



augustus 2011. Foto AFP

ken later brachten de Oekraïense strijdkrachten het tot zinken.

De bestemming van het wrak als cultureel erfgoed lijkt een speldenprik in de propagandaoorlog tussen de twee landen. 'State-level trolling', aldus Sarid, maar hij waarschuwt voor serieuze consequenties. 'Het is in strijd met zowel het Unesco-verdrag over de bescherming van cultureel erfgoed onder water als het internationaal maritiem recht. Daarmee scheidt Oekraïne een gevaarlijk precedent. Er is een reden dat we internationale wetten en verdragen hebben, en het is per definitie geen goed idee om het internationaal recht uit te hollen. Het kan als een boemerang terugkomen.'

Rusland en Oekraïne zijn niet de enige landen die onderwaterarcheologie gebruiken als mogelijke springplank voor soevereiniteitsclaims. Zowel Manders als Sarid wijst naar China, dat de laatste jaren steeds actiever onderzoek doet in de Zuid-Chinese Zee. Sarid noemt ook Canada, dat in de zogeheten Noordwest Passage in het Arctisch gebied op zoek ging naar de sinds 1845 vermiste schepen van ontdekkingsreiziger Sir John Franklin. Na de vondst van HMS Erebus, het eerste van Franklins twee schepen, verwees een Canadese minister naar Rusland als bedreiging van de Canadese soevereiniteit in de Noordwest Passage: 'Dit is een deel van onze geschiedenis, een deel van ons nationaal erfgoed en, eerlijk gezegd, van onze soevereiniteit in het Arctisch gebied. Ik denk niet dat we een Russische vlag gaan vinden op de Erebus.'

'Door het smelten van het poolijs wordt het Arctisch gebied toegankelijk voor scheepvaart en voor winning van olie en gas. Je ziet dat landen nu druk bezig zijn hun bestaande of vermeende soevereiniteit in het gebied te bevestigen', zegt Sarid. Daarbij wijst hij opnieuw naar de archeologische activiteiten van Rusland, dat de laatste jaren het onderzoek in het Noordpoolgebied heeft opgeschroefd.

Op de Noorse archipel Spitsbergen, waar het land in de Sovjettijd enkele mijnbouwnederzettingen beheerde, wordt archeologisch onderzoek op land gedaan. Opvallender: ook ten noorden van Alaska, dat tot 1867 in Russische handen was, doet het land onderzoek. 'En als je weet dat het land archeologisch erfgoed gebruikt als argument bij territoriale claims, dan is dat absoluut zorgwekkend', aldus Sarid.



in 2021 getoond in Krasnodar, Rusland.

Foto's Getty

■ *Beter Leven* Legenestsyndroom

En weg zijn ze

Sommige ouders blijven achter met gevoelens van leegte en verwarring als hun kind het huis uit gaat. Hoe kun je je weren tegen het legenestsyndroom?

Door Tomas van Dijk Illustratie Sophia Twigt

Jarenlang ondersteun, begeleid en bescherm je je kind. Je hebt er bijna een dagtaak aan. Gevoelsmatig in ieder geval. En dan vliegt je dochter of zoon uit naar onbekende horizons. Het nest is plots leeg. Voor sommige ouders is dat de prelude voor een existentiële crisis.

Een heldere definitie van het legenestsyndroom ontbreekt. Het is officieel geen klinische aandoening. 'Maar vaak genoemde symptomen zijn een gevoel van leegte en verwarring, angst, stress en schuldgevoelens', zegt Maarten Eisma, universitair docent klinische psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, gespecialiseerd in verliesverwerking.

Dat het legenestsyndroom geen officiële aandoening is, betekent volgens Eisma niet dat je er lichtzinnig over mag denken. 'Hoe normaal het ook is dat kinderen hun eigen weg gaan in het leven,

kinderen uit huis gaan. Minder opvoedstress en meer tijd betekent dat ouders meer energie kunnen steken in andere activiteiten en passies.

Een studie uit 2008 van de universiteit van Californië laat zien dat echtelijke relaties ook een oppepper kunnen krijgen. Wetenschappers volgden bijna twintig jaar lang honderden ouders, vanaf het moment dat ze peuters hadden, tot enkele jaren nadat de kinderen het huis uit waren gegaan. In het lege nest beleefden stelletjes vaker fijnere momenten samen. De onderzoekers corrigeerden voor het gegeven dat er ook huwelijken op de klippen lopen als kinderen het huis uit gaan. Ook dat laatste kan overigens bevrijdend zijn.

'Vooral vrouwen lijken zowel meer negatieve als positieve gevolgen te ervaren', zegt Eisma. 'Dat heeft waarschijnlijk deels te maken met de (toch nog vaak) traditionele rolverdelingen tussen mannen en vrouwen binnen het huwelijk. Vrouwen besteden meer tijd aan de kinderen, huiselijke taken en de opvoeding. Het is opvallend dat oudere studies hier meer bewijs voor vinden dan recentere studies. Hier lijkt dus een kentering gaande te zijn die samenhangt met maatschappelijke ontwikkelingen.'

Hoe wapen je jezelf tegen het legenestsyndroom? Socioloog Pearl Dykstra, van de Erasmus Universiteit Rotterdam, heeft meerdere grote Europese onderzoeken naar veranderingen binnen gezinnen geleid en heeft enkele tips. 'Kinderen helpen je aan sociale contacten. Je ontmoet andere ouders en ontplooit allerlei activiteiten, bijvoorbeeld in de schoolraad. Dat is prima, maar zorg ervoor dat je daarbuiten ook interessante dingen doet. Voorkom dat je je leven leidt via je kinderen en dat je voor je geluk afhankelijk van ze bent.'

Volgens Eisma moet je de situatie leren accepteren. 'Het is goed om te bedenken dat het een normaal proces is. De verandering kan pijnlijk zijn en gevoelens van rouw oproepen, maar biedt ook mogelijkheden waardoor je je leven kunt verrijken. Grijp de verandering aan om meer leuke dingen te doen met je partner, om oude vriendschappen nieuw leven in te blazen of om nieuwe activiteiten te ondernemen.'

En wie googelt, stuit waarschijnlijk op een andere veel gedeelde tip: neem een huisdier. Een hond als surrogaatkind. Het moet je maar net liggen. Maar vaststaat dat je ook daar je handen vol aan hebt.



Meer tips?
volkskrant.nl/
beterleven

het kan bij ouders leiden tot een identiteitscrisis.'

Geluk bij een ongeluk: jongeren verlaten op steeds latere leeftijd het ouderlijk huis. Tien jaar geleden vlogen ze gemiddeld op bijna 23-jarige leeftijd uit. Nu doen ze dat een jaar later.

Of moeten we niet te somber zijn? Voor veel ouders komt de verandering niets te vroeg. Volgens Eisma zijn er grofweg twee scenario's die de uitersten verklaren. Enerzijds heb je mensen die het ouderschap als levensdoel zijn gaan beschouwen. Als zij hun ouderschapsrol kwijtraken, verliezen ze zingeving. Voor anderen is de kindzorg juist verworven tot een sleur of een bron van stress. Voor hen kan de nieuwe situatie bevrijdend zijn. En daartussen zit natuurlijk van alles.

Dit krachtenveld schetst ook de Canadese psycholoog Geneviève Bouchard in een overzichtsartikel uit 2013. Ze nam tientallen studies onder de loep. Haar overzicht is als een vat vol tegenstrijdigheden. Ja, legenestsyndroom kan heftig zijn, schrijft ze. Maar daar staat tegenover dat de meeste ouders juist lijken op te bloeien als de