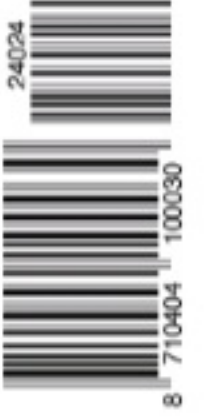




De Telegraaf

SPRAAKMAKEND DE GROOTSTE

DINSDAG 1 OKTOBER 2024



Wouter de Winther: 'Onvoorspelbaarheid Wilders onderschat' PAGINA T11

'Uittocht door vroegpensioenen'

DESKUNDIGEN WAARSCHUWEN VOOR NIEUWE VUT



door Connie de Jonge

AMSTERDAM • De angst dat nieuwe afspraken over een vroegpensioen leiden tot een uittocht van ouder personeel is terecht. Deskundigen waarschuwen dat het uiterst moeilijk is om de groep te beperken. „Als je niet oppast, maakt de duvel en zijn ouwe moer er gebruik van.”

Dat zegt de Amsterdamse hoogleraar arbeidsrecht Evert Verhulp. Hij hoopt, net als andere experts die De Telegraaf sprak, dat minister Van Hijum (Sociale Zaken) harde afspraken over het nieuwe vroegpensioen maakt met werkgevers en bonden. De onderhandelingen hierover zijn maandagavond op het ministerie, na maandenlange acties, weer hervat.

Ondernemersorganisaties waarschuwen al langer om de deur voor oudere werknemers niet te wijd open te zetten. Bedrijven kunnen zich hun vertrek op de huidige arbeidsmarkt niet veroorloven. Toch stemden ze, ook in sectoren waar het werk niet zwaar lijkt, soms in met de vroegpensioenregeling RVU.

MAATWERK PAGINA T7



VERVOER RIB UIT LIJF VOOR MODAAL GEZIN

door Koen Nederhof

AMSTERDAM • Zeker dertig procent van de Nederlanders moet fors in de buidel tasten om naar werk, sport, hobby of zorg te gaan. Ook voor iemand met een modaal salaris en een gezin slaat vervoer een gat in het huishoudbudget, blijkt uit onderzoek van budgetinstituut Nibud. Oorzaken zijn onder meer de dure benzine en treinkaartjes en de stijgende autobelasting.

Een modaal huishouden, met name met kin-

deren, komt honderden euro's per maand tekort voor vervoer. Met name als zij niet in steden wonen, moeten ze flink de portemonnee trekken. Zelfs als ze de relatief dure auto laten staan en het ov gebruiken, is een gemiddelde vervoersbehoefte onbetaalbaar.

„Op de alleenstaanden na hebben vrijwel alle huishoudens met een inkomen tot en met modaal niet genoeg inkomen om te voldoen aan de gemiddelde vervoersbehoefte, ook wanneer rekening wordt gehou-



den met vergoedingen voor woon-werkverkeer”, aldus de onderzoekers.

BEKNIBBELEN
PAGINA T4

Nu de zomerwarme definitief is verdreven, raakt Ewout Staartjes (59) helemaal in zijn element. De Deventenaar, die zichzelf 'winterzwemmer' noemt, giet elke ochtend twee emmers ijskoud water over zijn hoofd en zwemt eens per week een stukje in de IJssel. Staartjes leerde alles over de zogeheten koudeharding in Siberië, waar hij de Russische cultuur van koude baden omarmde. Het geheim daarvan beschrijft hij in een boek. „Het gaat slechts om een korte koudeprikkel, want je mag de kou niet in je lichaam laten dringen.”

FOTO RIJAS IMMINK

GRENZEN PAGINA T5



PAGINA T6

Leven voor de boeg

Het cruiseschip Villa Vie Residences Odyssey vertrekt deze week met enige vertraging uit het Noord-Ierse Belfast. Al is 'enige vertraging' wel een typisch Brits understatement: het schip zou oorspronkelijk namelijk al in mei uitvaren. De vertraging kwam door onvoorziene reparaties. De passagiers – veelal Amerikanen – bleven in de tussentijd gewoon aan boord en hielden zich onledig met allerlei activiteiten. Zo heeft het stel Melody en John hun suite verbouwd, vertelden ze aan de BBC. „Dit is nu ons huis”, aldus John. Blijkbaar bevat het schip zo goed dat ze er de rest van hun leven willen blijven wonen.



'Als je over je grenzen gaat, breek je je reserves eerder af'

Ewout (59) is winterzwemmer en begint de dag met twee emmers koud water over zijn hoofd: 'Benader de kou als medicijn'



Door ELINE VERBURG

Aangepast: Gisteren, 23:08 | Gisteren, 20:00 in LIFESTYLE



DEVENTER - Koudetraining is hot. Ewout Staartjes (59) uit Deventer noemt zichzelf 'winterzwemmer'. Hij begint elke ochtend in alle vroegte met het over zijn borst en hoofd gieten van twee emmers koud water en zwemt eens per week een stukje in de IJssel. Extreme uitdagingen opzoeken, zoals de in opspraak geraakte *Iceman* Wim Hof propageert, is echter niks voor Staartjes. Hij omarmde de Russische cultuur van koude baden. „In Rusland wordt Wim Hof een superwalrus genoemd. Tegelijkertijd wordt juist afgeraden grenzen op te zoeken omdat je dan eerder vitale reserves afbreekt dan opbouwt. Die reserves zijn onmisbaar voor je zelfgenezend vermogen.”



© VINCENT HEININK

Ewout Staartjes schreef het boek 'Helende kou', dat het geheim behandelt van gezonde koudetraining. „Het gaat slechts om een korte koudeprikkel, want je mag de kou niet in je lichaam laten dringen.”

De fascinatie van Staartjes voor Rusland ontstond al in zijn jeugd, met de jeugdboeken *Boris* van Jaap ter Haar en *Pjotr* van Jan Terlouw. En toen hij als fotograaf halverwege jaren 90 de kans kreeg het land te bezoeken, was hij helemaal verkocht. „Het was een totaal andere wereld. Paarden op het land, boerinnen met hoofddoekjes, een rijke cultuur, heerlijk eten. En ontzettend gastvrij en warm.”

Ook een rondreis met de auto door Oekraïne was inspirerend. „Ik had Russisch leren spreken en dat opende deuren. Ze maakten ruzie bij wie ik mocht logeren.” Als fotograaf maakt hij foto's van ijszwemmers in Kiev. Ze leren Ewout de oude traditie van driemaal dompelen in een ijswak, niet ver van de plek waar de monnik Nestor duizend jaar geleden al over koudeharding schreef. Het leidt tot een reis naar Siberië in 2003, waar hij tijdens een yoga-retraite wordt ingewijd in de methode van koudeharding met een emmergieting.

Ewout Staartjes leerde in Siberië oud gebed

„Midden in de nacht werd ik door mijn Siberische leraar wakker gemaakt. We moesten met een liftje naar beneden en daar in de sneeuw – het was min 30 graden buiten – stonden emmers ijswater. Hij sprak eerst een oud gebed uit, in het Russisch, wat neerkwam op 'zuiver mij, sterk mij'. Vervolgens overgoten we ons met het ijswater. Dit was erg indrukwekkend en het voelde heel krachtig. Nog altijd spreek ik die mantra uit, elke keer voordat ik de kou in ga.”



© RIAS IMMINK

Ewout Staartjes: „Ik vind dat de kracht van ijswater in Nederland flink wordt onderschat.”

Ironisch genoeg loopt Staartjes het jaar na deze mystieke ervaring een hardnekkig herpesvirus op. 'Een explosief cadeautje uit de Donbas', schrijft hij cynisch in zijn afgelopen winter verschenen boek *Helende kou*, waarin hij verslag doet van zijn jarenlange avontuurlijke zoektocht naar herstel en daarbij uiteindelijk verlossing vindt in het koude water. „Mijn immuunsysteem was helemaal uit balans. Het ijswater heeft die lekke band gerepareerd”, omschrijft hij dat proces. „Toen ik volledig klachtenvrij was, wilde ik alles over de traditie van koudeharding leren en ben ik teruggekeerd naar Siberië.”



© RIAS IMMINK

De bontmuts verraadt zijn fascinatie voor Rusland.

Natuurlijk wordt Staartjes vaak aangesproken op de nu wegens huiselijk geweld in opspraak geraakte gezondheidsgoeroe Wim Hof. Deze *Iceman* werd internationaal bekend met zijn kouderecords, waarbij hij bijvoorbeeld op blote voeten een besneeuwde berg beklom, onder het Noordpoolijs zwom en bijna twee uur in een vat ijsblokjes verbleef. „Met zijn indrukwekkende prestaties heeft Wim Hof koudetraining in Nederland op de kaart gezet. Maar ik vind ook dat de kracht van ijswater in Nederland flink wordt onderschat, terwijl ze in Rusland heel veel respect hebben voor dit oerelement.”

Helende kou behandelt het geheim van gezonde koudetraining. „Benader de kou als medicijn, de dosering bepaalt of het helend is en dat is zeer individueel. Het gaat slechts om een korte koudeprikkel, want je mag de kou niet in je lichaam laten dringen. Jawel, een paar seconden heeft al veel effect. Verder speelt contrast in temperatuur een belangrijke rol, zogeheten contrastharding.”

Ewout Staartjes: 'Lichaam niet te lang blootstellen aan kou'

Eerst warmte, dan kou. In Rusland ontdekte Staartjes de populariteit van de banja: een soort Finse sauna of badhuis, maar dan met fijne waterdamp. Het opgewarmde lichaam wordt daarna blootgesteld aan kou, „maar niet te lang, want anders doe je meer kwaad dan goed. In de Russische banja-cultuur geldt een regel van maximaal dertig seconden en bij de zogeheten walrusclubs maximaal één minuut in een ijswak.”



© RIAS IMMINK

Eens per week zwemt Staartjes een stukje in de IJssel.

Diverse malen organiseerde Staartjes vanuit zijn yogastudio in Deventer een ijszwemreis naar de bossen bij Sint-Petersburg, waar hij deelnemers liet kennismaken met deze koudecultuur, die hij wel 'gymnastiek voor de bloedvaten' noemt. Inclusief een wedstrijdje winterzwemmen met de walrusclub uit Sint-Petersburg. In Nederland richtte hij diverse vergelijkbare walrusclubs op, met leden die graag in natuurwater zwemmen, óók in de winter. „Zelf dompel ik me een of twee keer per week onder in de IJssel.”

Maar een uitwisseling met Rusland, dat kan sinds de oorlog in Oekraïne niet meer. „Dat doet veel pijn. Rusland voelde toch als mijn tweede moederland. Ik heb er vrienden wonen, net zoals in Oekraïne. Met de Russische vrienden kan ik wel appen, maar de oorlog is een verboden onderwerp. Ze zijn bang en bovendien gewend dat ze het systeem toch niet kunnen veranderen.”

Staatjes werkt momenteel voor Vluchtelingenwerk als teamleider Oekraïne. „Ik begeleidde twee oorlogsveteranen, die zelf zeiden: deze oorlog moet onmiddellijk stoppen, ze moeten een compromis sluiten. Het is zo jammer dat het beeld van Rusland zo gitzwart is geworden. Dat doet het volk tekort; dat is warm en gastvrij. Het is en blijft een land van contrasten.”

De Sovjet-'Iceman' Porfiri Ivanov

De Sovjet-Unie had zijn eigen 'iceman': Porfiri Ivanov (1898-1983). Hij kwam uit een mijnwerkersdorpje in Oost-Oekraïne. Hij werd legendarisch met zijn bijzondere prestaties in de kou. Zo liet hij zich ingraven in de sneeuw, of halfnaakt vastbinden op de kop van een locomotief, rijdend door de Donbas. Hij liep het hele jaar door blootsvoets met uitsluitend een halflange zwarte broek.

Hij was net als Wim Hof in staat tot ongelooflijke prestaties en kreeg een enorme groep volgelingen, de 'Ivanovtsi'. Mede vanwege zijn grote populariteit werd Ivanov als staatsgevaarlijk aangemerkt en belandde hij een paar maal in een gesloten inrichting. Dat deed zijn populariteit alleen maar toenemen. Grote drommen fans bezochten zijn dorpje en wilden begeesterd of behandeld worden door deze 'leraar van het volk'.

Uiteindelijk heeft hij zelfs de autoriteiten geïnspireerd ten tijde van de Tsjernobylramp. Mensen uit het rampgebied werden geadviseerd om zich dagelijks te overgieten met ijskoud water. Volgens Sovjet-wetenschappers zouden ze dan meer overlevingskansen hebben.

Omdat Ivanov en zijn volgelingen de neiging hadden om te overdrijven met koudetraining, werden ze door medici met regelmaat gewaarschuwd.





Ewout Staartjes schreef het boek 'Helende kou', dat het geheim behandelt van gezonde koude-training. „Het gaat slechts om een korte koudeprikkel, want je mag de kou niet in je lichaam laten dringen.”
FOTO
VINCENT HEININK

Ijsbad laat Ewout koud

DEVENTENAAR NOEMT ZICH 'WINTERZWEMMER'

door Eline Verburg

DEVENTER • Koudetraining is hot. Ewout Staartjes (59) uit Deventer noemt zichzelf 'winterzwemmer'. Hij begint elke ochtend in alle vroegte met het over zijn borst en hoofd gieten van twee emmers koud water en zwemt eens per week een stukje in de IJssel. Extreme uitdagingen opzoeken, zoals de in opspraak geraakte *Iceman* Wim Hof propageert, is echter niks voor Staartjes. Hij omarmde de Russische cultuur van koude baden. „In Rusland wordt Wim Hof een superwalrus genoemd. Tegelijkertijd wordt juist afgeraden omdat je dan eerder vitale reserves afbreekt dan opbouwt. Die reserves zijn onmisbaar voor je zelfgenezend vermogen.”

De fascinatie van Staartjes voor Rusland ontstond al in zijn jeugd, met de jeugdboeken *Boris* van Jaap ter Haar en *Pjotr* van Jan Terlouw. En toen hij als fotograaf halverwege jaren 90 de kans kreeg het land te bezoeken, was hij helemaal verkocht. „Het was een totaal andere wereld. Paarden op het land, boerinnen met hoofddoekjes, een rijke cultuur, heerlijk eten. En ontzettend gastvrij en warm.”

Ook een rondreis met de auto door Oekraïne was inspire-



rend. „Ik had Russisch leren spreken en dat opende deuren. Ze maakten ruzie bij wie ik mocht logeren.” Als fotograaf maakt hij foto's van ijszwemmers in Kiev. Ze leren Ewout de oude traditie van driemaal dompelen in een ijswak. Het leidt tot een reis naar Siberië in 2003, waar hij tijdens een yoga-retraite wordt ingewijd in de methode van koudeharding met een emmergieting.

„Midden in de nacht werd ik door mijn Siberische leraar wakker gemaakt. We moesten met een liftje naar beneden en daar in de sneeuw – het was min 30 graden buiten – stonden emmers ijswater. Hij sprak eerst een oud gebed uit, in het Russisch, wat neerkwam op 'zuiver mij, sterk mij'. Vervol-

De bontmuts verradt zijn fascinatie voor Rusland.

FOTO'S RIAS IMMINK

gens overgoten we ons met het water. Dit was erg indrukwekkend en het voelde heel krachtig. Nog altijd spreek ik die mantra uit, elke keer voordat ik de kou in ga.”

Verlossing

Ironisch genoeg loopt Staartjes het jaar na deze mystieke ervaring een hardnekkig herpesvirus op. 'Een explosief cadeautje uit de Donbas', schrijft hij cynisch in zijn afgelopen winter verschenen boek *Helende kou*, waarin hij verslag doet van zijn jarenlange avontuurlijke zoektocht naar herstel en daarbij uiteindelijk verlossing vindt in het koude water. „Mijn immuunsysteem was helemaal uit balans. Het ijswater heeft die lekke band gerepareerd”, omschrijft hij dat proces. „Toen ik volledig klachtenvrij was, wilde ik alles over de traditie van koudeharding leren en ben ik teruggekeerd naar Siberië.”

Natuurlijk wordt Staartjes vaak aangesproken op de nu wegens huiselijk geweld in op-

Eens per week zwemt Staartjes een stukje in de IJssel.

Staatjes: „Ik vind dat de kracht van ijswater in Nederland flink wordt onderschat.”

spraak geraakte gezondheidsgoeroe Wim Hof. Deze *Iceman* werd internationaal bekend met zijn kouderecords, waarbij hij bijvoorbeeld op blote voeten een besneeuwde berg beklimt, onder het Noordpoolijs zwom en bijna twee uur in een vat ijsblokjes verbleef.

„Met zijn indrukwekkende prestaties heeft Wim Hof koudetraining in Nederland op de kaart gezet. Maar ik vind ook dat de kracht van ijswater in Nederland flink wordt onderschat, terwijl ze in Rusland heel veel respect hebben voor dit oerelement.”

Helende kou behandelt het geheim van gezonde koude-training. „Benader de kou als medicijn, de dosering bepaalt of het helend is en dat is zeer individueel. Het gaat slechts om een korte koudeprikkel, want je mag de kou niet in je lichaam laten dringen. Jawel, een paar seconden heeft al veel effect.”

Ijszwemreizen

Diverse malen organiseerde Staartjes vanuit zijn yogastudio in Deventer een ijszwemreis naar de bossen bij Sint-Petersburg, waar hij deelnemers liet kennismaken met deze koudecultuur, die hij wel 'gymnastiek voor de bloedvaten' noemt. Inclusief een wedstrijdje winterzwemmen met de walrusclub uit Sint-Petersburg. In Nederland richtte hij diverse vergelijkbare walrusclubs op, met leden die graag in natuurwater zwemmen, óók in de winter. „Zelf dompel ik me een of twee keer per week onder in de IJssel.”

