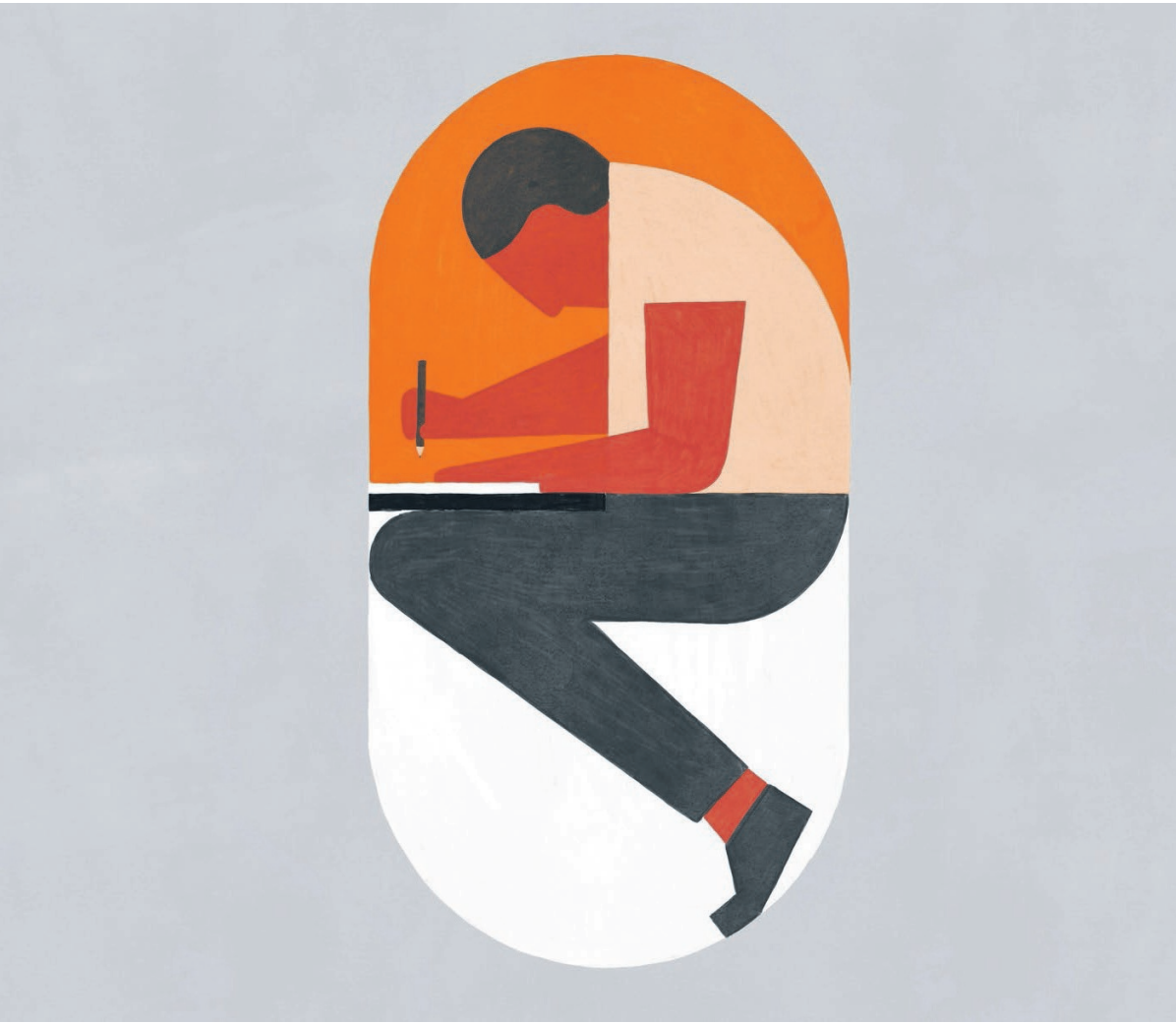


Beter leven

Gezondheid | Werk | Duurzaamheid | Technologie | Geld | Huis & tuin



Een pilletje ritalin vóór je examen, helpt dat nou?

Ik heb het niet voor elkaar gekregen goed te kunnen leren, op welke manier dan ook. Dan kan ik er één pilletje op een dag doorheen knallen en zit ik ook echt heel de dag te studeren. Niks om me heen, niet afgeleid, pure focus en that's it.

Aan het woord is een 21-jarige student, geciteerd in het nieuwste nummer van het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* (Ntvg). Onderzoekers van het Trimbos-instituut en het Instituut Verantwoord Medicijngebruik maken daarin voor het eerst een schatting hoe wijdverbreid het oneigenlijk gebruik van ADHD-medicatie zoals ritalin is. Uitkomst: bijna 1 op de 20 studenten slikt weleens zo'n pilletje buiten doktersrecept om in de hoop dat het de studieprestaties bevordert.

Best lastig trouwens, zo'n schatting. Want hoewel 28.000 studenten de enquête invulden, deed 88 procent van de benaderde studenten dit níét. Zo'n hoge non-respons ('reageerde niet') is gebruikelijk voor dit type onderzoek, maar zorgt toch ook voor onzekerheden, aldus Casper Albers, hoogleraar statistiek aan de Rijksuniversiteit Groningen. Bij dergelijk onderzoek is een follow-up verstandig, waarbij je steekproefsgewijs een deel van de mensen die niet reageerden vraagt waarom ze de vragenlijst niet invulden. 'Als men massaal iets antwoordt als: 'Sorry, heb het mailtje gewoon niet gezien', dan is er weinig aan de hand. Als men antwoordt: 'Ik maak

Voer voor krantenartikelen en ongeruste Kamervragen: studenten die hun studieresultaten proberen te verbeteren met ritalin of andere ADHD-medicatie. Hoe wijdverbreid is dit fenomeen, en helpt zo'n pilletje eigenlijk wel?

Door **Tonie Mudde**
Illustratie **Sophia Twigt**

oneigenlijk gebruik van ritalin, maar wil niet dat iemand dit weet', natuurlijk wel.'

Maar goed, dát er studenten zijn die ritalin of andere ADHD-medicatie gebruiken in de hoop op betere studieprestaties, blijkt duidelijk uit het nieuwe onderzoek en ook uit de interviews die onderzoekers afnamen met studenten. 'Meestal krijgen of kopen ze de pillen van bekenden met ADHD die ze op doktersrecept ontvangen, maar die ze minder gebruiken dan de voorgeschreven dosering', zegt Marieke van den Berk-Bulsink, apotheker bij het

Instituut Verantwoord Medicijngebruik. Geheel zonder risico is dit niet. Dit soort middelen staat op lijst I van de Opiumwet: onrechtmatig bezit of handelen is strafbaar.

Dat ritalin (werkzame stof: methylfenidaat) de concentratie bij ADHD'ers kan opkrikken, hoeft bovendien niet te betekenen dat het ook iets gunstigs doet bij mensen zonder die diagnose. Diverse wetenschappers organiseren experimenten waarbij de helft van de proefpersonen methylfenidaat slikt en de helft een placebo. Daarna volgde een batterij aan testjes.

Uitkomst? Soms een licht positief effect op verwerkingssnelheid en concentratie. Maar het houdt niet over, en het is zeer de vraag of zo'n experiment in een lab waarbij je bijvoorbeeld zo snel mogelijk de kleur van een stipje moet herkennen zich goed vertaalt naar leren voor een echt examen in een studentenhuus. Bovendien zijn er óók onderzoeken die juist uitwijzen dat oneigenlijk gebruik gepaard gaat met een negatief effect op slaagkansen en examencijfers.

Van den Berk-Bulsink: 'Duidelijke voordelen zijn er niet, terwijl er wel mogelijke bijwerkingen zijn, zoals slapeloosheid of verminderde eetlust.'

Michelle van der Horst van het Trimbos-instituut: 'Als je denkt dat je een pil nodig hebt om beter te kunnen leren of omdat de prestatiedruk je te veel wordt, is er mogelijk meer aan de hand, waar je beter hulp voor kunt zoeken, bijvoorbeeld online of bij je studiebegeleider of huisarts.'

GELDVRAAG
REINOUT VAN DER HEIJDEN



Beleg ik wel echt duurzaam of doe ik mee aan greenwashing?

Duurzaam beleggen wordt steeds populairder. Logisch, gezien de noodzaak om de opwarming van de aarde tegen te gaan. Aanbieders van beleggingsproducten zijn helemaal om, als je hen moet geloven. Bij ons is duurzaamheid de standaard, zeggen ze. Of: wij houden ons aan de Code duurzaam beleggen. Of: bouw aan je vermogen en een betere wereld.

Mag iedere aanbieder zichzelf duurzaam noemen of moet dat ook nog ergens op gebaseerd zijn? Sinds 2021 heeft de Europese Unie normen opgesteld voor duurzaamheid, sociaal beleid en goed bestuur. Dit heet Sustainable Finance Disclosure Regulation (SFDR). Het is pas echt duurzaam als het bedrijf waarin wordt belegd 'een positief effect' heeft op mens en milieu en geen 'significante schade' aanricht. Als alle beleggingen hieraan voldoen, mag je je beleggingsfonds 'donkergroen' noemen en SFDR-categorie 9 geven.

Beleggingsfondsen die vooral duurzaamheid promoten of maar een deel beleggen in duurzame bedrijven krijgen een lagere kwalificatie: lichtgroen en SFDR-categorie 8 of 8-plus. Er zijn ook beleggingsfondsen die niets doen of zich beperken tot het uitsluiten van bepaalde investeringen, zoals clustermunitie. Die zijn grijs of SFDR-categorie 6.

De indeling mogen beleggingsfondsen zelf bepalen, zolang je alles maar goed toelicht. In het begin noemden vele fondsen zichzelf donkergroen. Wat 'positief effect' en 'geen significante schade' exact inhouden, staat nergens precies omschreven. Zo blijkt regelmatig dat donkergroene fondsen beleggen in energiebedrijven die veel CO₂ uitstoten. Ze zijn misschien beter dan andere energiebedrijven, maar richten toch schade aan. Door negatieve publiciteit passen sommige fondsbeheerders hun kwalificaties aan. Actiam verlaagt per januari 2023 bij driekwart van zijn fondsen de indeling van categorie 9 naar 8. Andere doen dat niet.

Het blijft de slager die zijn eigen vlees keurt. Toezichthouder AFM grijpt niet in en maakt de consument verantwoordelijk. Wie duurzaam wil beleggen, zegt AFM, kan niet blindvaren op donkergroen of categorie 9. Je moet zelf de informatie bekijken op de website van de aanbieder.

Die informatie is niet makkelijk te vinden. Zelfs als je het zoekwoord 'SFDR' gebruikt, heb je wel een paar kliks nodig om op de juiste pagina te komen. En dan blijkt dat het duurzame beleggingsfonds van je keuze geen duurzame beleggingsdoelstelling heeft (categorie 9), maar enkel duurzaamheid promoot en 10 tot 20 procent in duurzame bedrijven belegt. Als het wel categorie 9 heeft, is er vaak geen volledig overzicht van bedrijven waarin wordt belegd. Het is duidelijk: professionele beleggers zijn geen principiële actievoerders die de snelweg blokkeren of zichzelf aan kunstwerken vastlijmen.

Kortom: er zit beweging in duurzaam beleggen, maar het gaat traag. Je moet zelf op zoek naar beursgenoteerde duurzame bedrijven of beleggingsfondsen die daarin beleggen. Of je kiest voor zekerheid en gaat je eigen woning verduurzamen met zonnepanelen, isolatie of een warmtepomp. Dan weet je zeker dat je een bijdrage levert aan het verminderen van de CO₂-uitstoot in de wereld.

Reinout van der Heijden is hoofdredacteur van de Geldgids. **Zelf een vraag?** geldvraag@volkskrant.nl

Hoeveel vrienden heb je nodig? 'We gaan ons niet veel beter voelen als er meer bij komen.'



Kun je brandend maagzuur te lijf gaan zonder pillen?