



Ik ga pas met pensioen als de cultuur bij het corps is veranderd

advocaat en oud-politica
Ina Brouwer (75), de Verdieping 4|5



Onder de indruk van de Oekraïners

Frans Timmermans na bezoek aan Kyiv:
‘Hartverscheurend om de verhalen te horen’
interview, vandaag 7

Vluchtelingen
op Lesbos,
tien jaar later

vandaag

4

Slechte slapers
willen toegang
tot betere zorg

vandaag

9

Verwoestende
aardbeving in
Afghanistan

vandaag 8

LOKET VOOR
HET LEVEN



Podcast van Trouw
trouw.nl/loket

Chinese ondernemers
blij met Rusland

Handel aan de grens
draait op volle toeren
de Verdieping

2

Norm | Nederlandse drinkwaterbedrijven keren zich tegen de komst van lithium-fabrieken in Duitsland en vragen Brussel lozing van lithium in rivierwater te reguleren.

Zorgen over te grote hoeveelheid lithium in de Rijn

Wim Eikelboom

Drinkwaterbedrijven uit Nederland trekken aan de bel bij de Europese Commissie over hoge concentraties lithium in de Rijn. De metaalgrondstof is afkomstig van fabrieken die langs de rivier staan en stroomt via het rivierwater vanuit Duitsland de grens over.

Het lukt de drinkwaterbedrijven tot nu toe niet om daar wat aan te doen. Zo maakten zij vergeefs bezwaar in Duitsland tegen een vergunning voor een nieuwe fabriek.

De bedrijven Vitens, PWN, Oasen en Waternet vragen daarom in Brussel om een Europese milieukwaliteitsnorm voor lithium. Die moet zorgen voor veilige concentraties lithium in oppervlaktewater, zegt Gerard Stroomberg, directeur van Riwa-Rijn, de vereniging van drinkwaterbedrijven die water winnen uit de Rijn.

“Als we nu niet scherp zijn op risico’s voor het milieu en de volksgezondheid van deze stof, dan lopen we straks, net als in het pfas-dossier, achter de feiten aan.”

Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is 11 microgram lithium per liter in oppervlaktewater veilig voor planten en dieren. De hoeveelheid lithium die nu via de Rijn Nederland binnenstroomt, bedraagt 13 microgram per liter. Lithium kan met de huidige zuiveringstechnieken voor drinkwater moeilijk worden verwijderd.

Te hoge lithiumgehalten in het menselijk lichaam kunnen leiden tot vergiftiging, waaronder aantasting van de nieren. Toxicoloog Milou Dingemans van wateronderzoeksinstituut KWR ziet daarom ‘reden tot zorg’ voor de volksgezondheid.

Lithium is een metaalgrondstof die wordt gebruikt bij het maken van oplaadbare batterijen. Het wordt ook voorgeschreven als medicijn om psychoses te verminderen. De Europese auto-industrie wil minder afhankelijk worden van lithium uit China. Daarom kiezen Duitsland en Frankrijk voor eigen winningen.

In het hele stroomgebied van de Rijn zijn fabrieken in aanbouw die vanaf 2028 minstens 200.000 ton lithiumzouten moeten winnen en verwerken. Die fabrieken worden allemaal bij de rivier geplaatst, omdat bij de verwerking van lithium veel water wordt gebruikt. De drinkwaterbedrij-

ven vrezen dat de fabrieken hun lithiumhoudende afvalwater zullen lozen in de rivier.

Afgelopen voorjaar plaatste Riwa-Rijn vraagtekens bij de vergunning voor een lithium-elektrolysefabriek in Frankfurt aan de Main, een zijrivier van de Rijn. En inmiddels is in Dormagen de bouw gestart van een fabriek voor recycling van lithium-batterijen. “Onze inschatting is dat alleen al de fabriek in Dormagen de lithiumconcentratie in het Rijnwater bij Lobith kan verhogen met 8 microgram per liter”, zegt Stroomberg. Bij een lage waterstand kan het volgens hem zelfs op het drievoudige uitkomen. “We zien het belang van lithium voor de duurzame energietransitie. Maar we vragen aandacht voor de onbedoelde schadelijke bijwerkingen”, zegt hij. Ongeveer 40 procent van al het geproduceerde drinkwater

In het kort

Volgens Nederlandse normen zit er te veel lithium in de Rijn

Dat is veelal afkomstig van Duitse fabrieken

Drinkwaterbedrijven uit Nederland slaan nu alarm en vragen om regulering

in ons land komt rechtstreeks uit de Rijn, Maas en het IJsselmeer.

In 2023 vroeg Rijkswaterstaat aan het RIVM om een milieunorm op te stellen voor lithium in oppervlaktewater. Zo kunnen vergunningen voor lithiumlozingen worden getoetst en begrensd. In Duitsland en Frankrijk bestaan zulke normen nog niet, terwijl juist daar grote fabrieken verschijnen voor winning en verwerking van lithium.

In de jaarlijkse plenaire vergadering van de internationale Rijncommissie in juli, waar onder meer Nederland, Frankrijk en Duitsland in zitten, vroegen de Nederlandse drinkwaterbedrijven te onderzoeken of lithium onder de Kaderrichtlijn Water kan worden aangemerkt als een specifieke verontreinigende stof in de rivier. Dat onderzoek werd geweigerd; met name Duitsland vond dat niet nodig.

TROUW.NL | 83STE JAARGANG NR 24796
| POSTBUS 859 1000 AW AMSTERDAM |
020-562 9444 | MIJNOMGEVING.TROUW.NL |
KLANTENSERVICE 088-0561588 |
BEZORGING 088-0561599

€ 3,90

23625

BELGIË € 4,80

8 710371 004003



We willen slapeloosheid als serieuze aandoening op de kaart zetten

Mariëlle Faas, medeoprichter Stichting Slapeloosheid

Slapelozen verenigen zich: 'Je begint je dag al met een 10-0 achterstand'

Behandeling | Chronische slapeloosheid moet als een serieuze aandoening worden gezien, vindt een nieuwe patiëntenorganisatie. Goede zorg is nu voor veel mensen onbereikbaar.

Zo'n 1,7 miljoen Nederlanders slapen meerdere nachten per week slecht en lijden dus aan slapeloosheid. FOTO GETTY

Susan Wichgers
redactie gezondheid&zorg

Meestal gaat Mariëlle Faas (58) 's avonds rond een uur of 11 naar bed. Ze draait wat en probeert zich niet te laten afleiden door piekergedachten. Ze concentreert zich op haar ademhaling. Helpt dat niet, dan doet ze een woordspelletje op haar telefoon (niet te moeilijk) en probeert het daarna opnieuw. Soms lukt dat pas om half 2 en schrikt ze om 4 uur weer wakker.

Gisteravond viel ze toevallig al om 12 uur in slaap, en sliep ze ruim zes uur achtereen. Een uitzonderlijk goede score voor Faas. Ze is één van de ongeveer 1,7 miljoen Nederlanders die volgens de Hersenstichting langere tijd meerdere nachten per week slecht slapen en daarmee lijden aan slapeloosheid.

Dat is een grote groep. Mede daarom eigenlijk te gek voor woorden dat er nog geen patiëntenorganisatie was, vond Faas. Samen met een andere slapeloze begon ze er zelf één: Stichting Slapeloosheid. Die kan inmiddels rekenen op honderden donateurs.

"We willen slapeloosheid als serieuze aandoening op de kaart zetten", zegt Faas. "Je begint je dag al met een 10-0 achterstand, en haalt dat niet meer in. Dat zal iedereen herkennen na een nacht slecht slapen. Je bent niet helder, hebt een

kort lontje. Nou, en dat dan voortdurend. Altijd moe, maar tegelijkertijd hyperalert, niet slaperig." De stichting wil dat wetenschappelijk bewezen behandelmethoden breder beschikbaar komen voor patiënten en ook worden vergoed vanuit het basispakket.

Slapeloosheid is een serieuze aandoening, dat kan slaapwetenschap-

'Een behandeling wordt niet vergoed door zorgverzekeraars'

per Eus van Someren beamen. Hij onderzoekt al tientallen jaren hoe slapeloosheid werkt in het brein. Dat het vooral een maatschappelijk probleem zou zijn, veroorzaakt door factoren als werkdruk, is volgens hem een 'heel hardnekkige misvatting'.

"Dat komt uit de koker van goede slapers die weleens een slechte nacht hebben. Het is hetzelfde als over mensen met een angststoornis zeggen dat ze zich 'gewoon' niet zo'n

zorgen moeten maken", aldus Van Someren.

Slapeloosheid staat als stoornis omschreven in de DSM-5, het classificatiehandboek van de psychiatrie. Daarin staat dat iemand aan slapeloosheid lijdt bij minstens drie nachten per week moeite met slapen, voor meer dan drie maanden. Heeft iemand daar overdag vervolgens last van, dan mag diegene zich rekenen tot de club van slechte slapers van Faas.

Dramatisch

Desondanks valt het in de zorg tussen wal en schip, legt Van Someren uit. "Een behandeling wordt niet vergoed omdat het voor zorgverzekeraars niet onder de slaapstoornissen zoals slaapapneu valt, maar ook niet onder de psychische stoornissen. En dat is dramatisch voor mensen die eraan lijden."

De effecten van de aandoening zijn groot, niet alleen voor de slapelozen zelf. Slecht slapen kost de maatschappij bijna drie miljard euro per jaar. Daarbij, legt Van Someren uit, is het een voorbode voor andere (psychische) aandoeningen. "Vaak wordt gedacht dat mensen door een depressie slecht slapen, maar het is eerder andersom. Slecht slapen komt vóór een andere stoornis. Het is de belangrijkste voorspellende factor bij een depressie."

Het is een diagnose die meer aan-

dacht en zorg verdient, vindt Van Someren. "Jaren geleden is het slaap- en kalmeringsmiddel benzodiazepine uit het basispakket geschrapt omdat het geen goede oplossing was. En dat is ook zo, maar wat ze niet hebben gedaan is de voorkeursbehandeling, cognitieve gedragstherapie, wél in het basispakket opnemen."

Veel patiënten vallen ten prooi aan slaapcoaches

Een groot deel van de slapelozen zou daar veel baat bij hebben, zegt de wetenschapper. De behandeling is nu alleen weggelegd voor mensen die het zelf kunnen betalen of een aanvullende verzekering hebben die het (deels) vergoedt. Als ze al een behandelaar kunnen vinden. Omdat het niet vergoed wordt, is het voor psychologen niet aantrekkelijk om zich erin te bekwamen.

Daardoor vallen veel patiënten ten prooi aan slaapcoaches, signa-

leert Van Someren. En die behandelen lang niet altijd goed. "Dat is best wel dramatisch. Het is een goed verdienmodel, omdat zoveel mensen ermee worstelen."

Zelf zocht Faas pas na tien jaar slapeloosheid hulp. Je bent nou eenmaal een goede of een slechte slaper, dacht ze lang, daar is niks aan te doen. Tot ze 'kapot' ging, en het ook niet meer lukte om te werken. Toen trok ze aan de bel.

Slaaprestrictie

Toevallig had ze een huisarts die het een en ander wist van slapeloosheid. Die kon haar begeleiden met slaaprestrictie, een onderdeel van cognitieve gedragstherapie.

"Ik sliep weinig, maar lag wel veel in bed. De opdracht was om de tijd in bed te verkorten, dan bouw je slaapdruk op. Dat heeft mij een heel stuk op weg geholpen om weer vaker aaneengesloten te slapen. Want die gebroken nachten, die zijn het ergst."

Nu slaapt ze al stukken beter. "Maar ik voel me nog wel patiënt. Of tenminste, het blijft een zwakke plek. Ik werk onder meer om die reden nog steeds niet, het werk voor de stichting doe ik vrijwillig. Het voordeel is dat ik het rustiger aan kan doen na een slechte nacht. Als bestuur moeten we echt op onszelf letten, ook al gaat het daardoor allemaal wat langzamer."