator Wilfred Genee van het programma Voetbal Inside en hun twee jonge kinderen.

De Soesterse is een vrouw met een missie, maar wil niet met het strenge vingertje omhoog staan. Het gaat om bewustwording en preventie. „Ik houd niet van anti-bewegingen. Mijn doel is schotten weg te halen. Een evenwichtige opvoeding heeft allerlei links met andere specialismen.”



Lili Genee met boek op schoot en adjunct-directeur Soestdijk Anne Schaepman.
© Foto Ivo Gekus.

Zij twijfelde of ze de lancering van haar boek zou uitstellen, omdat de boekhandels nog halfdicht zijn door de lockdown. Toch zette ze door, omdat het boek naadloos aansluit bij de noodzakelijke duurzame levensstijl waarmee mensen tijdens deze pandemie zo worstelen, zoals stress - houd ik mijn baan nog wel - en de coronakilo's. Zij heeft de handen ineen geslagen met Paleis Soestdijk om de 'Groene school' te starten met verdiepende bijeenkomsten rond de Schijf van mijn Lijf, zoals zij het noemt. Samen met deskundigen maakte zij een kwartetspel om vaders en moeders spelenderwijs bouwstenen aan te reiken voor een vitaal leven.

Vroeger was Lili Genee-Pirayesh crisismanager in het bedrijfsleven. „Die ervaring in het crisismanagement kwam wel goed van pas tijdens de lockdown en de thuislessen aan de kinderen”, lacht ze.

Ruzie Voetbal Inside

„Noodgedwongen ben ik een publieke figuur", zegt de vrouw van de omroepjournalist. Ze is geboren in Iran, het vroegere Perzië en moeder van Isabeau (11) en Luca (8). Met haar partner Wilfred schreef zij het boek Vullen of Voeden. Het vervolg daarop deed zij in haar eentje. „Dit Groeiboek voor opvoeders heeft onze relatie een nieuwe dimensie gegeven. Het geeft een gevoel van zelfstandigheid en gelijkwaardigheid als partner. Tijdens de ruzie bij Voetbal Inside tussen haar man en Johan Derksen vorige zomer was zij ook het mikpunt. „Ik kreeg kortzichtige commentaren van mensen die ik niet ken op sociale media: 'Ze gaat nu haar man steunen, omdat ze anders niet kan shoppen in de PC Hoofdstraat'. Nou, ik kom er amper en koop ook duurzame kleding. Ik hoef mezelf niet te bewijzen."

Erik Scherder

Om een breed gedragen visie uit te dragen heeft zij voor het boek contact gezocht met een groot aantal wetenschappers en andere deskundigen, onder wie hersenprofessor Erik Scherder, maar ook een natuurdiëtist en darmtherapeut, gezinstherapeut Else- Marie van den Eerenbeemt, cardioloog Leonard Hofstra, ontwikkelingspsycholoog Steven Pont, en het hoofd duurzaamheid en voeding bij DSM.



Adjunct-directeur Soestdijk Anne Schaepman, Genee en hersenprofessor Erik Scherder.
© Foto Ivo Geskus.

Eerste 1000 dagen

„Ik richt me op vitaliteit in de breedste zin van het woord. Goede zorg voor kinderen komt neer op zorgen voor rust, ruimte en liefde. En hoe beter je bent in zelfreflectie en je gevoelens uiten, des te beter is de verbinding met je kind. Geef zelf het goede voorbeeld, dan nemen kinderen het over.

Veel mensen blijven te lang tobben. „Ze zoeken hulp als het vijf over twaalf is, bijvoorbeeld na een burn out of verlies van een baan. Voldoende rust voor de hersenen is heel belangrijk", aldus Genee.

„De eerste duizend dagen, vanaf de bevruchting tot twee jaar, hebben grote invloed. Stress, armoede, geweld en slechte voedsel hebben vanaf die prilste fase een onvoorstelbare invloed op de functie van de organen en de weerstand, die wordt opgebouwd.”

Doolhof

Goede voeding en bewegen vervullen een sleutelrol bij het volwassen worden. Bij beide is er een interactie met de hersenen. Van de hersenprofessor weten we dat beweging goed voor ons brein is. „Veel piekeren is niet goed. Het kan invloed hebben op de spijsvertering, waardoor je buikpijn en kramp krijgt”, zegt ze. Darmen sturen ook signalen naar de hersenen. „Suikerpieken gaan aan de haal met je energie, waardoor je je slecht voelt. Uit onderzoek weten we dat knaagdieren die een hoog gehalte aan slechte vetten kregen, minder goed de weg in het doolhof wisten te vinden. Bij kippen, die slechte voeding kregen, bleek dat zij meer pikten op elkaar. Ook bij kinderen is verbinding met mentale ontwikkeling gelegd.”

Wat de pot schaft

Vroeger riepen ouders dat kinderen maar moesten eten wat de pot schaft. Genee noemt de verbranding in het lichaam geen optelsom van calorieën. „De een kan van alles eten en de ander wordt al dik als hij er naar kijkt. Je bent er niet met de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Om een goede eetstijl te ontwikkelen en overgewicht te voorkomen, is het belangrijk om niet obsessief bezig te zijn met calorieën. Dat obsessief bezig te zijn met calorieën. Dat levert in de tienertijd nogal eens problemen op. Ook een keer slecht eten moet kunnen. Dan houd je de sfeer in huis goed.”

„De spijsvertering van ieder lichaam is maatwerk. Het geeft stille hints als het niet lekker gaat. Met een eliminatiedieet kun je verbetering krijgen. Dat is een hele klus, omdat je dan een dagboek moet bijhouden hoe het gedrag is.

ADHD

Veel valt er te zeggen over eten en ADHD. „In Amerika wordt een relatie gelegd tussen darmen en ADHD. Ga in ieder geval niet gelijk aan pillen.” In het boek verwijst zij naar studies dat omega3-vetzuren bij ADHD een positieve invloed hebben.

Zij kijkt op de Ayurvedische (eeuwenoude natuurgeneeswijze) manier naar voeding, waarbij een goede gezondheid begint bij een goed functionerende stofwisseling en bij de samenstelling van de darmbacteriën. „Een natuurdiëtiste kan je advies geven. De basis is wel dat je veel vezels binnenkrijgt uit groenten en mijd zoveel mogelijk het bewerkte eten uit pakjes.” Zij somt op dat uien, bananen, knoflook, asperges en haver eten een positief effect hebben op de hersenen.

Ook geeft zij recepten, zoals voor reinigende mungabonensoep en wortelsap, dat goed is voor de botten en tanden.

Dansen

Genee roept ouders op om vaste tijdstippen persoonlijke aandacht te geven „Je kunt elke dag tien minuten tijd voor elkaar nemen 's avonds aan tafel. Je moest eens weten hoeveel mensen iedere avond voor de televisie eten. Bewegen is goed voor de hersenen, maar niet iedereen is even sportief aangelegd. Genee breekt een lans voor dansspel. Het draagt bij aan de 'cognitieve reserve', waarmee de hersenen onvoorziene problemen kunnen oplossen, zoals een opname in het ziekenhuis of het verlies van een naaste.” Het slot van

haar boek is geruststellend. De perfecte opvoeding bestaat niet. „Dat mág niet eens", stelt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont. „Het levert draken van kinderen op.

Groene school op Soestdijk

Lili Genee-Pirayesh start een samenwerking met Paleis Soestdijk. Het plan is om van de zomer na de coronabeperkingen een themadag te houden rond bouwstenen voor vitaliteit: sport, gezondheid en voeding. „Ik denk aan een workshop zelf yoghurt maken om het legertje darmbacteriën te versterken, maar ook aan beweging voor kinderen in deze verrijkende omgeving, zoals hersenprofessor Erik Scherder propageert."

De filosofie van Genee sluit aan bij de ambitie om van het landgoed een duurzaamheidsplatform te maken. „Het woord duurzaamheid staat niet alleen voor energiebesparing, maar past ook bij de opvoeding", zegt plaatsvervangend directeur Anne Schaepman. Als hoofd programmering is zij bezig met innovaties rond belangrijke thema's als voeding, gezondheid, energie en water.

De Soesterse had een werkruimte op De Parade (aan overkant van Soestdijk) om aan haar boek te werken. Zo raakte zij aan de praat met Schaepman. „We ontdekten allerlei raakvlakken tussen het boek en onze doelen, waardoor zij is toegetreten tot een van de expertpanels.

Ijskelder

"Tijdens de themadag zal niet alleen aandacht besteed worden aan heden en toekomst, maar ook aan het verleden. De ijskelder bij het paleis laat zien hoe voedsel vroeger werd bewaard. Het landgoed omarmt de circulaire visie (een leven zonder afval, waarbij grondstoffen opnieuw gebruikt worden, red). Sinds een aantal maanden is het toegelaten tot het landelijk netwerk van SDG Houses. Dat zijn negen huizen die zich inzetten voor de Sustainable Development Goal's. Het Koninklijk Instituut voor de Tropen in Amsterdam was de eerste. De landen van de Verenigde Naties stonden aan de wieg van dit project om de wereld in 2030 een betere plek te maken.