

The Optimist

Positief nieuws is goed voor je brein!

THEMA: VEERKRACHT
HOE BLIJVEN WE
OVEREIND ALS HET TEGENZIT?



AREND-JAN MEINDERS
'Een groot deel van de oplossing ligt in onze eigen handen'

WIN EEN **BIG IMPROVEMENT DAY TICKET**
(P.53)

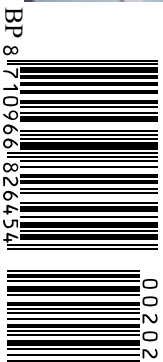
JANNEKE DE WINTER
'Ook ongevacineerden verdienen zorg'

KIM KOOREN
'Het is mooi dat ik in deze tijd iets kan bijdragen'

ZORGHULDEN:
OH WAT EEN JAAR

VOOR ALLE TOESLAGENAFFAIRE-ouders! P. 38

Bettine Vriesekoop • Zelfvoorzienend in Kroatië • Jan Terlouw 90 jaar
Beter thuiswerken • Reïncarnatietherapie • Wat doet kunstmatige straling?
4000 weken leven • *De boom* van Govert Derix • MasterPeace • 'Biomimicry'



MERCEDES-EQ

DE NIEUWE 100% ELEKTRISCHE EQS.

This is for you, world. Ontdek de nieuwe EQS.

Laat u betoveren door de ongekennde luxe van het interieur, of wat dacht u van het 141 cm brede MBUX Hyperscreen* en de indrukwekkende actieradius tot 731 km**? Zo rijdt u met één oplaadbeurt van Amsterdam naar Berlijn. En dankzij Green Charging zijn bovendien uw eerste 200.000 km CO₂-neutraal. Neem contact op met uw Mercedes-Benz dealer of ontdek hem op [mercedes-benz.nl](https://www.mercedes-benz.nl).



Gecombineerd verbruik: 16,9 - 21,2 kWh/100 km. CO₂-uitstoot: 0 - 0 g/km (WLTP).
Voor officiële dealeradressen, kosten en leveringsvoorwaarden, zie [mercedes-benz.nl](https://www.mercedes-benz.nl).
*Standaard in de EQS 580 4MATIC uitvoering. **Met de EQS 450+ AMG Line.



PROFESSOR GRUNSCHNABEL®

**Bestel vóór 20:00
& ontvang je ijs
morgen
thuis!!**



**BEZOEK
ONZE
NIEUWE
WEBSHOP!!**



www.grunschabel.com/factory-store



...of vind onze vele verrukkelijke smaken zoals Indian Winter en ChoCocolate-on-a-Stick ook deze winter bij de grotere winkels van Albert Heijn en vele leuke horecabedrijven en speciaalzaken



COLOFON

De Nederlandstalige *The Optimist* wordt gemaakt door:

Uitgever: Roland Pluut.

Hoofredactie: Brian de Mello.

Redactie: Laura Boeters, Arie Dekker, Jessie Eickhoff, Mathilde de Jeu.

Vormgeving: Irma Theunisse.

Met medewerking van:

Oliver Burkeman, Govert Derox, Sander Funneman, Lex Jansen, Peter Klashorst, Otto Koedijk, Lousewies van der Laan, Manon van Leeuwen, Ilco van der Linde, Tony Mason, Annette Nobuntu Mul, Davide Piaï, Mirjam Rotenstreich, Michelle Shanti, Harry Starren, Roy van der Steen, Gijs de Swarte, Wouter Swenneker, Sally Tan, Jan Terlouw, Marcel Tjepkema, Sander Veenendaal en Marco Visscher.

Met dank aan:

Rob Adank, St. Antonius Ziekenhuis, Lisette Bakker, Rianne Beukelman, Daniëlle Bouwmeester, Eddy van Calster, Elena Carmona van Loon, Cathelijne Esser, Rik Felderhof, Pauline Fokkelman, De Groene Koepel, Erik Hallers, Ralph van Hessen, Eelke Horselenberg, Kim Kooren, Jan Kloosterman, Augus Lumalessil, Denny Meeles, Arend-Jan Meinders, Matthijs Melgers, Lot van Os, Maarten Oversier, Michel Porro, Maarten Rector, Jan Rotmans, Peter Scheltus, Peter Tangel, Bart Verberne, Bettine en Tymo Vriesekoop, Janneke de Winter en Lars Zuurbier.

Coverfotografie: Geeske Stoker

En natuurlijk met dank aan al onze veerkrachtige lezers.

Wel optimist, maar nog geen abonnee?

De jaarprijs voor een abonnement is € 84,00. Kijk voor de verschillende abonnementsvormen en de voorwaarden op onze website, www.theoptimist.nl/word-abonnee

Voor meer informatie: bel 070 - 205 9231 of mail naar abonnementen@theoptimist.nl. Je kunt je ook aanmelden per post: Postbusnummer 226 2690 AE 's-Gravenzande

Advertenties

Tom van Tol: advertenties@theoptimist.nl
T: 070 - 205 9232 (kantooruren)

Bestellingen

Het nieuwste nummer is, naast bij 1.200 verkooppunten in het land, ook online verkrijgbaar. Ook oude nummers zijn na te bestellen (€ 9,95 per exemplaar, excl. € 3,50 verzendkosten binnen Nederland) via www.theoptimist.nl/shop.

© 2021 Uitgeverij The Optimist B.V. of de individuele auteurs

Lichtpuntjes

Het kan in deze barre tijden geen kwaad om actief op zoek te gaan naar positief nieuws. Als je dat doet, ben je zeker niet de enige. En je zult ook niet de enige zijn die bewust negatief nieuws wil mijden.

Tot mijn grote genoegen zag ik in *FD Persoonlijk* het portret van Anne-Marie Pennings-van der Lande. Iemand die niet naar persconferenties van ons kabinet kijkt, niet meer

de tv aanzet voor het journaal en geen negatieve verhalen wil lezen. Ze zei in het interview: 'Uit veel onderzoek blijkt dat je darmen en hersenen sterk met elkaar verbonden zijn. Negatieve berichten vergifigen dus niet alleen het brein, ze zijn ook ongezond voor je darmen.'

Ik moet haar volledig gelijk geven. Anne-Marie is een leuke, positieve en ondernemende vrouw, met wie we in 2022 graag nader kennismaken in dit blad. Want ze sprak ook nog de woorden: 'Ik lees of beluister wel achtergrondverhalen, bijvoorbeeld van *The Optimist*.' Mijn dag kon niet meer stuk. Reden genoeg om contact met haar op te nemen.

Toen ik haar bedankte voor de 'reclame' die ze onbewust voor dit blad had ge-

maakt, was haar antwoord: 'Alsjeblieft, en terecht, want het positieve geluid mag veel meer ruimte krijgen.'

Waar zijn ze toch, al die andere optimisten die er net zo over denken? Ik wil jullie met alle plezier leren kennen en abonnee maken van *The Optimist*. Dat is wat mij betreft dé manier bij uitstek om met een glimlach door lockdowns en polarisatie te manoeuvreren. Dat we de komende tijd nog langs allerlei maatschappelijke obstakels moeten bewegen, lijkt me geen ingewikkelde voorspelling. Dus richt je blik bewust op de lichtpuntjes, op de zaken die wél goed gaan en op inspirerende mensen die mooie dingen doen. Voor een ander, voor zichzelf, voor de buurt, misschien wel voor de wereld. Die mensen proberen we telkens te laten schitteren op deze honderd pagina's, omdat ze zelf lichtpuntjes zijn. Net als Anne-Marie.

Veel positief geluid gewenst!

Brian de Mello, hoofredacteur
redactie@theoptimist.nl

Foto:
Armando Ello



INHOUD

The Optimist • JANUARI/FEBRUARI 2022

1
Kim Kooren,
Arend-Jan
Meinders en
Janneke de Winter

Foto:
Geeske Stoker

2
Bettine
Vriesekoop

3
Sander
Veenendaal

4
Fulpra

5
Beeld uit
De toekomst van
ons landschap
© Berber Reitsma

Onderstroom

SAMENLEVING

14 Wereldverbeteraars

Acht mensen die hun positieve steentje bijdragen.

NATUUR EN MILIEU

16 Zelfvoorzienend in Kroatië

De Nederlandse permacultuurboerderij en natuurcamping Bogata Šuma.

ZINGEVING

18 Innerlijke vrede bereiken

De Proton Life Tool van Eddy van Calster biedt uitkomst.

SAMENLEVING

20 Een decennium MasterPeace

Ilco van der Linde activeert duizenden 'Nelsons' wereldwijd.

Thema

OH WAT EEN VEERKRACHT

Hoe werkt onze veerkracht als we onder druk staan of onze vrijheid in het geding is? We vroegen het aan een aantal zorgprofessionals die al bijna twee jaar in de frontlinie opereren – zelfs letterlijk. Ook de soms verrassende visies van andere (ervarings)deskundigen komen aan bod.

23 Introductie

Mensen vertellen over veerkracht, van zorgheld tot reïncarnatietherapeut.

24 Veerkracht in de frontlinie

Hoe herstellen zorgmedewerkers zichzelf?

30 Topsport is een kwestie van veerkracht

Bettine Vriesekoop spreekt uit eigen ervaring.

34 Van verslaafde tot herstelcoach

Op zijn zesde zat Augus Lumalessil al aan de drugs.

38 Toeslagenaffairehulp

Gemeenten komen in beweging voor de slachtoffers.

40 Reïncarnatietherapie

Maarten Oversier helpt oude trauma's te verwerken.

43 Ken je positieve verhaal

Elena Carmona van Loon laat je anders naar veerkracht kijken.



Zuiver zakelijk

NATUURLIJK MENSELIJK

47 Introductie

Natuurlijk menselijk

48 De natuur als blauwdruk

Wouter Swenneker en Sander Veenendaal

52 'Ik planeer over de obstakels'

Ralph van Hessen en Big Improvement Day

55 Eén ruimte, twee levens

Beter thuiswerken met Davide Pia

58 Beter van A naar B

Verschillende vormen van verantwoord vervoer.

60 Winterstilte

Marcel Tjepkema van Club Groeneveld



Boeken

BOEKFRAGMENT: 4000 WEKEN

74 Begrensde tijd, bewuster leven

Realistisch omgaan met je tijd dankzij Oliver Burkeman.

INTERVIEW

80 Hoe een boek een wonder baart

Lex Jansen interviewde Govert Derix over zijn boek *De boom*.

ICOON

94 'Een mysterie is ook heel mooi'

Een jubilerende Jan Terlouw ontving negentig brieven in boekvorm.

Achtergrond

70 Zicht op een elektrische toekomst

Sander Funneman over de impact van kunstmatige straling op de natuur.

84 De kracht van...

Gijs de Swarte portretteert Mirjam Rotenstreich, Michelle Shanti en Peter Klashorst.



4



5

Columns

COLUMN

22 Annette Nobuntu Mul 'De brug'

COLUMN

46 Govert Derix 'Veerkracht in de raad'

DOORGEEFCOLUMN

69 Louisewies van der Laan 'Samen strijden voor een integere wereld'

COLUMN

89 Harry Starren 'Buigen om niet te barsten'

COLUMN

97 Manon van Leeuwen 'Geniet van anders en beter'

Rubrieken

ACTUEEL

8 Lezersreacties voor en door optimisten

ODE AAN

12 De dialoog

BEELDVERHAAL

62 Nederlands landschap in beeld

De Groene Koepel organiseerde een fotowedstrijd met een futuristische blik op de natuur.

GALILEO'S GALLERIJ

91 Lutz Kayser

Een ode aan de Galileo's van de moderne geschiedenis.

VOLG ONS
OP SOCIALE
MEDIA



@TheOptimistNL



@TheOptimistNL



TheOptimist_NL

Actueel

Lezersreacties voor en door optimisten.

Ingezonden brief

Lezer André Verdonk uit Groenekan stuurde ons een tekst om mensen die worstelen met hun geaardheid een hart onder de riem te steken. Wij publiceren hier een fragment uit zijn betoog.

Taboe homoseksualiteit

Mondiaal zijn er al miljoenen mensen die hun voorbije incarnaties ter lering terugbelevan en daarbij ervaren, dat ze als ziel zowel het vrouwelijke als het mannelijke belevan. Daardoor voelen en begrijpen zij dat homoseksualiteit een volledig natuurlijke fase van hun persoonlijke evolutie is. Wanneer je in je volgende incarnatie vanuit het vrouwelijke in het mannelijke lichaam incarneert, of vice versa, ontstaat er innerlijke onzekerheid over wat je nu bent. Dit gebeurt alleen bij die incarnaties waarin je begint te ontwaken, te beseffen dat je een eeuwigdurend deeltje energie bent en blijft, met groeiend persoonlijk bewustzijn. Ben je wakker, dan heb je in de komende incarnaties geen onzekerheid meer of je nu vrouw of man bent. Van binnen weet je in je gevoelservaring dat je beiden bent. Er is slechts een tijdelijk verschil tussen de mensen. In essentie zijn we allen een gelijk deeltje energie. Alleen zijn de eerste lichten, 'zielenmensen', eerder begonnen, vanaf – oneerbiedig gezegd – de *big bang*.

Iedereen gaat door onbewuste egocentrische stadia heen tijdens diens evolutie. De eerste lichten zijn daar allang doorheen. Anderen beginnen te ontwaken. Latere lichten leven nog egocentrisch; de volkomen normale, natuurlijke, onvermijdelijke weg. Maar wel van belang is dat we hen als wereldmaatschappij een gevoelsweten aanreiken.

Ben je wakker? Dan voel je, begrijp je, moeiteloos je medemens die in die fase van onzekerheid verkeert over diens seksuele geaardheid. Wordt deze kennis pu-

bliek bezit, dan kun je in ieder geval met je verstand een vrouw-vrouw, man-man, intieme relatie begrijpen.

Zelfs als je met je persoonlijke stadium van evolutie nog in een egocentrische fase verkeert, kun je daaruit komen en stoppen met je medemens in gedachten of zelfs daden te belagen. Ook al is het lastig om helemaal jezelf te begrijpen. Maar in het beginnende ontwaken zou het toch mogelijk kunnen zijn? Of doet het opengaan nog te zeer? Besef eens het grote voordeel voor het wereldgebeuren wanneer jij door die (slechts tijdelijke) ontwakingspijn heengaat? Ophoudt met taboes? In geestelijke naaktheid verdergaat? Er op langere termijn niemand meer onbegrepen op aarde hoeft te leven?

Gelukkig zijn er mondiaal honderden miljoenen gevorderde zielen op aarde om de mensheid in evenwicht te houden. Ego-applaus en het zich laten opspelden van medailles en andere prullaria weten zij van zich af te houden. Overal kom je zulke mensen tegen. Ik zeg dan niets, maar innerlijk geniet ik daar dankbaar van, zo'n geschenk te mogen ontmoeten.

André Verdonk

www.betkomtallemaalwelgoed.nl



**We zijn benieuwd naar
jouw mening over deze editie.
Schrijf ons!
redactie@theoptimist.nl**



Tank positief!

‘Wat doe je als je even niet vooruit kunt?’, moet Lot van Os (rechts op de foto) zich hebben afgevraagd. Hij bedacht een mobiel pompstation waar je niet benzine, maar een aardig complimentje kunt tanken. Een soort positieve denk-tank waar iedereen blijer van wordt.

Kies bijvoorbeeld voor Adviesel (in plaats van diesel) en je krijgt kleine en grote levensadviezen om je blik te verruimen. Of giet wat Opbeur 95 in je hersenpan als je wat lieve woorden, motivatie en zachtheid kunt gebruiken.

‘Ik heb best veel moeite gehad met negatieve zinnen die we tegen onszelf zeggen. Met deze pomp wil ik mensen volstoppen met positieve zinnen om zo te leren dat je ook op deze manier tegen jezelf kunt praten’, vertelt de bedenker van Blijtanken.

Lieve woorden, complimentjes, zinnen om zelfvertrouwen van te krijgen. Zoals: ‘Hoi, mooi mens, je bent volledig oké!’, ‘Je bent prachtig zoals je bent’, of ‘Jij kan dit, echt appeltje-eitje voor jou’. Zo’n blijtankstation zou op de hoek van iedere straat moeten staan!

www.blijtanken.nl

Ingezonden reactie

In de laatste uitgave van *The Optimist* van 2021 las ik een prachtig artikel met de titel *Mode met een krachtig signaal*. Nou, dat raakte mij wel. Behalve dat ik nog nooit zo naar kleding heb gekeken, had ik ook een beetje een ‘gender-ding’ over kleding in de zin van ‘interessanter voor vrouwen dan voor mannen’.

Omdat dit artikel is geschreven door een man in gesprek met twee Deense ontwerpsters, was mijn mannelijke ziel direct enigszins geïntrigeerd. Deze man denkt wel na over de betekenis van kleding en schrijft er een uitstekend leesbaar en tot de verbeelding sprekend stuk over, ging het door mij heen. Bovendien bracht het daarna een soort kettingreactie teweeg toen ik las over die sjaal die de waarden uitdrukt die de drager van de sjaal heeft voor de planeet.

Woh, ging het door mij heen, wat een statement. Dit is geen spandoek dat je eenmalig in een demonstratie meedraagt, dit is een innerlijke waarde die je aan de buitenkant draagt en waarmee je permanent laat zien dat je zorg hebt en liefde voelt voor de prachtige planeet waarop wij leven.

Wat een timing om zo’n artikel te plaatsen op het moment dat net weer een klimaatconferentie begint. Ik hoop dat veel van de deelnemers binnen of buiten de conferentie een dergelijk innerlijk statement naar buiten dragen. En wat is er nu mooier dan dat met zo’n prachtige sjaal te doen?

Drs. Ruud Koreman





Kind voor de toekomst

De klimaatop in Glasgow staat voor de deur. Veel mensen maken zich zorgen over de klimaatcrisis. De toekomst ziet er ook in de gunstigste scenario's niet rooskleurig uit. De vraag komt dan neer op: 'Is het nog wel verstandig om kinderen te krijgen?' Deze vraag wordt veelal gesteld door mensen die zich met dit probleem bezighouden en die bewust proberen te leven.

Kinderen volgen regelmatig de denkbeelden en leefstijl van hun ouders. Dus de kans dat er dan kinderen worden geboren die de aarde ook een warm hart toedragen is groter. En dus is de kans op positieve actie en initiatieven groter.

Sterker nog, als veel mensen die zich zorgen maken om die reden minder of geen kinderen krijgen, dan neemt relatief gezien het aantal kinderen van ouders die er totaal niet mee bezig zijn toe.

In de Verenigde Staten neemt deze zorg ook toe. Klimaatbewuste mensen zijn in de regel democraat. Als het aantal democraten afneemt, dan neemt het aantal republikeinen relatief toe. En dus neemt de kans op de vorming van klimaatbeschermende wetgeving af.

Hoe meer mensen zich bewust worden van de dreiging van de opwarming van de aarde, hoe groter de kans dat er een beweging komt die de politiek kan bewegen in – echte – actie te komen. Geen kinderen meer krijgen uit angst voor de toekomst lijkt geen goede oplossing. Het klimaatprobleem gaat er niet van weg en het lijkt er zelfs door te kunnen worden verergerd.

Michel Porro

Standpunt #201

Met verbazing heb ik het stuk over Thorium gelezen van Marco Visscher.

Hij heeft toch ook wel gehoord over de ongelukken in Harrisburg, Tsjernobyl en Fukushima? Na zo'n ongeluk las ik altijd wel ergens: ja, maar de huidige kerncentrales zijn wel veilig. De veiligheidseisen werden wel strenger, maar de ongelukken bleven gebeuren. Moet ik ook nog noemen dat de opslag problemen kan geven? Dat uranium een eindige delfstof is en steeds schaarser wordt? Dat uranium niet in Nederland wordt gevonden, maar uit landen moet komen met een weinig betrouwbaar politiek systeem? Dat kernenergie twee keer duurder is dan windenergie? En dan thorium: met een beetje speuren op internet lees ik dat er minstens veertig jaar onderzoek nodig is voor er een thoriumcentrale draait. De grondstof moet van ver komen. Hoe betrouwbaar is de aanvoer over zeg veertig jaar?

Het is natuurlijk mooi om dromen te hebben, maar de energietransitie moet sneller, en dan hebben we geen tijd om te wachten tot luchtkastelen afgebouwd zijn.

Otto Koedijk

Marco Visschers reactie:

Het ongeluk in Harrisburg heeft niet geresulteerd in enige schade aan mens en milieu. Het ongeluk in Fukushima heeft geleid tot één dode vanwege straling – althans, volgens een bepaling in de Japanse wet, het zijn er nul volgens de wetenschappelijke kennis over radioactiviteit. Wel waren er zo'n 1.500 doden vanwege de overhaaste evacuatie. De ramp in Tsjernobyl, met een onveilige reactor die nergens meer in gebruik is, zal volgens diverse VN-organisaties tot hooguit enkele duizenden doden leiden. Kerncentrales zijn namelijk aantoonbaar veruit de veiligste en schoonste manier om betrouwbare energie op te wekken.

Niemand is ooit ziek geworden van het hoogradioactief afval uit kerncentrales, en de natuur is er nooit door verontreinigd, omdat het veiliger wordt bewaard dan welk ander industrieel afval ook, voordat het waarschijnlijk in diepe geologische lagen zal worden opgeslagen, waar het volgens de beste studies geen kwaad kan. Veel van het uranium voor kerncentrales komt uit landen als Canada en Australië, maar uranium is, net als thorium, overal op aarde, ook in Nederland, voorradig in grote overvloed, net als in de oceaan. Stroom uit een kerncentrale is alleen duurder dan stroom uit een windmolen wanneer je nauw kijkt naar de prijs per kilowattuur, maar omdat windmo-

lens fossiele back-up nodig hebben en een parallelle infrastructuur, is kernenergie juist goedkoper wanneer je kijkt naar de totale systeemkosten van een betrouwbare, regelbare energievoorziening.

Daarom schreef ik dat mijn voorkeur uitgaat naar grootschalige bouw van de huidige generatie kernreactoren en dat het nut van thorium vooral zit in de mogelijkheid die het biedt aan tegenstanders van kernenergie om zonder al te veel gezichtsverlies af te stappen van hun achterhaalde bezwaren. Voor luchtkastelen verwijs ik graag naar de bijdrage van Ruud Koornstra, volgens wie er van alles ‘in de maak’ is, maar niet op korte termijn inzetbaar. Juist omdat er weinig tijd is om steeds meer mensen van energie te voorzien op een opwarmende planeet, zouden we nu moeten beginnen om veel meer in te zetten op kernenergie.

Marco Visscher



Gevonden & gewonnen!

Het is soms fijn om een grote optimist te zijn. Dit is de zin die wordt gevormd door de tien cursieve en onderstreepte woorden uit de vorige editie. De volgende aandachtige lezers winnen een boekenbon t.w.v. € 50,- om te besteden in de webshop van *The Optimist*: Judith van Velzen, Jolanda Verburg, Fred van den Heuvel, Lilian Leeuwenburgh-Stolwijk, Steeven de Jongh, Bep van de Burgwal, Ellen Bekema, Leo Strooband, Erica Ottenhoff en Katrien Merlevede. Gefeliciteerd!

Goed nieuws



Verschillende universiteiten in Nederland starten vanaf september 2022 waarschijnlijk met een masteropleiding tot leerkracht in het basisonderwijs. Hiermee willen zij helpen het **lerarentekort** op te lossen. ● Zweedse onderzoekers ontwikkelden een methode waarmee **borstkanker** beter gediagnosticeerd kan worden. Door weefsel van tumoren te laten beoordelen door kunstmatige intelligentie, ontstaat er een nauwkeurige richtlijn voor behandelingen. ● Het transformeren van bestaande gebouwen kan een haalbare oplossing zijn voor de **woningnood**. Uit onderzoek van architectenbureau KAW blijkt dat naoorlogse wijken, winkelcentra, verzorgingstehuizen en tankstations ruimte bieden voor ongeveer 1 miljoen extra woningen. ● Zuid-Afrika scherpt de **klimaatdoelen** tegen 2030 aan met dertig procent. Hiermee volgt de regering het advies van de eigen klimaatcommissie en wordt ingespeeld op de dalende kosten van hernieuwbare energie. ● Ierland en Denemarken zijn de meest optimistische landen van de Europese Unie. Dit blijkt uit de **Social Optimism Index** van Eurofound. De index meet onder andere persoonlijke en nationale verwachtingen en percepties over de EU. Nederland staat op de achtste plek. ● Door de stijgende **gasprijzen** wordt de energierekening van huishoudens en bedrijven volgend jaar gecompenseerd. Het kabinet verlaagt bijvoorbeeld de belasting op energie en stelt 150 miljoen euro beschikbaar voor het isoleren van huizen. ● Onderzoekers van Universiteit Gent ontdekten een link tussen voeding en het ziekteverloop van **corona**. Van de coronapatiënten die overleden, hadden zeven op de tien een ernstig tekort aan de mineralen selenium en zink. Patiënten met een kleiner of geen tekort overleefden COVID-19 vaker en herstelden sneller. ●

Ode aan de dialoog

‘De aangeboren ijdelheid kan er niet tegen dat hetgeen we aanvankelijk hebben geponeerd, onjuist en wat de tegenstander heeft geponeerd juist blijkt’, beweert filosoof Arthur Schopenhauer in zijn boek *De kunst van het gelijk krijgen*. We gebruiken allerlei trucs om ons ongelijk te maskeren, soms ten koste van alles. Van het verspreiden van onjuiste informatie tot de vervreemding van de ander. Dit kunnen we voorkomen door samen in gesprek te gaan, met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren. Wanneer we elkaar zien als gelijkwaardige gesprekspartners, respect hebben voor elkaars normen en waarden, en bereid zijn om open naar elkaar te luisteren, kunnen we nader tot elkaar komen. Er zijn hierbij geen winnaars of verliezers. Er is geen gelijk of ongelijk. Er is alleen een dialoog die kan leiden tot begrip, verruiming van onze blik en nieuwe inzichten. Als we die ijdelheid maar durven te parkeren.

Jessie Eickhoff

Goed nieuws

Het Máxima MC in Veldhoven begint als eerste perifere ziekenhuis met het inzetten van **donormelk** bij vroeggeborenen. Dit helpt moeders die nog onvoldoende melk produceren en maakt hun baby's minder vatbaar voor infecties. ● Een **virtuele post-coronacoach** helpt jongeren die door de coronacrisis last hebben van angst, stress of somberheid. Via mentale e-healthtechnieken kunnen zij werken aan hun geluk en toekomstdromen. ● Het **microfinancieringsplatform** Wakibi start een fonds waarmee vrouwen in ontwikkelingslanden makkelijker een eigen onderneming kunnen starten. Hiermee hebben ze de kans om uit de armoede te komen en economisch onafhankelijk te worden. ● Iedere vrijdagochtend fietst een gigantische stoet schoolkinderen door de straten van **Barcelona** op weg naar school. Wat begon met vijf gezinnen die al fietsend aandacht vragen voor fietspaden en veilige wegen, groeide uit tot een wekelijks evenement met honderden kinderen. ● Het kabinet wil de **woningmarkt** eerlijker en transparanter maken. Door biedingen op koophuizen openbaar te maken, moeten misstanden worden voorkomen en verdwijnt de ruimte om niet-integer te handelen. ● In het Britse Oxfordshire is een populatie van achthonderdduizend inheemse **honingbijen** ontdekt. Het gaat om een bosbijensoort waarvan werd gedacht dat deze uitgestorven was. De insecten werden gevonden in holle eikenbomen in een oud, verwilderd bos. ● Het chemische middel hygromycine A kan mogelijk de **ziekte van Lyme** uitroeien. Dit blijkt uit onderzoek van een universiteit in Boston. De stof is dodelijk voor de bacteriën die de ziekte veroorzaken en heeft geen schadelijke bijeffecten. ●



Een boek van hoop

Door
LAURA BOETERS



1

Jan Rotmans

Foto:
Gaby Jongenelen

Zijn kinderen vinden het maar saai dat hij al twintig jaar hetzelfde verhaal vertelt, schrijft professor transitiekunde Jan Rotmans. Hij geeft ze gelijk, maar merkt op dat zijn verhaal heel analytisch en wetenschappelijk begon en steeds menselijker wordt. Van die menselijkheid maakt hij de lezer deelgenoot in zijn nieuwste vertelling. Samen met journalist Mischa Verheijden schreef hij *Omarm de chaos*. Een boek waarin ook Rotmans' menselijkheid aan alle kanten anekdotisch doorsijpelt. Want ook hij had moeite met de coronacrisis, moest zichzelf herpakken, de chaos omarmen.

Het omarmen van chaos klinkt als een flinke worsteling. Vooral als je denkt aan Rotmans metafoor de orkaan. Probeer daar maar eens liefdevol je armen omheen te gooien. Hij schrijft: 'Zie in dat chaos ons naar een nieuw evenwicht brengt, waarna we op een andere manier verder kunnen. Laten we de chaos omarmen. Laten we anders leren kijken naar chaos en crisis.'

Om anders te leren kijken, voorziet Rotmans je gedurende zijn verhaal van transitielenzen.

Hij deelt zijn blik waarmee hij naar de wereld in transitie kijkt. En wat je ziet is een realistische, maar holistische kijk op chaos. De onrust in de wereld weerspiegelt de onrust in onszelf.

Rotmans windt er geen doekjes om: we hebben te maken met een financieel-economische crisis, een ecologische crisis, een morele crisis en een democratische crisis. Toch stemt het boek hoopvol. Niet ongeloofwaardig hoopvol, maar schouders-eronder-en-invol-vertrouwen-er-tegenaan-hoopvol. Het motiveert om door te pakken, als burger, als ambtenaar, als bedrijf, als collectief. De meervoudige systeemcrisis waarin we ons bevinden blijkt een kans, geen probleem. Dat doet een optimist goed. ●

Omarm de chaos
Jan Rotmans en
Mischa Verheijden
ISBN:
978 90 44546538
Uitgeverij De Geus
304 pagina's
€ 27,50



Verkrijgbaar in de webshop
van *The Optimist*.

Wereldverbeteraars

Mensen die de wereld mooier maken verdienen onze aandacht. We zetten hier acht optimisten in het zonnetje.

Pauline Fokkelman en Daniëlle Bouwmeester

Nu er meer bewustzijn is over de impact van spullen op het milieu, leek het theatermakers Pauline Fokkelman en Daniëlle Bouwmeester passend om op een andere manier na te denken over het geven van cadeaus. In november openden zij de Immateriële Cadeauwinkel aan de Klarestraat in Arnhem, een pop-upwinkel met immateriële, persoonlijke geschenken. Waar Fokkelman tien jaar geleden online een immateriële cadeauwinkel oprichtte, heeft Daniëlle vooral ervaring met het ontwerpen van rituelen en cadeaus van bestaande materialen. Toen Bouwmeester hoorde dat het pand gedurende november en december leeg kwam te staan, deed ze een oproep aan mensen binnen de theaterwereld. Van dansers tot theatermakers en van *spoken word artists* tot zangers; verschillende kunstenaars reageerden met enthousiasme en doen mee met het creëren van cadeaus. In de winkel bieden zij geschenken aan die je zowel aan anderen als jezelf cadeau kunt doen. Denk aan dansworkshops, een verhaaltje voor het slapengaan, een persoonlijke theatervoorstelling of een gezongen telegram. Voor het laatste cadeau interviewen ze de gever en andere intimi om het cadeau zo treffend en persoonlijk mogelijk te maken. Tijdens de feestdagen een leuk al-



ternatief voor standaardcadeaus als parfum, boeken en vazen. Hoewel een uitje naar de dierentuin natuurlijk ook immaterieel is, leggen de theatermakers er een persoonlijk laagje bovenop. In een gesprek met *The Optimist* vertelt Fokkelman: ‘Soms gaan de klanten helemaal stralen en andere keren houden ze het nauwelijks droog. Mensen krijgen hiermee een herinnering voor het leven.’

Meer informatie:
www.theoptimist.nl/immateriele-cadeauwinkel

Jan Kloosterman

Als fysiotherapeut volgde Jan Kloosterman een opleiding tot manueel therapeut bij grondlegger G. van der Bijl. Later is hij zelf les gaan geven in manuele therapie. Op den duur kreeg hij het vermoeden dat er iets niet klopte aan de theorie van Van der Bijl. Een decennium lang deed Kloosterman empirisch

onderzoek, waarna hij in 1985 een wetmatigheid ontdekte tussen specifieke handelingen en het functioneren van het gehele bewegingsapparaat. Een doorontwikkeling van manuele therapie was geboren, hij noemde het ‘artrokinesiologie’. In een interview met *The Optimist* vertelt Kloosterman dat er in het lichaam boten zijn die een vast punt vormen en absoluut niet bewogen mogen worden. In tegenstelling tot veel medische en paramedische behandelingen die symptomatisch werken, pakt artrokinesiologie pijn aan bij de oorzaak. Tijdens een behandeling wordt de afwijkende lichaamshouding van de patiënt teruggezet in de natuurlijk bedoelde houding. Als het lichaam eenmaal gewend is aan de juiste houding, verdwijnen bij de meeste mensen niet alleen bewegingsgebonden klachten, maar ook stoornissen als migraine, hooikoorts, depressiviteit of astma. Sinds 2004 deelt Kloosterman zijn kennis met fysiotherapeuten om hen op te leiden tot artrokinesioloog. Inmiddels is er een Vereniging Artrokinesiologie (VAK), zijn er steeds meer praktiserende artrokinesiologen





4



3

en verscheen dit jaar het langverwachte naslagwerk over zijn methode. Als 80-jarige blijft de bevoegen Kloosterman zijn kennis actief delen. Volgend jaar wordt een volgende lichting artrokinesiologen opgeleid door Kloosterman en gaat hij opleiders opleiden in zijn voetsporen. Geïnteresseerde fysiotherapeuten en manueel therapeuten kunnen contact met hem opnemen via info@artrokinesiologie.nl.

Meer informatie:
www.theoptimist.nl/artrokinesiologie

Maarten Rector

Kunnen we met z'n allen samenwerken aan maatschappelijke uitdagingen? Als humanisticus houdt Maarten Rector zich dagelijks bezig met deze vraag. We hebben allemaal te maken met uitdagingen zoals de groeiende kloof tussen arm en rijk, de opwarming van de aarde en het afnemende vertrouwen in overheid en politiek. Rector stelt dat we

ze samen kunnen aangaan, maar dan moeten we volgens hem wel anders leren kijken. In een premiumartikel voor de website van *The Optimist* gaat hij in op zijn ideeën over dit onderwerp en legt hij de focus op 'stadskracht'. Met deze term beschrijft hij een dynamiek die anders is dan de term 'gemeenschapskracht'. Bij stadskracht gaat het over de lokale en professionele kennis van inwoners, de praktijkervaringen van sociaal professionals en de thematische kennis van ambtenaren gezamenlijk. In verschillende steden in Nederland verbindt Rector daarom het unieke palet van bewonersinitiatieven, professionals uit de publieke sector en sociaal ondernemers. Zodat ieders kennis en kunde over en weer benut kunnen worden om die complexe, publieke uitdagingen aan te gaan. Zo is hij in Amersfoort betrokken bij het landelijke leerprogramma De City Deals Impact Ondernemen en werkt hij aan het opzetten van De Stadskrachtacademie. Bij deze initiatieven laat hij zich mede inspireren door de Franse socioloog en filosoof Bruno Latour, die wijst op de interactiviteit van mensen en processen bij waarheidsvinding, en die ingaat op hoe mensen, organisaties en zelfs objecten met elkaar interacteren in de ruimte. Geïnspireerd door Latour kijkt Rector naar gemeenten als een dynamisch geheel.

Meer informatie:
www.theoptimist.nl/stadskracht

'Soms gaan mensen helemaal stralen en andere keren houden ze het nauwelijks droog.'

Denny Meeles, Matthijs Melgers, Bart Verberne en Lars Zuurbier

Wat doe je wanneer je als student de opdracht krijgt een eigen onderneming te starten en daarbij gelijk een nieuw product op de markt moet brengen? Denny Meeles, Matthijs Melgers, Bart Verberne en Lars Zuurbier gaven hun eigen wereldverbeterende invulling aan deze praktijktaak die ze kregen vanuit hun studie Technische Bedrijfskunde. Samen vormden de studenten een projectgroep en bedachten ze een oplossing voor een probleem dat velen zullen herkennen: je trekt een tie-wrap nét iets te strak aan en krijgt er geen schaar meer tussen. Als oplossing hiervoor bedachten zij de Re-Ty. Dit is een innovatieve gereedschapstool waarmee je tie-wraps kunt verstellen of in het geheel los kunt maken voor hergebruik. Ook kan door een multifunctionele toevoeging in het handvat een tie-wrap juist strakker worden getrokken. Het groepje studenten merkt op dat het belang van duurzaamheid toeneemt en de vraag naar duurzame oplossingen groeit. Ze noemen hun uitvinding een voorbeeld van zo'n oplossing; het voorkomt dat tie-wraps na eenmalig gebruik worden weggegooid. Met de tool wordt ingespeeld op het duurzamer maken van de wereld, omdat het plasticafval tegengaat. Daarnaast draagt het bij aan gemak. Volgens de mannen is het doorknippen van tie-wraps verleden tijd en kun je één tie-wrap meer dan tien keer hergebruiken. De Re-Ty is inmiddels in productie en te bestellen via re-ty.nl.

Meer informatie:
www.theoptimist.nl/re-ty ●

1

Pauline Fokkelman en Daniëlle Bouwmeester

2

Jan Kloosterman

3

Maarten Rector

4

Denny Meeles, Matthijs Melgers, Bart Verberne en Lars Zuurbier

Zelfvoorzienend in Kroatië

In het hart van Kroatië, midden in de ongerepte natuur, ligt Bogata Šuma (Kroatisch voor 'rijk bos'): de permacultuurboerderij met kleine natuurcamping van de familie Scheltus.

In 2009 verruilden zij het stadse leven in Nederland voor een zelfvoorzienend bestaan in Oost-Europa. Nieuwsgierig naar hun leefwijze stelden we vijf vragen aan Peter Scheltus.

Door
LAURA BOETERS

Waarom een zelfvoorzienend leven?

'Het was een sprong in het diepe, maar zowel ik als mijn vrouw Barbara waren altijd al geïnspireerd door de natuur en het idee om voedsel te verbouwen op eigen land. Toen we nog in Leiden woonden, creëerde Barbara op een binnenplaatsje van 6 m² een ecosysteem waar we groente en fruit konden oogsten. Ze deed aan *guerilla gardening* en runde het blog *Wildplukker*. Samen voeren we in een kano door de grachten, op zoek naar bramen aan de wallenkanten van de Leidse vesting. Op een gegeven moment namen we de stap om een omgeving op te zoeken met veel ruimte en natuur. Dat werd Kroatië. Deze beslissing namen we voornamelijk geïnspireerd door te leven en denken mét de natuur in plaats van ten koste van de natuur. We zien dat dit laatste tot de dag van vandaag de route is van het kapitalisme. En aange-



zien de natuur niet kan spreken, voelden wij ons geroepen om actie te ondernemen.'

Is het mogelijk om alles zelf te verbouwen en maken?

'We hebben een levenslange wensenlijst met voorzieningen die we zelf zouden willen maken en verbouwen. Maar chocolade en

koffie kunnen niet op onze grond groeien, dus die komen van de andere kant van de wereld. Recent kochten we in Bosnië en Herzegovina koffiebonen om te zaaien, dat gaan we uitproberen in onze kas. Zo zijn er veel dingen die we van buitenaf zullen blijven halen. Olijfolie – want reuzel is echt niet lekker in salade – komt van de Dalmatische kust of Istrië. Net als zeevis. Wat wij echt willen hebben en niet zelf kunnen maken, dat kopen we. En dan het liefst duurzaam, repareerbaar en eerlijk gefabriceerd. Ook heeft een zelfvoorzienend leven een duidelijke limiet in complexiteit. We kunnen bijvoorbeeld niet zonder auto, en er zijn meer van dat soort voorbeelden waarbij je afhankelijk bent van de industrie. Te paard naar de stad of naar school (4,5 kilometer verderop) is theoretisch mogelijk, maar verkoop dat idee maar eens aan je tieners!'

Op welke manier ondernemen jullie nog meer actie voor de natuur?

'Voordat ik Barbara ontmoette, kwam ik in aanraking met Findhorn Ecovillage in Schotland. Dat is een bekende bakermat van de principes van permacultuur. Op deze principes hebben wij ons terrein en ons leven in Kroatië gebaseerd. Permacultuur is een ontwerpmethode om het leven makkelijker en duurzamer te maken. Je kunt de methodes toepassen op tuinen, gebouwen, steden, watermanagement, cultuur en zelfs financiële systemen. In de permacultuur zijn de beste methoden van over de hele wereld samengebracht voor duurzame en permanente oplossingen. Nog in Nederland ontmoetten we Bessie Schadee, die het pro-



ject Gezonde Gronden opzette. Ook Taco Blom, een autoriteit in de permacultuur, gaf in die periode een inspirerende lezing. Zij hebben ons beiden geïnspireerd. Toen later een vriend van ons ook begon over permacultuur, zijn we informatie gaan verzamelen voor onze eigen projecten in Bogata Šuma. Ook is Barbara cursussen gaan volgen en geeft deze inmiddels zelf. We hebben over de jaren zo'n driehonderd vrijwilligers ontvangen die wilden leren over permacultuur en het leven op het land. Hieruit zijn een aantal geïnteresseerden gekomen die met ons een dorp willen ontwerpen. Dit project neemt al heel concrete vormen aan. We streven ernaar om Bogata Šuma uit te breiden tot een inspirerend, feestelijk dorp dat voor zoveel mogelijk aspecten onafhankelijk is van de rest van de wereld.'

Wat wil je meegeven aan mensen die ook zelfvoorzienend willen gaan leven?

'Zelfvoorzienend leven betekent keuzes maken en rekenen. Zo levert 1 m² grond voldoende aardappelen op voor vier maaltij-

den. Voor ons gezin betekent dit dat we 52 m² grond nodig hebben om een jaar lang vier keer per week aardappelen te kunnen eten. Daarbij hebben sommige gewassen behoorlijk veel verzorgende aandacht nodig. Zonder studie en verzorging wordt geen oogst rijk. Neem bijvoorbeeld tarwebloem, het is verschrikkelijk veel werk om daar genoeg van te groeien, plukken, mouten, drogen, malen en zeven. Dan is samenwerken met anderen veel effectiever. Maar bovenal is het een leerweg en moet je vooral beginnen en gewoon doen. En als je begint, start dan klein. Hierdoor jaag je jezelf niet op kosten noch inspanning. Dit scheelt in financiën en emotionele betrokkenheid. Volg voorbeelden waarvan je weet dat het werkt en houd je daaraan. Volg uitsluitend bewezen paden en gebruik de juiste gereedschappen. Het heeft in het begin weinig zin om het wiel opnieuw uit te vinden. Dat kost namelijk erg veel tijd, en mislukkingen kunnen je ontmoedigen waardoor je terugvalt op gemak en weer alles gaat kopen. Als je wilt uitbreiden, zet dan groeidoe-

'Aangezien de natuur niet kan spreken, ondernemen wij actie.'

1

Barbara en Peter Scheltus en hun kinderen

len op. Maak concrete en haalbare doelen en vier regelmatig wat je hebt bereikt. Wanneer je op zoek gaat naar samenwerking, zoek dan eerst uit wat bepaalt wie jij bent en zoek op waarde-niveau gelijke partners.'

Hoe kijk je terug op de afgelopen jaren en hoe zie je de toekomst voor je?

'Voor de toekomst is één van onze dromen om zelf stroom te genereren door in een fermentatievat methaangas op te wekken. Ook willen we een natuurlijke zwembijver aanleggen om de biodiversiteit op ons terrein te vergroten en de watervoorziening zeker te stellen. Daarnaast zijn we in samenwerking met een bevriende architect ontwerpen aan het maken voor het dorp, in middeleeuwse, sprookjesachtige stijl. We zullen de rest van ons leven een leven in de natuur aanmoedigen, en mensen inspireren om met elkaar kleine leefgemeenschappen te starten die gericht zijn op zelfvoorziening. Het mooiste dat Bogata Šuma ons heeft gebracht is het gevoel van vakantie. Het ongehinderd de deur uit kunnen lopen naar je eigen velden en bossen is onbeschrijflijk bevrijdend.' ●

Meer informatie:
www.bogatasuma.eu



1

Innerlijke vrede bereiken

Therapeut Eddy van Calster bedacht de Froton Life Tool om mensen te helpen met hun problemen. 'Met deze piramide maak ik inzichtelijk hoe je meer bewustzijn ontwikkelt, op dieper niveau met jezelf in contact komt en zo innerlijke vrede bereikt.'
We stelden hem drie vragen.

Door
JESSIE EICKHOFF

Wat is het nut van de Froton Life Tool?

'Waar we in de huidige maatschappij focussen op problemen

buiten onszelf, moedig ik aan om eerst aandacht te schenken aan conflicten binnen onszelf. De Froton Life Tool is gebaseerd op

het principe dat alles met elkaar verbonden is en in evenwicht kan zijn. Door hier bewust van te worden, los je disbalansen op. Met deze piramide maak ik inzichtelijk hoe je meer bewustzijn ontwikkelt, op dieper niveau met jezelf in contact komt en zo innerlijke vrede bereikt.

Als je bijvoorbeeld de illusie hebt dat je een dure auto nodig hebt om gelukkig te zijn en vervolgens beseft dat je dit ook kunt zijn met een kleine auto, is het probleem opgelost. Of stel je voor dat je heel graag iets wilt bereiken binnen je werk en je gaat hieronder lijden. Wanneer je beseft dat je eigenlijk al oké bent, verdwijnt de illusie dat je iets moet bereiken. Mensen zullen zich realiseren dat er nog iets anders is dan competitie, ambitie en zekerheid zoeken in materie.

Ook ikzelf ervaar het nut van de Froton Life Tool. Mijn vrouw overleed bij de aanslag op Zaventum op 22 maart 2016. Toentertijd had ik deze piramide gelukkig al ontwikkeld. Dit was





1

een goede basis om deze hel op aarde te verwerken en toch door te kunnen gaan met mijn leven. Het kunnen loslaten van zoiets ergs als de dood, maakt dat de innerlijke vrede groter wordt. Alles wat je tegenkomt, hoe pijnlijk ook, kan leiden tot een grotere innerlijke vrede.'

Hoe zit de Froton Life Tool in elkaar?

'Deze piramide is een representatie van onszelf. Wanneer je bij elke laag in het midden zit, ben je in balans. Eén zijde vertegenwoordigt het lichaam, één het bewustzijn, één de manifestatie van het bewustzijn en één de illusies. Deze zijdes bevatten ieder zeven lagen die overeenkomen met zeven bewustzijnsniveaus. De drie onderste bewustzijnsniveaus vormen de basis van het aardse bewustzijn. Wij gaan zelden hoger dan dit. Desalniettemin zit daarboven nog het spirituele bewustzijn. Om innerlijke rust te bereiken, moet ook dit bewustzijn in balans zijn. Wanneer het je lukt om op hogere niveaus dingen los te laten, lukt dit ook op lager niveau. De bovenste niveaus reguleren de lagere niveaus. De moeilijkheid is dat mensen niet gewend zijn om in de bovenste lagen te wer-

'Alles wat je tegenkomt, kan leiden tot een grotere innerlijke vrede.'

1

Eddy van Calster

ken. Er zijn daarom tussenstappen nodig. Wel is het belangrijk om eerst in balans te zijn in de drie onderste lagen. Anders is er te veel onrust om spiritueel bewustzijn te bereiken.'

Welke stappen moeten we ondernemen?

'Om te beginnen moet je het probleem vaststellen. Dit kan van alles zijn. Van een chronische ziekte tot een conflict op het werk. Van een gebeurtenis uit het verleden tot een familieprobleem. Door naar de woorden op de piramide te kijken, identificeer je welke woorden overeenkomen met jouw probleem en ontdek je de verbanden. De tweede stap is het vinden van de diepere oorzaak, ook wel de sabotageur genoemd. Dit maakt dat de angst nooit is genezen. Kijk op de piramide naar het niveau dat lager is dan het niveau waarop jouw probleem zich bevindt. Als bijvoorbeeld angst je probleem is, heb je hiervan een projectie op de onderste laag. Zo kan het zijn dat je je fixeert op overleven. Als we dit in evenwicht brengen, hebben we toegang tot een

hoger bewustzijn. De derde stap is de oplossing. Deze zit hoger in de piramide en kan bijvoorbeeld de dood zijn. In de Froton Life Tool-gids lees je over de betekenis van dit woord, krijg je helderheid en "verlaat" je misverstanden. Hierdoor krijg je meer intelligentie, inzicht en zie je illusies voor wat ze zijn. Door bewust te worden, wordt het probleem opgelost. Daarna kun je weer een woord uit een hogere laag kiezen. Bij elke uitdaging in het leven kun je weer uit balans raken. Door je telkens opnieuw bewust te worden, breng je jezelf terug in evenwicht.' ●

Meer informatie:
www.eddyvanalster.com/froton-life-tool/

De Happy View School biedt een kennismakingscursus aan met Eddy Calster en de Froton Life Tool: www.happyviewschool.online/courses/de-froton-life-tool-kennismaking/ Bovendien begint in januari 2022 de jaaropleiding om met de Froton Life Tool te kunnen werken als therapeut.





Duizenden 'Nelsons' bouwen MasterPeace

Positief nieuws dat niet groot in de media komt, blijft vaak een parel in de oester. Ilco van der Linde timmert als mede-oprichter van MasterPeace al tien jaar aan de weg om vrede in de breedste zin te bevorderen in maar liefst 45 landen. Hij beschrijft hoe dat werkt en hoe hij niet alleen staat in zijn missie.

Door
ILCO VAN DER LINDE

'We beschermen de kleine vissers tegen die verwoestende industriële overbevissing door mega-schepen. We houden het plastic uit de zee. We pakken de armoede op Banana Islands aan en zorgen voor groene stroom.' Gedreven zet Charles Boye de doelstellingen nog eens op een rij, op een

bloedheet terrasje aan de zee bij Freetown, Sierra Leone.

Praten

Tien jaar geleden was hij één van de eersten ter wereld die een MasterPeace-team startte in dit (voormalige) West-Afrikaanse conflictgebied. Met een gamme-

le bus begaf zijn team zich soms tussen strijdende partijen, ook wanneer de politie zich al niet meer durfde te laten zien. En dan praten, praten, praten, totdat iedereen begreep dat er altijd meer dan één waarheid bestaat en dialoog de weg naar voren is.

Nog steeds is Charles actief betrokken bij de wederopbouw van zijn land, dat twintig jaar geleden werd geteisterd door een afschuwelijke burgeroorlog, die ook levens van zijn familie heeft gekost. We zijn op bezoek bij Memunatu Pratt, ooit was zij ook actief voor MasterPeace en nu zowaar minister van Toerisme en Cultuur. Memunatu: 'De wereld denkt nog steeds dat we hier in oorlog zijn. Dat beeld zorgt voor minder investeringen en toeristen, waardoor de wederopbouw onnodig traag verloopt.' We spreken vandaag over de ontwikkeling van een ecotoerisme project, dat dit beeld wil bijstellen en nieuwe, maatschappelijk betrokken, reizigers wil aanspreken. Het project gaat waarschijnlijk OceanLove Paradise heten en samen met Charles spreek ik alle mogelijke stakeholders.

Positieve talenten

Ook Philip is inmiddels aangeschoven. Na een zeven uur durende busrit door de bloedhete zon veegt hij alleen even het zweet

1

Ilco van der Linde is mede-oprichter van MasterPeace, Bevrijdingsfestivals, dance4life, OceanLove, Mandelahuise en tevens auteur van *Be a Nelson*.

Be a Nelson
Ilco van der Linde
Uitgeverij
Lemniscaat
ISBN:
9789047707578
280 pagina's
€ 19,95

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



van zijn voorhoofd en haalt z'n schouders op. Ach, wat geeft het, lijkt hij te zeggen. We moeten door! Tien jaar geleden startte hij MasterPeace in buurland Guinee, dat ook door spanningen en armoede wordt geteisterd. Als kleine jongen zag hij hoe rebellen voor zijn neus zijn vader en broer vermoordden. Jarelang was hij gericht op wraak, totdat hij bedacht dat dit hem helemaal nergens zou brengen. Hij koos voor het tegenovergestelde 'zodat niet nog meer jonge kinderen hun vader en broer hoeven te verliezen'. Ik spreek met hem over zijn projecten voor vredesonderwijs en het trainen van nieuwe, jonge sociale ondernemers. Charles, Philip, Memunatu. Of Santosh in Nepal, die al tien jaar scholen bouwt in afgelegen dorpen, zodat de jongeren kunnen studeren en

'Bij al die projecten staan de 'zachte krachten' centraal: kunst, cultuur, dialoog, educatie.'

niet op straat gaan zwerven, om daar geronseld te worden voor drugs, prostitutie of moderne slavernij. Of Kelash, die al tien jaar projecten organiseert op scholen in Pakistan, waarbij moslims en christenen samenwerken, ondanks de stijgende spanningen in de regio. Of Yoiner in Colombia, die met muziek, kunst en dans de samenleving helpt te helen na 55 jaren van onafgebroken oorlog. Hij trekt de moeilijkste wijken in om er een *Barrio de Paz* (vredeswijk) van te maken. In deze wijken lijken drugs en wapens een snelle weg naar respect te garanderen. Zijn project geeft jongeren echter het lef en de training om juist danser te worden of rapper of ondernemer. Het aanboren van de positieve talenten: ook dát is MasterPeace.

Wind onder de vleugels

In zo'n vijftig landen zijn groepen van MasterPeace actief met inmiddels ruim driehonderd projecten per jaar. Bij al die projecten staan de 'zachte krachten' centraal: kunst, cultuur, dialoog, educatie. Om ogen en harten te openen. En geweldloze wegen naar voren te vinden. Duizenden vrijwilligers zijn betrokken, super gemotiveerd, onstopbaar en stapje voor stapje op een invloed-

rijkere positie, zoals Memunatu laat zien. Duizenden *peace builders* zijn het, *change makers* of – zoals MasterPeace hen noemt – 'Nelsons'. Geïnspireerd door de grootste Nelson ooit, die ook zonder geld en applaus begon, maar door bovenmenselijke volharding het apartheidsregime onderuit wist te halen. 'Be a Nelson' is dan ook één van de oproepen, waarmee MasterPeace de wind onder de vleugels wil zijn van al die positieve krachten. Officieel sinds deze maand al tien jaar lang. Indien je dit was ontgaan dan is dat best begrijpelijk. Ondanks een groot internationaal vredesconcert in het Ziggo Dome (2014) bestaat MasterPeace vooral uit die honderden, jaarlijks terugkerende, kleinschalige, lokale 'grass-root' projecten in moeilijke, kwetsbare gebieden. Vaak simpel, direct en onder de radar, maar daarom niet minder doeltreffend. En ja, er is nog wel een reden waarom de headlines zelden worden gehaald: een conflict dat voorkómen is, dat maakt geen nieuws... Geen ingestorte gebouwen of economieën, geen bloedende slachtoffers of ander drama. Maar dat was dus precies de bedoeling. ●

www.masterpeace.org



**Annette Nobuntu Mul***Founder Ubuntu Society, voorzitter**Stichting Ubuntu Nederland.**www.ubuntusociety.nl*

De brug

'WE ZIJN
ALTIJD MET
ELKAAR
VERBONDEN
EN TEGE-
LIJKERTIJD
WILLEN WE
ONAFHANKE-
LIJK ZIJN.'

'Wilt u een brug of liever een implantaat?' De tandarts boog zich over het gat in het gebit van Inge. Inge zuchtte. Ze had een heftige tijd achter de rug met veel emoties rondom haar scheiding. Hoogstwaarschijnlijk had ze de afgelopen maanden onbewust in haar slaap liggen knarsetanden en was er een kies gebroken.

In haar huwelijk was zij, bij conflicten, altijd degene geweest met de inzet tot consensus, de reikende hand, het begrip 'aan de overkant', terwijl haar ex-partner zich standvastig kon ingraven tot een onvermurwbaar brok steen. Dit levensscript van Inge was haar niet vreemd. In zowel werk- als privérelaties nam zij altijd een brugfunctie in. Daar waar ze alom geprezen werd om haar veerkracht en flexibiliteit, had ze nu ontdekt dat een doorgeschoten kwaliteit, misschien wel een diepge wortelde overlevingsstrategie, kan uitmonden in een diepe valkuil. Overhangende bruggen kunnen blijkbaar instorten.

'Doet u mij maar een implantaat', reageerde Inge vastbesloten. 'Daar ben ik wel aan toe in deze fase van mijn leven'.

Het relationele patroon tussen Inge en haar ex-partner staat niet op zichzelf. Het is op microniveau een patroon, dat universeel is en we allemaal herkennen. Onze doorlopende zoektocht naar de balans tussen ik en samen. Er is geen goed of fout, geen of-of. Autonomie binnen verbondenheid zijn onze fundamentele menselijke waarden. We zijn immers altijd met elkaar verbonden en tegelijkertijd willen we onafhankelijk zijn. Conflicten worden pas onoplosbaar als we deze pijlers van onze relationele brug gaan splitsen. Dan dreigt de start van een oneindige dualistische strijd tussen vrijheid of veiligheid. Tussen ik of wij. Van (v)echtscheidingen tot oorlogen.

Het is altijd afhankelijk van tijd en situatie welke waarde, autonomie of verbondenheid de meeste aandacht verdient. Zo vereisen onze huidige we-

reldproblematieken zoals het klimaat, de pandemie en sociaaleconomische ongelijkheid nu absoluut een integrale kijk op en bewustwording van onderlinge verbondenheid. We krijgen onze grote thema's alleen maar sámen, via solidariteit opgelost. Maar bij het streven naar samen zien we als natuurlijke reactie meteen een sterke neiging naar het ik, de vrijheid, de zelfbeschikking. Zeker door hen, die in het verleden onderdrukt zijn of juist door hen, die verwend zijn met oude verworvenheden door 'het recht van de sterkste', zoals met name de Westerse landen.

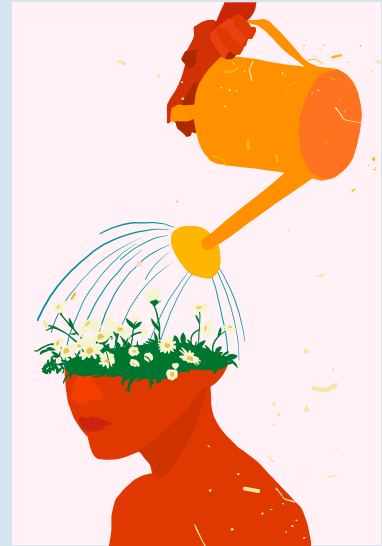
Het zal altijd een veerkrachtige kunst zijn om in de oproep tot 'samen' het individuele belang te respecteren. En van de individuele belangenbehartigers is de veerkracht nodig om oog te hebben voor de samenhang, het grotere geheel, waar we allemaal onderdeel van zijn. Een moreel beraad, het elkaar zien en ontmoeten in historisch gegroeide culturele waarden helpt om weerstand niet als tegenstand te gaan zien. Een geschiedenis van doorgeschoten autonomie vraagt om verbondenheid, een geschiedenis met doorgeschoten verbondenheid neigt naar autonomie.

Juist nu we de onderlinge verbondenheid zo hard nodig hebben, zien we onszelf vertegenwoordigd in negentien versplinterde politieke partijen, respectloos debatterend op de tv, demonstrerend op het Malieveld, knokkend naast het voetbalveld, een op strategie in plaats van op ideologieën schakende kabinetsformatie, vaccinatieweigeraars versus gevaccineerden, terwijl we massaal deelnemen aan leiderschapscongressen om te leren samenwerken.

Hopelijk bieden de pandemie en de klimaatcrisis ons het mooiste humanitaire en ecologische inzicht in de geschiedenis: er is maar één weg, samen! Maar dan hebben we heel hard visionaire bruggenbouwers nodig, vakkundig geadviseerd door 'expertise-implantaten' en perspectief biedend in vertrouwen en een gemeenschappelijke 'winst door delen'. ●

Thema
Veerkracht

OH WAT EEN VEERKRACHT



Ook dit jaar geldt weer een vuurwerkverbod, maar het **knalt** al een tijdje behoorlijk in ons land. Op straat, in de politiek en zelfs in sommige huiskamers. Zouden veel mensen een **korter lontje** hebben gekregen door de omstandigheden waarin we al bijna twee jaar leven? Zijn we onze **veerkracht** aan het verliezen?

Zorgmedewerkers ervaren dagelijks een enorme werkdruk. Ze krijgen zelfs te maken met agressie, terwijl ze juist hun medemens willen helpen te herstellen. We laten ze graag aan het woord over hoe zij hun veerkracht weten te behouden.

Daarnaast passeren andere kenners van *resilience* de revue. Zoals voormalig tafeltenniskampioen **Bettine Vriesekoop**, herstelcoach **Augus Lumalessil**, orthopedagoog **Elena Carmona van Loon** en reïncarnatietherapeut **Maarten Oversier**.

De **zorghelden** verdienen in deze donkere tijden een plek op de cover van dit blad, vonden we op de redactie. Wij durven de gok aan dat iedereen het daarmee eens zal zijn, of je nou Mark, Hugo of zelfs **Linda** heet.

VEERKRACHT IN DE FRONTLINIE

Door
DE REDACTIE

Op de intensive care (ic) en Spoedeisende Hulp (SEH) zijn het nog steeds uitdagende tijden. Wij vroegen ons af: hoe blijven zorgmedewerkers positief en veerkrachtig terwijl ‘code zwart’ op de loer ligt? Vier medewerkers van het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein waren bereid een inkijkje te geven in hun dagelijkse belevingswereld.

Drs. Arend-Jan Meinders (1968) is internist-intensivist. In maart 2020, een maand na de eerste coronabesmetting in Nederland, haalde hij de talkshowtafel van Jinek. Hij had een filmpje gemaakt waarop voor het eerst te zien was hoe het er op de Nederlandse ic uitzag met coronapatiënten. De video ging viral. Hij licht zijn beweegredenen toe: ‘De hashtag “flattenthecurve” ging in die tijd rond, en toen heb ik dat filmpje gemaakt. Op dat moment was er nog weinig bekend over corona en veel mensen bleken ernstig ziek te worden.’

De ic-arts vond dat het grote publiek moest zien wat er in het ziekenhuis gebeurde. En dat is nog steeds actueel: ‘Ja, omdat mensen zich moeten realiseren dat het belangrijk is om je aan de maatregelen te houden. Een groot deel van de oplossing ligt immers bij het individu, het ligt in onze eigen handen en niet bij de overheid. Wij zijn de overheid, wij zijn het land.’

Vervulling

Meinders legt uit dat zijn initiatief voortkwam uit een gevoel dat hij al die tijd al had en nu nog zo ervaart. Hij omschrijft dat als volgt: ‘Het gevoel dat er op een gegeven moment iets gebeurt en dan merk je dat je daar klaar voor was. Ik beseftte: dit is iets waar ik al die tijd in mijn werk mee bezig ben.’ Het klinkt bijna als de vervulling van een roeping. ‘Dat klinkt heel groot, maar in die richting zit het wel. Dat er een heleboel dingen op hun plek vallen. En dat ik mij in deze situatie de juiste man op de juiste plek voel.’

De medicus is geboeid door het nieuwe van de ziekte. ‘Dat is medisch-inhoudelijk interessant, daar kan ik energie in steken en energie van krijgen, mezelf in verdiepen, het is iets fascinerends.’

Wat hem momenteel drijft is dat in een zorgteam iedereen z’n best doet om het allemaal te regelen en zich inzet om het draaglijk en gezellig te houden. Ondanks al het leed, ondanks het gevoel



dat het fout kan gaan. Zeker nu de druk erop staat omdat er momenten van vermoeidheid zijn of er te weinig personeel is. Meinders: ‘Hopelijk zijn we nog net op tijd voor de afgrond gestopt. Nu, op dit moment, heb ik de hoop dat het gaat lukken. In die zin ben ik een optimist.’

Verstandigheid

Waar is die hoop op gebaseerd? ‘Op twee dingen. Dat ik nog vertrouwen heb in de samenleving en de verstandigheid van de meeste mensen. En het andere is de veerkracht die we, ook al is die enorm op de proef gesteld, nog steeds op de SEH en de ic hebben. Ook al staat het elastiek al behoorlijk onder spanning, we gaan toch iets extra’s doen. En dat het ook lukt. Maar de prijs betalen we naar verwachting na de crisissituatie.’

De stemming wordt bijna beter als de stress hoger wordt. Zo lijkt het althans, concludeert Meinders. ‘Veel zorgmedewerkers zeggen: ik had het liever niet gedaan, maar als het moet, gaan we het met z’n allen weer doen. Het zit in het “samen”, daar zit nog steeds kracht in. Er wordt vaak gesproken over mensen die uit de zorg zijn verdwenen, die ontslag hebben genomen. Maar er wordt heel weinig gezegd over dat het gros van de mensen is gebleven, die zijn niet weg. Er zijn er veel ziek, maar de meesten zijn gewoon aan het werk.’ Hij beaamt nogmaals dat hij een optimist is, en het glas lijkt in zijn ogen echt halfvol.

Wat doet hij zelf om te ontspannen, te relativeren? ‘Ik merk dat ik vorig jaar heel veel nieuws keek. Dat doe ik nu veel minder, het maakt me namelijk onrustig. Mensen die protesteren en er een puinhoop van maken; het gaat een beetje in je zitten.’ Hij neemt het per dag en probeert er iedere dag iets goeds van te maken. ‘Ik probeer problemen die ik niet kan oplossen niet naar binnen te halen.’

Maatschappelijk relevant

Tijdens het interview gaat zijn telefoon om de paar minuten. Collega’s die zijn advies vragen. ‘Ik kom er zo aan’, verzekert hij. Zijn aanwezigheid was ook gewenst in Suriname, waar hij twee keer naartoe ging voor COVID-zorg. ‘Dat heeft mij afgelopen jaar veel gebracht. Ik had allang in gedachten om een keer in het buitenland te werken. Nu was er ineens via-via een verzoek om daar te helpen. Ik dacht, dit is het moment, dit komt op mijn pad,

‘IN DEZE
SITUATIE
VOEL IK MIJ
DE JUISTE
MAN OP DE
JUISTE PLEK.’



1

Arend-Jan
Meinders

Foto:
Geeske Stoker

nu moet ik dat gewoon doen. Ik was verbaasd over hoe snel ik dat besluit nam. Het kwam op het juiste moment.’

Zijn vrouw heeft hem de afgelopen anderhalf jaar enorm gesteund. Een stabiel en steunend thuisfront helpt om het vol te houden en de goede aspecten ervan te zien, zo blijkt. ‘Professioneel gezien was het uitdagend. Je werd aangesproken op de dingen die je kunt, op datgene waar je goed in bent. Dat gaf een voldaan gevoel. Veel mensen wilden wat doen maar waren machteloos, moesten thuiszitten, hun zaak sluiten. Dat heb ik nooit gehad.’

Als beroepsgroep heeft hij met zijn collega’s in de spotlight gestaan als degenen die het probleem moesten oplossen. Meinders bevestigt dit: ‘Je voelde je heel maatschappelijk relevant. Dat vind ik mooi, want daar twijfelde ik de afgelopen jaren weleens over. Deze periode heeft laten zien dat de ic-geneeskunde relevant is. Hier wordt het verschil gemaakt.’



**‘WIJ BLIJVEN
ERVOOR GAAN,
HOE DRUK HET
OOK IS.’**

2

Kim Kooren
Foto:
Geeske Stoker

Kim Kooren (1991) is verpleegkundige en werkt sinds 2015 op de Spoedeisende Hulp (SEH). Ze volgt de verkorte HBO-V opleiding die ze in het voorjaar van 2022 afrondt. Zij en haar collega's ervaren drukte bij vlagen, afhankelijk van het aantal besmettingen. 'Dat merken we hier op de werkvloer. We hebben een heel gedreven team dat er telkens weer staat. En een leiding die ervoor zorgt dat we de beste zorg aan COVID-patiënten kunnen leveren.' In de praktijk betekent dit dat de medewerkers goed met elkaar in gesprek blijven over de werkdruk. De leiding zorgt voor het cijfermatig bijhouden van het aantal patiënten dat per dag binnenkomt. En men kijkt ook naar de benodigde ruimte om die mensen op te kunnen vangen, zodat het 'schuiven' met mensen en middelen optimaal gebeurt.

Doorgaan

Kooren krijgt energie van het team waar ze in zit. 'Het is een heel prettig en gemixt team. Ik denk dat we vooral heel erg voor elkaar klaarstaan. Als ie-

mand ergens mee zit, dan zie je dat aan diegene en dan nemen we daar de tijd voor. Als je iets heftigs hebt meegemaakt bijvoorbeeld. Dat geeft mij energie en positiviteit om weer naar het werk te gaan.'

Ze illustreert het met een voorbeeld: 'Als je een complexe patiënt hebt gehad, is de aard van het beestje om gewoon door te gaan en de juiste zorg te willen leveren. Achteraf denk je dan "wow, wat hebben wij samen voor elkaar gekregen". Het delen van de ervaring, zowel van de positieve als van de zware momenten. Er wordt voldoende gelachen, en gekeken naar datgene wat we wél hebben bereikt.'

De verpleegkundige omschrijft zichzelf als het type dat de schouders eronder zet en ervoor gaat. 'Ik vind dat elke patiënt de beste zorg verdient. We schieten er niks mee op om te lang stil te blijven staan bij het negatieve.'

Sporten is voor haar een fijne uitlaatklep. Daarnaast vindt ze het leuk om met vriendinnen af te spreken, om gewoon af en toe niet met het ziekenhuis bezig te zijn en de gezelligheid thuis op te zoeken.

Dicht bij het vuur

Hoe kijkt ze tegen de maatschappelijke discussie rond corona aan? 'Ik ben zelf gevaccineerd, maar ik vind dat iedereen een eigen mening mag hebben. Je kunt mensen niet dwingen tot iets, maar als je mij vraagt of ik het verstandig vind om je niet te laten vaccineren, dan zeg ik nee.'

De groter wordende tweedeling in de samenleving vindt ze lastig. 'Vooral omdat ik zelf dicht bij het vuur zit en zie wat het met de mensen doet. Ze kunnen wel zeggen dat jongeren geen last van COVID krijgen, of misschien slechts lichte klachten, maar ik heb in mijn directe omgeving gezien dat dat niet altijd zo is.'

Gaat ze het gesprek aan met mensen die andere meningen verkondigen? 'Soms wel, dan zeg ik wat ik ervan vind. Als ik het gevoel heb dat ik de discussie niet ga winnen, houd ik me erbuiten. Het is een gevoelig onderwerp, maar we zitten al anderhalf jaar in deze ellende. Dan ga ik ervan uit dat je inziet wat COVID is en wat de consequenties kunnen zijn.'

Levenservaring

Al met al spreken we een verpleegkundige met een positieve instelling. 'De zorg heeft het zwaar,' erkent Kooren, 'maar als ik voor mijn eigen team

spreek, blijven wij ervoor gaan, hoe druk het ook is. Ik denk dat veel positiviteit en gezelligheid binnen het team ervoor zorgt dat elke patiënt de juiste zorg krijgt.’

Een laagje dieper gravend: waar komt die enorme drive vandaan? ‘Dat is een mooie vraag waar ik niet echt bij stil heb gestaan!’, lacht ze. ‘In de loop der jaren is dat ontwikkeld, door levenservaring, denk ik. Ik hou er niet van om me druk te maken over dingen die niet lukken, of te klagen over wat er misgaat. Dan is mijn insteek: wat kunnen we verbeteren?’

Dit alles komt uit de mond van iemand die vroeger niet wist wat ze wilde worden. ‘Mijn moeder is verpleegkundige en die zei dat de zorg misschien wel bij mij zou passen.’ Moeder kreeg gelijk. ‘Ik ben er steeds meer in gegroeid. Als verpleegkundige kom je er op den duur achter wat jou ligt. Dat was voor mij uiteindelijk de acute zorg. Het is mooi dat ik in deze tijd iets kan bijdragen.’

Dr. Janneke de Winter (1987) is arts, sinds september 2018 in opleiding tot internist en sinds kort verbonden aan het UMC Utrecht. De eerste drie jaar van haar specialisatie werkte zij in het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein. Dat een aanzienlijk deel van De Winters opleiding in het teken zou staan van één infectieziekte, COVID-zorg en lockdowns, had ze van tevoren nooit kunnen bedenken. ‘Opgeleid worden tot specialist in tijden van COVID betekent dat je snel leert schakelen. Als patiëntenaantallen toenemen, zijn er extra diensten die vervuld moeten worden, dat vraagt om flexibiliteit, van iedereen.’ Toen afgelopen zomer de noodklok werd geluid in Suriname, meldde De Winter zich aan om te helpen. ‘Samen met een team van verpleegkundigen en artsen verleenden we acute hulp. Dit waren indrukwekkende weken. Het was een unieke situatie om zo ver weg van huis een in-middels zo bekend ziektebeeld te zien en te behandelen. De dankbaarheid van patiënten in Suriname is onvergetelijk.’

Brede opleiding

‘In het begin van de pandemie voelde zorg voor COVID-patiënten meer risicovol dan nu: we wisten nog weinig van het virus. Daarnaast was ik tijdens de eerste golf hoogzwanger. Daarom heb ik die periode juist andere zorg verleend, zoals voor

**‘ALS ARTS
VERLEEN JE
ZORG AAN ALLE
MENSEN. LOS
VAN DE KEUZES
DIE ZE HEBBEN
GEMAAKT.’**



3

Janneke de Winter

Foto:
Geeske Stoker

3

hematologie-patiënten, voor wie een besmetting heel risicovol is. Zorg die we daarom wilden scheiden van de COVID-zorg. We werden gelukkig als zorgpersoneel snel gevaccineerd, waardoor we goed beschermd waren.’

De Winter gaat zich na een algemene basis van vier jaar specialiseren tot hematoloog. Daarvoor is een brede opleiding nodig waarbij tal van ziektebeelden aan bod moeten komen. ‘Natuurlijk botst dit soms met de COVID-zorg. Gelukkig zijn opleiders doordrongen van het feit dat je voor de opleiding tot allround internist veel meer moet leren dan alleen COVID-patiënten behandelen.’ Arts zijn in het corona-tijdperk is meer dan alleen hard werken. ‘Ik vind het fantastisch dat ik elke dag fysiek naar mijn werk mag. Ik benijd mensen niet die thuis de hele dag achter hun computer zitten, of die hun werk helemaal niet meer kunnen doen. Mijn werk voelt relevant en vitaal. Als artsen staan we meer dan ooit midden in de samenleving. De zorg is al bijna twee jaar het gesprek van de dag.’

Goede keuze

Hoe kijkt ze aan tegen de discussies over wel of niet gevaccineerd zijn en de verwijten die men elkaar maakt? 'Dat is een complexe discussie, waarin schaarste van zorg een grote rol speelt. Zonder schaarste zou de discussie in een ander daglicht staan.' Maar de discussie is enorm relevant: is er genoeg plek voor iedereen die zorg nodig heeft? De Winter ervaart de zorg voor ongevaccineerden niet anders dan de zorg voor gevaccineerden. 'Als arts zorg je vaak voor mensen die niet altijd goede keuzes hebben gemaakt. Veel mensen hebben gerookt, te veel gedronken, zijn te zwaar. Sommigen maken nu een keuze om niet gevaccineerd te worden. Ook zij verdienen zorg. Dat betekent overigens niet dat ik niet probeer om ze op andere gedachten te brengen.' Ze ziet ook de uitdagingen van ons zorgstelsel dat rust op solidariteit. 'Solidariteit vraagt wel om verantwoordelijkheid.'

Optimisme

Hoe optimistisch is zij over de nabije toekomst? 'Op de korte termijn is het ingewikkeld om te voorspellen hoe het loopt. Of de huidige lockdown-maatregelen voldoende zijn om de ziekenhuisopnames niet verder te laten stijgen, valt te bezien. We proberen

4

St. Antonius
Ziekenhuis

Foto:
Geeske Stoker

met zijn allen zoveel mogelijk door te gaan met ons leven. Logisch: we zijn van nature groepsdieren en er is al zoveel van iedereen gevraagd in termen van verplicht thuiszitten en alleen zijn. Vandaag was ik even in de stad en daar was het ontzettend druk. We lopen met elkaar een risico: dat we afsteveneren op wat "code zwart" is gaan heten. Een hoopvoller scenario is dat we dat net voorkomen, doordat veel gevaccineerden niet in het ziekenhuis komen en de hoge besmettingsgraad zorgt voor natuurlijke immuniteit. De situatie waarin je op de SEH patiënten moet weigeren omdat er gewoonweg geen plek is, is een worst-case-scenario. Dat zo'n scenario niet onrealistisch is, stemt niet optimistisch. Laten we allemaal doen wat we kunnen om dat te voorkomen.'

Op de lange termijn daalt steeds meer het besef in dat we moeten leren leven met het coronavirus. Wat vindt De Winter van de roep om meer ic-plekken? 'Als we niet aan de voorkant kunnen zorgen voor minder patiënten door maatregelen en vaccinatie, moeten we dit wel regelen via de achterkant. Het gaat trouwens meer om goed opgeleide handen aan het bed dan om de bedden zelf. Er moeten mensen zijn die het werk kunnen én willen doen. Daarnaast moeten die opgeleide professionals ook in rustige tijden aan de slag kunnen.'

Lonend werk

Op de vraag hoe ze haar veerkracht behoudt, merkt ze op dat werk belonend moet zijn in de breedste zin van het woord. Natuurlijk moet er een financiële vergoeding zijn die in verhouding staat tot het werk dat je doet. Beloning op andere fronten is daarnaast minstens zo belangrijk. 'De intellectuele beloning, dankbaarheid van een patiënt, en lol hebben met collega's, je hebt het allemaal nodig om energie te krijgen van je werk. Ik doe liever meer uren per week werk dat me blij maakt, dan een paar uur in de week werk dat me vooral energie kost.'

Naast energie krijgen van je werk, is er ook tijd nodig om buiten werk om je batterij op te laden. De Winter fietst daarom als het even kan elke dag 8,5 kilometer naar haar werk. 'Voor mij is dat het moment om alles eruit te fietsen. Hardlopen is ook een goede uitlaatklep.' Daarnaast zorgen haar man en drie kinderen (van zes, vier en één jaar) voor ondersteuning, én afleiding. 'In ons drukke gezin hoef je niet bang te zijn dat je lang blijft tobben. De kinderen zorgen er wel voor dat je je aandacht naar hen verlegt.'



4

Natuurlijk vindt ze waardering voor zorgmedewerkers belangrijk. Maar zelf hecht ze niet zoveel waarde aan heel veel waardering. ‘Misschien wel omdat ik ook zoveel andere professionals zie die waardering verdienen’, analyseert ze. ‘De leerkrachten op school die steeds moeten schakelen, mensen in de horeca die moeten afschalen, werkende ouders die schipperen met kinderen die niet naar de opvang kunnen, mensen die alleen zijn en verplicht thuiswerken. Kortom, er zijn zoveel mensen die waardering verdienen, zeker ook buiten de zorg.’

Lisette Bakker (1990) is ic-verpleegkundige en weet op een bijzondere wijze om te gaan met de werkdruk in het ziekenhuis. ‘De situatie waar we als land in zitten is natuurlijk vreselijk, maar het is niet zo dat ik er nachten van wakker lig.’ Op de vraag hoe ze erin slaagt positief te blijven, krijgen we een wijs antwoord: ‘Ik denk dat de kern ligt in loslaten. Dus mijn werk bij mijn werk houden, en thuis bij thuis. Ik kan dat goed scheiden. Thuis denk ik ook zo weinig mogelijk aan de ic, of over corona. Voor zover dat kan, want je wordt ermee om je oren geslagen.’

Niet overspoeld

Ze kan de knop dus met gemak omzetten. ‘En als ik dat iets minder kan, dan komt het vaak omdat ik te veel op nos.nl heb zitten kijken. Dan zeg ik tegen mezelf “dat gaan we dus niet meer doen” en dan doe ik het ook niet. Dat helpt mij om afstand te nemen.’ Hier wordt bewust het negatieve nieuws gemeden? ‘Ja, omdat het op het werk toch wel tot mij komt. Ik blijf op de hoogte, maar daardoor overspoelt het me niet.’

Hoe gaat ze om met collega’s die wat minder vrolijk in de wedstrijd zitten? Zeker als ‘zuster Bakker’ elke dag opgewekt op het werk verschijnt? ‘Ik hoop dat het op anderen een positieve uitwerking heeft. Misschien dat ik ook selectief luister.’ Want in de koffiepauze mijdt ze discussies over vaccinatie, over hoe de pandemie moet worden aangepakt door de overheid. Ongeveer alles waar de rest van Nederland zich mee bemoeit. ‘Dat zijn discussies die spelen al anderhalf jaar, er zijn verschillende meningen over, daar komen we toch niet uit. Het zijn dingen die ik loslaat, want ik heb er geen invloed op, ik heb geen lijntje met Den Haag.’

**‘HET NEGATIEVE
NIEUWS
OVERSPOELT
ME NIET.’**



5

Lisette Bakker

Foto:
Yuri Bakker

5

Professioneel

Als ze dan toch een keer – in haar hoofd – iets van haar werk meeneemt naar huis, wat doet ze dan? ‘Het komt echt zelden voor dat ik dat doe. Sterker nog, ik kan me de laatste keer niet eens voor de geest halen. Maar als ik in de auto nog over patiënten nadenk, dan bid ik voor hen, hun familie en mijn collega’s. Ik ben christen en ik merk dat dat me helpt. En dan ben ik het ook gelijk kwijt.’

Nog verder mijmerend over haar veerkracht komt ze tot de conclusie dat ze over een professionele ‘ik’ beschikt op het werk. ‘Dat maakt dat ik bepaalde zaken gemakkelijker achter me kan laten. Van mezelf ben ik best gevoelig, maar daar is de ic een te heftige plek voor. Ik mag mijn gevoel daar van mezelf in zekere zin uitzetten, zonder daarbij mijn betrokkenheid te verliezen.’

Lisette Bakker heeft nog een fraaie Engelse tegeltjeswijsheid voor ons in petto, die ze onlangs ergens las en die haar ‘strategie’ mooi samenvat: *Instead of worrying about what you cannot control, shift your energy to what you can create.* ●

‘TOPSPORT IS GEWOON EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT’

Door
BRIAN DE MELLO

Ze veert bijna letterlijk op bij het horen van het woord ‘veerkracht’. Het leven van Bettine Vriesekoop is doorspekt met hoogte- en dieptepunten, waarbij haar doorzettingsvermogen op zijn minst opmerkelijk is te noemen. ‘Veerkracht is een van de kernwoorden in mijn leven tot nu toe.’

Als ze op haar elfde begint met tafeltennis kan ze nog niet vermoeden dat ze zal uitgroeien tot meervoudig Europees kampioen én dat ze zal worden uitgeroepen tot beste Nederlandse tafeltennisster van de twintigste eeuw. De wil om iets te bereiken zit diep in haar, al van jongs af aan. ‘Succes begint met een diepe overtuiging, noem het een diep van binnen weten dat het je missie is om iets heel goed te willen doen’, verklaart ze. Als jongste telg uit een gezin met negen kinderen werd ze door haar oudere zussen als een popje gezien (‘die hebben me wel een beetje verwend hoor’) maar het leven op de boer-

¹
Bettine
Vriesekoop



derij waar ze opgroeide was niet altijd even makkelijk. ‘Het was hard werken, een hard leven en mijn wereld was niet zo groot. Ik was gelukkig niet van marsepein. Toen ik ging tafeltennissen en mensen mijn talent zagen, veranderde er iets.’

Chinese cultuur

Bettine Vriesekoop heeft uitgebreide ervaring opgedaan met China en zijn inwoners. Vanaf haar achttiende reist ze er met regelmaat heen voor haar sport. Ze ontmoet er mensen, leert de taal, gaat er een tijdje wonen en verdiept zich verder in de Chi-

nese cultuur. Na haar sportcarrière is ze een aantal jaren werkzaam als journalist voor *NRC* in China. Inmiddels woont ze alweer een tijdje in Nederland, aan de noordkant van de hoofdstad.

Haar Amsterdamse huiskamer straalt warmte uit, oosterse elementen sieren de muren en haar boekenkast staat vol met boeken over China. ‘Ik lees graag’, bekent ze opgewekt.

Niet alleen lezen, maar ook schrijven gaat haar goed af. Begin dit jaar verscheen haar vijfde boek: *Het China-gevoel van Pearl S. Buck*, over een Amerikaanse Nobelprijswinnares die haar weg vond in China, net zoals Vriesekoop dat een halve eeuw later ook deed. ‘Ze was een voorbeeld voor mij. Een intellectuele vrouw die voor “gewone mensen” in “gewone taal” kon schrijven over de Chinese samenleving en cultuur.’ Datzelfde doet de voormalig sportvrouw van het jaar ook, op haar eigen wijze. Regelmatig houdt ze lezingen over Buck, de dochter van een zendeling. Haar vader dacht Chinezen te kunnen overtuigen van het christelijk geloof. ‘Dat viel vies tegen. Chinezen hebben hun *own mind*, dus die weten heel goed waar ze zelf in willen geloven, dat hoeft je ze niet te vertellen.’ Met een waarschuwende blik: ‘Let wel, ze hebben geen *closed mind*. De Chinese mens is heel nieuwsgierig, zelfs nieuwsgieriger dan wij westerlingen. Zodra ze zeker weten dat zij zelf iets niet kunnen wat jij ze probeert te verkopen, dan gaan alle registers open. Tot die tijd doen ze het gewoon zelf.’

Serius genomen

De vooruitstrevende ideeën van Buck spreken haar aan. Misschien omdat ze ook een doorzetter en een optimist was? ‘Dat was ze zeker. Als baby ging ze naar China. Daar groeide ze op en leerde ze niet alleen Mandarijn spreken maar ook de lokale normen en waarden kennen. Ze was ervan overtuigd dat de mensen aan de onderkant van de samenleving moesten worden geholpen met emanciperen. Als je ze niet erbij betreft, dan worden ze slachtoffers van uitbuiting en andere ellende.’

Vriesekoop deed voor haar boek onder meer onderzoek in de VS en in China en kwam tot een pijnlijke constatering. ‘Pearl Buck werd, ondanks al haar inspanningen, het winnen van de *Pulitzer Prize* en ondanks dat ze een psycholoog was, niet serius genomen door de elite, door de geleerden. Ze deden zelfs denigrerend tegen haar. Daar herken ik me ook in.’ Dat vraagt om een toelichting. ‘Ik

‘IK WAS
GELUKKIG
NIET VAN
MARSEPEIN.’



2

ben natuurlijk “die tafeltennisster” die zich zomaar heeft gespecialiseerd in Chinese cultuur en er boeken over schrijft. Dat wordt niet altijd begrepen in de academische wereld.’

Ze verdiepte zich zo in Pearl Buck, dat ze op een gegeven moment een ontmoeting met haar had in haar dromen. ‘In mijn onderbewustzijn. Dat was een bijzondere ervaring. Ja, zo’n onderbewuste, buitenzintuigelijke ontmoeting met haar, daar geloof

ik wel in hoor’, zegt ze met een onvervalste Hollandse nuchterheid.

De erkenning voor Pearl Buck groeit, mede dankzij Vriesekoop. Er zijn zelfs Nederlandse straten naar de Amerikaanse vernoemd.

Man-vrouwverhoudingen

In de sport heeft Vriesekoop ook de nodige veerkracht getoond. Niet in de laatste plaats vanwege de ongelijkheid die ze heeft ervaren, enkel en alleen vanwege haar vrouw-zijn. Dat is tot op de dag van vandaag nog het geval. ‘Ik ben nu tafeltenniscoach, geef veel training, dat vind ik fijn om te doen. Maar ik ben vrouw en inmiddels zestig. In China ben je op deze leeftijd nog jong, dan kom je pas kijken. Hier in Nederland is het anders. Jongens en mannen vinden het heel moeilijk om van een vrouw training te krijgen. Eigenlijk zouden vrouwen door vrouwen getraind moeten worden, en mannen door mannen. Tenzij we het gelijk trekken, zodat het door elkaar loopt. Maar zolang we als vrouw niet volledig geaccepteerd worden, kunnen we beter de zaken scheiden.’

Ze laat geen twijfel bestaan als het gaat om haar mening over de huidige stand van zaken in de wereld van de topsport. ‘Ze hebben er een potje van gemaakt in veel sporten en er zijn veel vastgeroeste ideeën over man-vrouwverhoudingen. “Het is altijd zo geweest”, wordt er dan gezegd, zonder dat men er verder over nadenkt.’ Toch ziet ze een optimistisch lichtpuntje in de duisternis. ‘Ik heb wel het idee dat op veel vlakken steeds meer een collectief bewustzijn aanwezig is, waardoor mensen wakker worden, omdat het overall rondzingt.’ Er is een verandering gaande, ook al gaat het in een rustig, misschien te rustig, tempo. Het woord ‘verandering’ ontlokt nog een uitspraak over Pearl Buck. ‘Ze was geen feminist, maar Pearl Buck zei veel dingen die voor die tijd vooruitstrevend waren. Je kunt zeggen dat ze de tweede en derde golf van het feminisme ver vooruit was.’

Lange adem

Over de puurheid van de sport raakt Vriesekoop amper uitgesproken. ‘Het eerlijke van sport spreekt mij zo aan. Als sporter zeg je: ik weet heel duidelijk wat ik wil, dit is wat ik ga doen, zo heb ik getraind, ik luister naar mezelf en als een ander iets zegt ga ik bij mezelf te rade wat ik van dat advies wil toepassen.’ Zo ziet zij ook haar rol als

2
Bettine
Vriesekoop

coach. Zij geeft input, maar de sporter bepaalt zelf hoe hij of zij het gebruikt of niet gebruikt. Door als coach vertrouwen te geven, ontstaat er bij de sporter een positief gevoel. ‘Ze moeten zelf ervoor kiezen dat ze door mij gecoacht willen worden’, beaamt de voormalig kampioen. Ze stelt dat je binnen de topsport moet kunnen denken op de langere termijn, een lange adem hebben, van drie tot vijf jaar bijvoorbeeld. Dat betekent ook: je coach niet aan de kant zetten als het even tegenzit of schuurt. ‘Je moet juist doorgaan als je denkt dat je niets meer kunt leren. En de vertrouwenspersoon die je hebt niet overboord gooien. Wees eerlijk tegenover jezelf en wat je wilt bereiken. Dat is ook zo mooi: je kunt je niet verbergen achter allerlei dingen in de sport.’

Die passie staat ver verwijderd van al het bestuurlijke en organisatorische, alle kongsi’s die ook plaatsvinden in de topsportomgeving. ‘Op een gegeven moment doorzie je dat, het slijmen en lijmen om een positie te verkrijgen. Ik heb daar nooit talent voor gehad.’

Grenzen verleggen

Pratend over taal komen we op het Duitse woord voor veerkracht: *Widerstandsfähigkeit*. ‘Dat is een treffend woord’, vindt Vriesekoop. ‘Het gaat bij topsport om het overwinnen van weerstanden. Topsport is gewoon een kwestie van veerkracht. Je moet kijken naar wat iemand aankan.’

Tien jaar geleden was de tafeltenniskampioene te zien in een aflevering van de documentairereeks *Andere Tijden Sport* van de NOS en VPRO, met de toepasselijke titel: *Bettine, Bloed, Zweet en Tranen*. ‘Daarin zie je hoe mijn coach in China mijn fysieke, maar vooral mijn mentale veerkracht ophemelt. Daarom durfde hij steeds de grenzen te verleggen van wat ik aankon. Als trainer moet je continu inschatten wanneer je iemands veerkracht test en opbouwt, en wanneer je iemand helemaal afbreekt.’

Die inschatting bepaalt of je iemand druppel voor druppel sterker maakt door de grenzen op te zoeken, of dat je een hele plens water ineens over die persoon gooit. In het geval van Vriesekoop werkte de laatste methode voor haar persoonlijk prima: ze kan die plens water aan. Hoe dat zo is gekomen? ‘Ik heb een *burning desire* om te presteren, en ik loop over van levenslust. Je komt er sterker uit als die levenslust groter is dan alles wat je meemaakt. Iemand die ondanks alle ellende het leven

**‘JE KUNT
JE NIET
VERBERGEN
ACHTER
ALLERLEI
DINGEN IN
DE SPORT.’**

toch de moeite waard vindt, dat is veerkracht. En ik heb de nodige ellende meegemaakt. Je kunt je wel afvragen waarom sommige dingen gebeuren, maar het accepteren van wat er is, helpt je om verder te kunnen gaan.’

Doorgaan

De ellende in haar leven kende een hoogtepunt toen haar man plotseling overleed. Ze was op dat moment enkele maanden in verwachting van zoon Tymo; haar wereld leek in te storten. ‘Ik heb dit nooit eerder verteld, maar ik was zover dat ik er een punt achter wilde zetten.’ Achter haar sportcarrière? ‘Nee, achter het leven.’ Er volgt een gevoelige stilte. Ze vervolgt: ‘Ik heb echt overwogen om er een eind aan te maken. Maar ik besloot om door te gaan, niet op te geven. En kijk wat het me heeft gebracht.’ Alsof het geregisseerd is wandelt haar 22-jarige zoon de huiskamer binnen en een trotse moeder glimlacht hem tegemoet. Haar lange topsport-adem heeft er misschien wel voor gezorgd dat hij ter wereld is gekomen.

We kunnen het niet laten en vragen hem hoe hij naar zijn moeder kijkt. Wat zijn volgens zoonlief haar beste eigenschappen? Daar hoeft Tymo niet heel lang over na te denken. ‘Haar passie voor wat ze doet is een goede eigenschap. Dan is daar haar enorme doorzettingsvermogen, en niet te vergeten haar zorgzaamheid.’ Een mooie drie-eenheid, waar veerkracht als een vierde musketier aan mag worden toegevoegd.

Nog een keer werpen we een blik op haar boekenkast. Tussen alle oosterse boeken ontbreekt de *I Tjing* niet, het boek der veranderingen. Het leven is een lange reeks van verandering, wisten we al. Bettine Vriesekoop voegt daaraan toe: ‘Het leven is een groot boek dat je moet lezen.’ ●

Bettine Vriesekoops huidige activiteiten liggen in het verlengde van wat zij al haar hele leven heeft gedaan: tafeltennis, schrijven, lezingen en China. Zij is ambassadeur van het OldStars programma van Het Nationaal Ouderenfonds en in dat kader geeft zij clinics aan senioren. Voorafgaand aan de clinics vertelt zij over haar carrière en over ouder worden in China, een onderwerp dat zij momenteel onderzoekt voor een nieuw boek. Verder geeft zij tafeltennis-trainingen en -clinics aan kinderen en volwassenen. Begin volgend jaar begint zij aan een opleiding tot moderne qigong-leraar.

Het China-gevoel
van Pearl S. Buck
Bettine Vriesekoop
Uitgeverij Brandt
ISBN:
9789493095441
398 pagina's
€ 22,50

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



TOONBEELD VAN VEERKRACHT

Alles wat je als kind niet hoopt mee te maken, overkwam Augus Lumalessil, een kind van Molukse ouders. ‘Van jongs af aan was er in mijn thuissituatie een gebrek aan veiligheid, barmhartigheid, ruimte om te mogen zijn wie je bent. En er was ook fysieke en seksuele mishandeling.’ Na vele jaren kwam het goed. Nu helpt hij lotgenoten.

Door
SALLY TAN

Zijn vader en moeder zijn waarschijnlijk beiden geadopteerd en in het midden van de vorige eeuw vanuit Indonesië met de boot naar Nederland gekomen. ‘Met hun eigen gebrokenheid hebben ze geprobeerd hier een leven op te bouwen’, vertelt Augus Lumalessil. ‘Ik heb een Molukse opvoeding gekregen. Het leven in twee culturen is een bekend verhaal voor diegenen die het meemaken, maar wat het met zich meebrengt is vaak minder bekend. En dat is per gezin weer anders.’

Problematiek als kind

Hij wil zijn verhaal niet ‘bijzonder’ noemen, want hij vermoedt dat er veel mannen en vrouwen rondlopen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt in hun leven. ‘Die hebben daar op verschillende manieren mee om moeten gaan. Bij mij heeft het als uitwerking gehad dat er totale vervreemding ontstond.’ Dit uitte zich in ernstige problematiek die al op de basisschool begon. Het ontastte in *acting out*-gedrag, extreem gedrag om uitdrukking te geven aan gedachten of gevoelens, en drugsgebruik op zesjarige leeftijd.

Op de vraag hoe zo iets kon gebeuren, geeft Lumalessil een inkijkje in zijn jeugd. ‘Mijn vader tankte op een keer benzine, terwijl ik op de achterbank zat. De geur die ik toen rook, vond ik best aangenaam. Dit heeft iets in mij getriggerd. Ik ben toen op zoek gegaan naar eenzelfde soort beleving. Tegenwoordig bestaan er spuitbussen. Toentertijd waren er wc-blokken, verpakt in een netje of folie, die ik gebruikte om te snuiven. Op een geven moment heb ik dit vervangen door lijm. En later, op de middelbare school, door softdrugs en uiteindelijk door harddrugs, zoals heroïne, cocaïne en methadon. Ik heb meer dan dertig jaar lang drugs gebruikt. Als je erin zit voel je wel iets, als je überhaupt nog iets voelt, maar het hoorde bij mijn leven op dat moment en dan is het gewoon wat je doet.’

'IK WAS QUASI-DEELNEMER AAN HET LEVEN, ALTIJD TOESCHOUWER, KIJKEND NAAR MEZELF VANAF DE ZIJLIJN.'

1
Augus
Lumalessil



Ontsnappen

Hoe kijkt hij terug op die periode van verslaving? 'Achteraf ga je op zoek naar een verklaring. Ik gebruikte drugs om te ontsnappen, maar vooral om het leven dragelijk te maken en te ordenen voor mijzelf en ergens grip op te krijgen. Door de jaren heen raak je vervreemd van jezelf door de criminaliteit en de verslaving waar je mee te maken hebt, zonder dat je weet dat je vervreemd bent geraakt van jezelf.' Lumalessil's analyse is verhelderend. 'Het paradoxale is dat je eigenlijk anoniem wilt zijn, maar door je manier van doen en laten en het drugsgebruik word je juist zichtbaar. Een

heel raar systeem dat je als mens kan creëren om te blijven bestaan.'

Terugkijkend op zijn leven ziet hij dat er voor hem in die periode van verslaving helemaal geen zin in het leven was. 'Ik voelde me genaaid, ik had bijvoorbeeld niet gevraagd om geboren te worden. Het leven kon ik niet begrijpen, maar ik was wel in staat om de dingen die nodig zijn te zien en te doen.'

Sinds 2013 is hij bezig met zijn herstel. Hij is nu 56 jaar en het heeft een tijd geduurd voordat hij op een punt kon komen van overgave. 'In mijn hoofd ben ik daar wel vaker geweest, want ik weet wel degelijk wat goed en wat slecht is, maar ik zat

ook vast wat betreft de zin van het leven. Nu zie ik dat ik toentertijd de kant opging van destructie, zonder te weten dat ik destructief was. Ik was quasi-deelnemer aan het leven, altijd toeschouwer, kijkend naar mezelf vanaf de zijlijn.'

Dubbelleven

Opmerkelijk genoeg heeft hij in al die jaren van verslaving altijd gewerkt. Conform de norm van de maatschappij, als burger die een baan heeft en daarmee geld verdient en daar ook enige status aan ontleent. 'Ik ben begonnen als pedagogisch medewerker in de jeugdhulpverlening en op een gegeven moment werd ik teamleider, unitleider, projectmanager en heb ik daarmee een keurige carrière opgebouwd. Los van een carrière in criminaliteit en verslaving', voegt hij er met een pijnlijk lachje aan toe. Hoe wist hij beide zaken te combineren, zonder dat het opviel? 'Die vraag krijg ik vaak: hoe deed ik dat? Ik wist het antwoord hierop heel lang niet, totdat ik wat meer zicht kreeg op mijn problematiek. Ik was toen al verder in mijn herstel en persoonlijke groei en ben er nog meer achter gekomen dat ik een dissociatieve persoonlijkheidsstoornis had, wat ze vroeger "meervoudige persoonlijkheden" noemden. Nu kan ik zeggen: dat is waarom ik twee carrières kon opbouwen. Soms gebeurt het nog steeds, maar nu merk ik het als het gebeurt en kan ik heel snel schakelen.'

Erkenning

Het keerpunt, acht jaar geleden, kwam mede tot stand met hulp van het Leger des Heils. Daarbij was het erkennen van zijn verlies een belangrijk onderdeel van de weg naar herstel. Lumalessil: 'Dit is een lastig proces. Ik heb emmers vol gehuild om toe te geven dat ik verlies heb geleden in het leven, niet zozeer vanuit slachtofferschap maar vanuit de erkenning dat er verdriet is daarover.' Hij licht het toe vanuit een ander perspectief. 'Het is heel normaal om bij iemand die ernstig ziek wordt heel veel zorg aan te bieden, en ook allerlei gesprekken én eventueel ook voor de periode daarna. En dat is ook goed, want het is intens als je te horen krijgt dat je ziek bent en dat je verlies gaat lijden. Maar het is niet gebruikelijk dat, wanneer alles door iets sociaals instort, er ook zulke hulp is. Bijvoorbeeld als iemand zijn of haar partner heeft verloren, of dat je in een scheiding terechtkomt en je helemaal niet meer weet hoe je daar mee om moet gaan; of dat je vanuit ontwrichting, vanuit onveiligheid in je jeugd alles verkeerd ziet gaan, dan is er geen ruimte voor erkenning, of ontbreken de skills om



daar ruimte voor te maken en te erkennen dat je verlies hebt geleden.'

Hoe omschrijft hij de blokkades die hij moest overwinnen om zijn verlies te kunnen erkennen? 'Dat waren meerdere blokkades. Er was schaamte, schuldgevoel, trots, ijdelheid. Als de ruimte er uiteindelijk is om verlies toe te geven dan kan er ook ruimte ontstaan om in te zien dat het niet jouw schuld is en dat jou een heleboel dingen zijn aangedaan die niet hadden mogen gebeuren. Van daaruit kom je in een heel ander proces. Je bent heel erg verongelijkt en boos dat jou dat is aangedaan. Ook dat moet eruit.' Had hij behalve een enorme dosis veerkracht nog andere handvatten om zichzelf uit de misère te trekken? 'Het geloof heeft mij enorm geholpen en mij zover gebracht dat ik nu hier kan zitten en erover kan praten. In mijn relatie met Jezus Christus heb ik het leven opnieuw mogen ontdekken, waarbij de genade van God een grote rol speelt.'

Droom

Vanuit het Leger des Heils is hij nu werkzaam en begeleidt hij groepen richting herstel. Toen zijn leidinggevende door de directeur werd gevraagd of deze 'nog een droom had', vertelde hij over zijn collega Augus; dat die wel een droom had en daar veel over sprak. Die droom wordt samengevat met de term 'Herstelacademie'.

**'BINNEN
HERSTEL GAAT
HET JUIST OM
DE ZOEKTOCHT
NAAR OPNIEUW
BETEKENIS
VAN HET LEVEN
VINDEN VANUIT
GEBROKENHEID
EN VERLIES.'**

'Dat is nog niet de definitieve naam', vertelt Lumalessil. 'Ik wil heel graag een plek, een herstelacademie, voor mensen waar ze herstel, persoonlijke groei en ontwikkeling gaan vinden. En dat op één locatie waar ook allerlei ondersteunende activiteiten plaatsvinden, zoals toneel, muziek, en andere creatieve activiteiten. Het is ook de plek voor praatgroepen, herstelgroepen en cursussen gericht op persoonlijk herstel en ontwikkeling. En dit alles gerund door ervaringsdeskundigen en vrijwilligers, maar geen hulpverleners.'

Waarom geen hulpverleners? 'Ik eer de hulpverleners, omdat zij mij hebben "vastgehouden" zagezegd. Maar de wereld van de hulpverlening is heel erg doordrenkt van ziektebeelden, diagnoses, stigma's. En ze hebben allemaal een reden waarom dat zo is en ze mogen van mij ook best bestaan, maar ik heb vanuit mijn eigen leven gezien hoe saboterend dat kan werken in je herstel en groei. Heel veel hulpverleners handelen ook vanuit de professie, van hetgeen ze hebben geleerd. Zij zijn degenen die het weten en daarmee ontslaan ze de ander van hun eigen mogelijkheden en verantwoordelijkheden. En daarbij van de bijbehorende kansen en talenten die herstelzoekenden ook hebben.'

Herstelproces

Lumalessil's visie is helder: 'Ik wil heel graag een plek waar het diagnosevrij is, een "vrije ruimte". Jij komt binnen als Pietje de persoon, als jezelf, en niet als Pietje die verslaafd is. Dit is gebaseerd op mijn eigen herstelproces, omdat ik ook heel lang heb gedacht ik ben crimineel en ik ben verslaafd. Het heeft een poos geduurd om daaruit te groeien, dat ik meer ben dan alleen dat. Dat is iets wat jij jezelf kunt opleggen in zelfstigma's, maar ook andere mensen kunnen dat versterken.'

Hij omschrijft de Herstelacademie als een plek waar mensen vooral op hun eigen tempo en manier mogen zoeken naar de zin van het leven en naar het herstel dat bij hen past. Wel met de nodige nuance: 'Ik zeg niet dat herstel gelijk is aan een gelikt leven of aan genezing, wat ik wel wil zeggen is dat herstel in verschillende facetten en op verschillende thema's nodig is. Dit is nodig om ergens weer een beginpunt te maken of iets te kunnen afronden en te kunnen zeggen "het is goed zo, ik laat het hierbij". Er zijn nog genoeg issues maar daar kies ik bewust voor om het te laten, want het is allemaal heftig genoeg geweest.'

Hoe ziet hij zo'n herstelgroep voor zich? 'In zo'n groep creëer je met elkaar verbondenheid en een plek waar je mag zijn zoals je nu bent. Mag je

dingen vertellen, maar het hoeft niet. Als iemand wil dat ik bij hem of haar ben, dan ben ik dat en als ze iets anders van me willen, dan weet ik niet of ik je dat kan geven, maar vragen mag altijd. Er worden ook ontwrichtingen en trauma's gedeeld, want er komen verschillende typen mensen samen.'

Het gezelschap is volgens hem divers; er zijn mensen die een achtergrond van verslaving hebben, maar ook van dakloos zijn of psychiatrische gevoeligheid, dan wel depressies of autisme of alcoholverslaving. Sommigen hebben helemaal niks van dat, maar zijn zo getekend door het leven, door scheiding, door cultuur, dat het hele leven ontwricht is geraakt. 'Wat ik door de jaren heen heb gezien en ontdekt, is dat wij niet zo goed weten om te gaan met verlies, en het verdriet dat daarbij hoort. Binnen herstel gaat het juist om de zoektocht naar opnieuw betekenis van het leven vinden vanuit gebrokenheid en verlies. En vanuit het delen van mijn eigen verhaal vond ik die vernieuwde betekenis.'

Kansen

Het is de bedoeling om van herstel naar persoonlijke groei en ontwikkeling te gaan. Volgens Lumalessil schept dat mogelijkheden en kansen en geeft het ook weer zin aan het leven. 'De kantelmomenten van mensen die ik begeleid en van mijzelf zijn zo wezenlijk geweest; ik zag de kans om te delen wat mij is overkomen. Kansen krijgen is niet iets vanzelfsprekends en gaat gepaard met het herkennen dat er kansen zijn.'

Het opzetten van een heuse Herstelacademie is ook zo'n kans, ook al vraagt het nogal wat inspanning. 'Ik zou het fantastisch vinden als zo'n plek er is en gefinancierd wordt, maar niet door een gemeente of door de overheid, want dan word je ergens weer meegenomen in het systeem, waarbij het meer om het systeem gaat dan om de persoon. Gelukkig zijn er weldoeners die voor een eerste financiering zorgen, maar we blijven zoeken naar een naar een manier van exploitatie. We willen het zelf onderhouden en iets genereren waardoor er geld of andere middelen beschikbaar komen zodat je bestaansrecht blijft houden. Ik ben nog zoekende naar dat model, maar het gaat er komen en dan krijgt het begrip "samenleving" meer betekenis. Het komt nu vaak over als "samen maar het liefst alleen", maar ik geloof in mogelijkheden om met elkaar de wederzijdse verantwoordelijkheid en afhankelijkheid te dragen die het leven ons geeft. En ik ben zoekende naar ruimte om het daar over te hebben met mensen, want ik kan me niet voorstellen dat ik de enige ben die er zo over denkt.' ●

VEERKRACHT VOOR GEDUPEERDEN DANKZIJ GEMEENTEN

Door
DE REDACTIE

De toeslagenaffaire is al jaren onderwerp van gesprek en keiharde realiteit voor ongeveer dertigduizend gezinnen. Tot nu toe slaagt de overheid er slechts mondjesmaat in om de problemen op te lossen. Maar er is hoop.

De ruim achthonderd medewerkers van de Belastingdienst die in de weer zijn om de ‘hersteloperatie’ uit te voeren, doen ongetwijfeld hun stinkende best – laten we deze optimistische aanname doen. De resultaten en vooral het tempo waarin zaken worden opgepakt zijn echter niet bemoedigend. Afhandeling laat vaak op zich wachten, gedupeerden krijgen niet de status die ze verdienen en ondertussen verkeren gezinnen in wanhoop, achtervolgd door schulden en teleurstelling. Want welke ouder wil zijn kind niet een liefdevolle, zorgeloze jeugd bieden?

Lokale hulp

Gelukkig pakken gemeenten de handschoen op door lokaal hulp te bieden. Ze staan bijvoorbeeld gedupeerden bij om bezwaar te maken als ze worden afgewezen voor de beloofde schadevergoeding. Of ze helpen gezinnen met praktische zaken waar nu geen geld voor is, zoals het kunnen laten sporten van de kinderen.

Dit meldde de redactie van *Nieuwsuur* op 13 november 2021: ‘Gemeenten zien dat de Belastingdienst nog steeds steken laat vallen bij de hulp aan gedupeerden van de toeslagenaffaire. Daarom springen zij in het gat en komen met extra hulp. Het gaat dan om relatief kleine dingen als geld voor





de tandarts, maar ook met het invullen van formulieren. Het moet de Belastingdienst overtuigen dat de burgers écht gedupeerden zijn en recht hebben op compensatie.

En wat kunnen wij doen?

Vanuit de gedachte van The Optimist Movement lijkt het ons niet vreemd om na te denken welk steentje wij kunnen bijdragen om de gezinnen die het moeilijk hebben vanwege de toeslagenaffaire een handje te helpen. Er is sprake van een maatschappelijk probleem dat primair door de overheid, en door de Belastingdienst in het bijzonder, moet worden opgelost. Maar wat weerhoudt ons, particulieren, ondernemers, bedrijven en organisaties om zelf ook iets te doen aan een van de grootste nationale schandalen van deze eeuw?

Als uitgever van *The Optimist* kunnen wij een paar dingen doen:

1. Het verhaal van deze affaire op een positieve manier onder de aandacht blijven brengen. Die aandacht is nodig om de urgentie voortdurend te onderstrepen. Zonder urgentie geen snelheid, zonder snelheid nog meer vertraging en door vertraging nog meer depressie onder de gedupeerden.

**'WAT
WEERHOUDT
ONS OM ZELF
IETS TE DOEN
AAN EEN VAN
DE GROOTSTE
NATIONALE
SCHANDALEN
VAN DEZE
EEUW?'**

2. Wij hebben de mogelijkheid onze lezers op te roepen om zelf na te gaan hoe zij een positieve bijdrage kunnen leveren aan deze kwestie. Ken je iemand die in het toeslagenaffaire-schuitje zit? Misschien van een afstand? Is het mogelijk een helpende hand uit te steken? Een keertje boodschappen te doen voor zo'n gezin? De kinderen te trakteren op een uitje? Heb je als ondernemer spullen of diensten die misschien van pas komen bij mensen die door de toeslagenaffaire een krappe beurs hebben?
3. Het ervaren van positief nieuws en inspirerende verhalen helpt om je hersenen in balans te brengen. Zeker wanneer je tegenslag ervaart, is het prettig om te lezen dat er nog veel dingen goed gaan in de wereld. Daarom bieden wij ieder gezin dat de dupe is van de toeslagenaffaire een gratis digitaal jaarabonnement op *The Optimist* aan. Gratis en voor niets, zonder addertje onder het gras. Het enige wat ze hiervoor hoeven te doen is zich aanmelden als abonnee met de kortingscode HOUDMOED. Dit kan op www.theoptimist.nl/abo-digitaal. Wij nemen contact op voor verificatie.

Paarse krokodil

Tot slot nog één ding wat we kunnen doen: een moreel appel doen op bestuurders om dit nooit meer te laten gebeuren. Bankiers zweren een bankiers-*eed*, in de hoop dat ze geen foute dingen doen in hun werk. Wordt het niet tijd voor een vernieuwde ambtenaren-*eed*? Eentje waarin expliciet de menselijke maat wordt genoemd? Dat je als ambtenaar niet alleen zorgvuldig, onkreukbaar en betrouwbaar moet zijn, maar ook het welzijn van de burger in acht neemt? Dat je je eigen verantwoordelijkheid neemt en je gezonde verstand gebruikt, zodat de paarse krokodillen in hun hok blijven? En dat je als minister of staatssecretaris luistert naar kritieke signalen, ook al komen ze niet handig uit? Nederland beter en veerkrachtiger maken is tenslotte niet zo moeilijk als je begint met jezelf bewuster te maken. ●

The
Optimist
MOVEMENT

In zijn boek *Bestaansrecht* vertelt reïncarnatietherapeut Maarten Oversier over de ontstaansgeschiedenis van opgelopen trauma's. Wij gingen met hem in gesprek over de oorsprong, gevolgen en aanpak van onverwerkte ervaringen; op zoek naar meer veerkracht.



VEERKRACHTIGER VIA REÏNCARNATIETHERAPIE

Door
JESSIE
EICKHOFF

Wat houdt regressie-reïncarnatietherapie in?

'Wanneer je trauma's niet verwerkt, krijg je fysieke, psychische of emotionele klachten. Regressie-reïncarnatietherapie is een therapievorm die verbinding maakt met oorspronkelijke ervaringen om deze alsnog te verwerken. Hierbij maak je contact met je onderbewuste. Waar we in onze wereld gericht zijn op het bestrijden en wegpolijsten van symptomen, pakken we bij reïncarnatietherapie symptomen bij de oorzaak aan.

Reïncarnatietherapie is gebaseerd op twee aannames. Ten eerste is de mens meer dan alleen een lichaam met biologische processen. Er is een ziel die bewust is en ervaringen ondergaat. Ten tweede maakt de ziel een cyclus van meerdere levens of incarnaties door. Dit is in strijd met de aanname van de wetenschap dat er geen ziel is. De therapie zelf en de discussie of dit waar is, zijn twee verschillende gebieden. Mensen die wetenschappelijk geconditioneerd zijn en alles vanuit de ratio verklaard willen



'WANNEER JE TRAUMA'S NIET VERWERKT, KRIJG JE FYSIEKE, PSYCHISCHE OF EMOTIONELE KLACHTEN.'

hebben, komen niet naar een reïncarnatietherapeut. Desalniettemin gaat de helft van de wereldbevolking uit van reïncarnatie. Wanneer mensen voor deze therapie openstaan, begeleid ik hen bij het verwerken van hun trauma's.'

Hoe ben je hiermee in aanraking gekomen?

'Dit begon in mijn kindertijd. Toen ik drie was, overleed mijn vader. Net als in vele gezinnen, werd hier binnen mijn familie niet over gesproken. Pas veel later ben ik de gevolgen van deze zwijgzaamheid onder ogen gaan zien. Ik kreeg klachten, zoals het niet goed kunnen uiten van emoties. De dood van mijn vader stimuleerde mij om me te verdiepen in de realiteiten voorbij de aardse zaken. Zo kwam ik achter het belang om aandacht te besteden aan verwerkingsprocessen, studie en zelfonderzoek, en ben ik naar reïncarnatietherapie gegaan om dit trauma te verwerken.

Daarnaast voelde ik mij als kind al verwant aan de indianen. Dit begon als peuter met indiaantje spelen, maar vertaalde zich naarmate ik ouder werd in het bestuderen van hun wijsheid, kennis en rituelen. Later heb ik kennis mogen maken met de indianen in Canada, wat inmiddels geresulteerd heeft

in een bijna twintig jaar oude vriendschap met deze mensen. Toen ik het vertrouwen van de oude wijzen had gewonnen, hebben ze mij stap voor stap verteld over hun kennis en wijsheid. Toen voelde ik me net de kleine jongen die hierover wilde leren.'

Wat kunnen we leren van deze inheemse volkeren?

'Zij vertelden mij over spiritualiteitsessenties waar wij in de westerse wereld weinig kaas van hebben gegeten. Hierbij staat de geest centraal. Je moet jezelf leren kennen en zorgen dat je in harmonieuze afstemming bent met je voorouders. Hoewel onze voorouders er in de fysieke vorm niet meer zijn, zijn ze niet verdwenen. Wanneer er tussen eerdere generaties en huidige generaties onverwerkte trauma's zijn geweest, heeft dit een versturende werking. Via onze ziel kunnen we contact maken. Dat is wat ik in mijn praktijk keer op keer bevestigd krijg.

In de westerse samenleving is er daarentegen geen ruimte voor spirituele waarde. De grootste boosdoener is dat wij alles vanuit het verstand willen beredeneren. Daarnaast denken we dat je een goed leven leidt, wanneer je een huis bezit, carrière maakt en een goed gevulde bankrekening hebt.

1

Maarten Oversier

'HOEWEL ONZE
VOORoudERS
ER IN DE
FYSIEKE
VORM NIET
MEER ZIJN,
ZIJN ZE NIET
VERDOWENEN.'

De vraag is of we daar écht gelukkig van worden. Ik raad aan om je af te vragen waarom jij en de mensen om jou heen doen wat ze doen. Door het samen te hebben over dit soort diepe vraagstukken, kun je meer inzicht in het leven krijgen, trauma's verwerken en een diepere band kweken met je naasten.'

Hoe verloopt een sessie?

'Om te beginnen inventariseer ik de klachten, maak ik ze specifiek en win ik informatie in over de biografie, zoals de eigen levensloop, het familiesysteem en de ervaringen van voorouders. Zodra ik erachter kom dat er verdrongen trauma's zijn, besteden we hier aandacht aan. Van ervaringen uit vorige levens tot verdrongen trauma's uit de jeugd.

Ten tweede breng ik de cliënt in trance. De cliënt concentreert zich op bepaalde gedachten, gevoelens of sensaties en maakt hierdoor contact met diepere lagen. De aandachtsconcentratie is vergelijkbaar met het opgaan in een goed boek of een goede film. Als ze zich in een trance bevinden, vraag ik welke beelden in hen opkomen. Deze laten zien wat de specifieke bron van het trauma is. Deze bron is bijna altijd te vinden binnen drie specifieke historische domeinen: de traumatische ervaringen van onze voorouders, de twee recente wereldoorlogen en de machtige katholieke kerk.'

Hoe verwerk je traumatische ervaringen uit een vorig leven?

'Dit is het best toe te lichten aan de hand van een voorbeeld. Stel je voor dat iemand zich in het dagelijks leven erg opgejaagd voelt. Ik vraag diegene zijn ogen te sluiten en zich te concentreren op dit gevoel. Als de cliënt in een trance is, vraag ik welke beelden opkomen. Het kan zijn dat de cliënt eraart in een slagveld te rennen en achterna gezeten wordt. De omstandigheden waarin hij gestorven is, zijn dermate dramatisch dat deze nog niet verwerkt zijn. Er ontvouwt zich een verhaal wat lijkt alsof hij dat ooit heeft meegemaakt. Dit noemen we een vorig leven. Door bewust te worden wat er misging, verwerkt de cliënt dit trauma en voelt hij zich niet meer opgejaagd.

Wanneer iemand de waarheid spreekt, zie je het zweet op hun voorhoofd, onrust en angst. Als de cliënt tegelijkertijd vertelt dat hij op een slagveld wordt opgejaagd, neem ik waar dat er iets gebeurt wat wezenlijk waar is. Wanneer de cliënt een onwaar verhaal vertelt, zit er meer achter wat onderzocht moet worden. Zo is het voorgekomen dat

meerdere cliënten beweerden dat ze Adolf Hitler zijn geweest. Desalniettemin zit ik er als therapeut niet om uit te leggen hoe ik denk dat het zit. Mensen herbelevan zelf hun ervaring en komen op deze manier van hun klachten af.'

Hoe maak je contact met je voorouders?

'Voorouders belasten ons door het verdringen van fundamentele levenservaringen. Deze trauma's blijven zelfs in het DNA zitten. De studie epigenetica toont aan dat omgevingsinvloeden bepalend zijn voor de vorming van het DNA. Als jouw vader altijd agressief is, heeft dit invloed op jouw DNA. Als je op een diepere laag beseft waarom je vader zo deed, wordt het spanningsveld geneutraliseerd of geharmoniseerd. Hierdoor herschikt jouw DNA zich.

Ook wanneer je voorouders er in fysieke vorm niet meer zijn, is er nog steeds de mogelijkheid om contact te maken. Via een trance is het mogelijk om een uitwisseling plaats te laten vinden. Als er zaken nog niet zijn afgerond, is een trance mogelijk om uit te wisselen wat voorheen niet uitgewisseld werd. Doordat je hecht met iemand was, heb je een emotionele deuk gekregen. Juist deze emotionele deuk verschaft de mogelijkheid om verbinding te maken en het trauma een plekje te geven.'

Op welke manier speelt autoriteit een rol in het krijgen van trauma's?

'Zoals eerder gezegd zijn de bronnen van onze problemen te vinden in traumatische ervaringen van onze voorouders, de twee recente wereldoorlogen en de machtige katholieke kerk. Hierin hebben onze voorouders voor een groot deel onze autoriteit uit handen gegeven, met alle gevolgen vandien. De trauma's die toentertijd zijn ontstaan, spelen nog steeds een rol in het dagelijks leven.

Nu nog hebben de overheid, religies en instanties er baat bij dat wij een bepaald beeld hebben van hoe de wereld in elkaar zit. Geld, macht en controle spelen hierbij een grote rol. Wanneer je identiteit hierop is gebaseerd, is het lastig om hiervan vrij te komen. Als je je daarin gaat verdiepen en wezenlijke vragen gaat stellen, beseft je dat dit systeem door onze strot is geduwd. Desalniettemin beweren de Maya's dat we verkeren in de omslag naar een ander tijdperk. Er is voorspeld dat er een grote crisis uitbreekt die ertoe leidt dat er een herschikking komt. We zetten ons af tegen het oude systeem, realiseren ons wie we werkelijk zijn en worden onze eigen autoriteit.' ●

Bestaansrecht

Maarten Oversier

Uitgeverij
London Books

ISBN:
9789493191709
320 pagina's
€ 29,95

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



KEN JE POSITIEVE VERHAAL

Tijdens moeilijke momenten zoeken veel mensen hun heil in yoga en mindfulness. Het kennen van je positieve verhaal voorkomt dat deze technieken averechts werken, stelt drs. Elena Carmona van Loon. We spraken haar over haar nieuwste boek, dat ons op een andere manier naar veerkracht laat kijken.

Door
LAURA BOETERS



In haar werk als orthopedagoog begeleidt drs. Elena Carmona van Loon jongeren en millennials tijdens lastige periodes in hun leven. De afgelopen jaren viel het haar op dat de mensen die zij helpt niet veerkrachtiger worden door het beoefenen van yoga en mindfulness. Sterker nog: de technieken zorgen bij haar cliënten soms voor nog meer overprikkeling en burn-out verschijnselen. Deze bevinding was voor haar één van de drijfveren om een nieuw boek uit te brengen. Recent verscheen van haar hand *Het recht er iets van te maken*, waarmee ze inzicht geeft in wie wij zijn, het belang van ons levensverhaal en hoe we zijn verbonden met de mensen om ons heen.

Kwetsbaarheid

Hoewel ze duidelijk maakt dat mindfulness en yoga heel belangrijk zijn, legt Carmona van Loon uit waar het mis kan gaan. 'Bij mindfulness focus je op het hervinden van je veerkracht door heel bewust te voelen. Met aandacht merk je op wat er gebeurt in je lichaam. Je staat stil bij wat je zoal denkt, voelt en door welke ruis je niet meer in verbinding bent met jezelf. Het leert je om snel te schakelen, zodat je kunt doorvoelen en snel weer verder kunt. Het risico hiervan is dat je een heel efficiënt wezen wordt dat super gefocust is op controle en maakbaarheid. Wat we hierdoor mogelijk vergeten is dat we in de kern kwetsbare wezens zijn.'

Ze legt uit dat onze kwetsbaarheid direct samenhangt met afhankelijkheid. 'In mijn boek zoek ik naar hoe we als mens overleven in deze wereld. Veerkrachtig blijven is daarbij misschien wel het belangrijkste dat er is. En echte veerkracht begint bij de radicale acceptatie van het feit dat we afhankelijk zijn van anderen. Dit zie je terug in onze aanleg, een baby'tje kan bijvoorbeeld niet op zichzelf overleven. Vanaf de geboorte is ons hele neurale netwerk ingericht op wat er in onze omgeving gebeurt. Liefde en verbinding zijn volgens mij de enige bronnen waardoor we in beweging komen en ons willen ontwikkelen en manifesteren.'

Verbinding

Dat we een belangrijk onderdeel van een groter geheel zijn, kunnen we volgens haar nog weleens uit het oog verliezen door te veel in te zetten op technieken. 'Bij spirituele ontwikkeling zie ik een sterke individualistische kant. Het is heel erg gericht op jouw eigen gezondheid. Dit kan doorslaan, waardoor je bijvoorbeeld nog meer energie kunt gebruiken van je lichaam, of waardoor je jezelf terugtrekt en weinig verantwoordelijkheid draagt voor het geheel.'

Ze merkt op dat we vooral tijdens de coronatijd deze verbinding zijn kwijtgeraakt. 'In het begin zag je mensen juist verbinden met elkaar. Maar nu maakt dat plaats voor achterdocht en wantrouwen. Zodra we op een bepaalde manier sterk individueel worden, en in het ergste geval antisociaal, komen we op een punt dat we dingen gaan doen of voelen die heel erg ver afstaan van het deel uitmaken van het organisme mens.'

Nu moeten we niet denken dat mindfulness en yoga uit den boze zijn. Maar het positieve effect ervan kent een voorwaarde. 'Het enige wat echt veerkrachtig maakt, is dat je weet wat jouw inten-

'IK GA ERVAN
UIT DAT
IEDEREEN
EEN OOR-
SPRONKELIJKE
INTENTIE HEEFT.'

tie is. Je moet weten waarom jij hier bent, bij wie je je veilig voelt en met wie je je verbonden voelt. Waarom je soms iets voor een ander doet en waarom iemand anders iets voor jou mag doen. En natuurlijk hoort daar ook *practice* bij zoals yoga, het onder de loep nemen van gedachten en het onderhouden van je lichaam en het gezond houden van je neurale netwerk. Maar je moet eerst weten wat voor type auto je bent voordat je kunt beginnen met het onderhoud.'



1

Dr. Elena Carmona van Loon is afgestudeerd als orthopedagoog-generalist. Ze geeft training, coaching en begeleiding in het versterken van regie en behoud van gezonde menselijke systemen en samenwerking. Eerder publiceerde ze de boeken *Regie versterken in het onderwijs* (2016) en *Regieversterkend leiderschap* (2018).

Foto:
Rick Keus

Positief verhaal

Met haar boek zijn we in staat om aan een zoektocht naar onszelf te beginnen, zegt Carmona van Loon. Ze benadert deze persoonlijke zoektocht met een optimistische zienswijze, en gebruikt de positieve psychologie ter illustratie. ‘Wanneer het gaat over veerkracht, zijn hierover in de positieve psychologie veel theorieën. Veel aspecten uit deze psychologische stroming dragen bij aan het vermogen om tijdens moeilijke momenten terug te veren. Maar een kanttekening die ik daarbij plaats, is dat veel technieken en modellen gericht zijn op het oplossen van belemmeringen. Dit zie je bijvoorbeeld bij de meditatietechniek The Work en EMDR-behandelingen. Daar wordt gekeken naar wie je zou zijn zonder belemmeringen. Dat werkt heel goed en zet ik ook weleens in tijdens therapie, maar in mijn boek roep ik op om niet alleen te zoeken naar belemmering, maar ook naar iemands positieve verhaal. Dat positieve verhaal gaat over jouw identiteit, de mooie verhalen van jouw verleden, over de afkomst van je ouders, de dingen waar je van houdt en de reden waarom je soms waarde hecht aan bepaalde zaken.’

Een voorbeeld van zo’n positief verhaal vinden we terug in haar boek, waarin ze flarden uit haar dagboek deelt. Zo liggen haar *roots* deels in Spanje, waar ze als kind al vaak kwam. Veel van haar passies komen daaruit voort. De stierengevechten, de gouden ketting met beschermheilige Virgen del Carmen die ze van haar Spaanse opa kreeg. Maar ook houdt ze van de Hollandse lage wolkenluchten en volkoren boterhammen met kaas.

Wanneer we onderzoeken waar we van houden, komen we uit bij onze intentie, legt ze uit. ‘Ik ga uit van het gedachtegoed dat iedereen een oorspronkelijke intentie heeft. Dat we allemaal geboren worden met een bepaalde bedoeling. Vaak raken we de connectie met onze bedoeling kwijt door de invloed van onze opvoeding. Maar bijna altijd is die bron nog aanwezig. Denk bijvoorbeeld maar eens aan wat jij wilde worden toen je klein was. Waar was je in geïnteresseerd? Wat trok jouw aandacht? De dingen waarin je opgaat en waarnaar je verlangt, zeggen meestal veel over jouw intentie. Die ontdek je vooral door elke dag te bedenken waarvan je geniet.’

Belangrijkste les

Ze concludeert dat veerkrachtig zijn misschien wel de belangrijkste les is van het leven. ‘Mensen vallen niet zoals dieren samen met hun waarom en hun bedoeling. We zijn wat dat betreft wat tragischer en



Het recht er iets van te maken
Elena Carmona van Loon
Uitgeverij
Brave New Books
ISBN:
9789464359329
174 pagina's
€ 29,95

Vrij verkrijgbaar in de webshop van *The Optimist*.



altijd op zoek naar betekenis. Daarbij komen we te staan voor talloze keuzes. Met wie ga ik om, met wie word ik vrienden en waar ga ik werken? De dingen die we willen lukken niet altijd, of zijn spannend. Bijvoorbeeld vrienden maken of iets nieuws leren. Maar je kunt hier veerkrachtig mee omgaan door je voortdurend bewust te zijn van jouw positieve verhaal. Zodat je weet waarom jij hier bent en waarom je een belangrijk onderdeel bent van de relaties die je hebt en systemen waar je deel van uitmaakt. Buiten al die technieken om, heeft veerkracht dus te maken met een continue oefening in wat jij van waarde vindt en waar je het voor wilt doen. En dit leer je niet ergens achter in een bos. Dit leer je eigenlijk alleen maar midden in het leven, waar heel veel gebeurt, veel rumoer is en ingewikkelde situaties plaatsvinden. Als je weet wie je bent en waarom je deel uitmaakt van bijvoorbeeld een team, een huwelijk of vriendschap, kun je in de drukte van het leven altijd de stilte in jezelf voelen.’ ●

Meer informatie:
www.regieversterkendhandelen.nl
www.youngacademyofflife.nl

**Govert Derix**

Govert Derix is filosoof, schrijver en adviseur. Zijn roman De boom is verkrijgbaar via de webshop van The Optimist.

Veerkracht in de raad

'WE VERGELEKEN DE NATUUR-INCLUSIEVE VERGADERING MET DE EERSTE ASSEMBLEE VAN DE FRANSE REVOLUTIE.'

Op 10 september 2018 had ik in de raadszaal van de gemeente Maastricht een gevoel dat ik niet snel zal vergeten. De voorgaande maanden had ik een essay mogen schrijven dat zou dienen als kopstuk van de nieuwe stadsnatuurvisie (die later zou opgaan in de omgevingsvisie, maar dat terzijde). Ik sprak daarvoor met tientallen burgers, ecologen, beleidsmakers, natuurorganisaties en andere personen en clubs die in Maastricht betrokken zijn bij natuur. Aan het slot van elk gesprek vroeg ik welke stem van de natuur men zou willen vertegenwoordigen. Zo ontstond het verhaal *Wij, de Maastrichtse natuur*, met in het dankwoord in de lange lijst namen ook de oehoe, de aardappelplant, de slechtvalk, de bever, de eenstijlige meidoorn, de regenworm, de steenbreekvaren, Moeder Maas, de Mosasaurus en vele andere gezichten van de natuur die we samen vormen.

Die avond was de raadszaal veranderd in een bos. Bomen, bladeren, diergeluiden, een geur van hars en in het midden een heuse Stoel van de Natuur. Om bij het spreekgestoelte te komen moest ik onder struiken doorkruipen. Mijn voordracht werd becommentarieerd door vogels en toen ik inging op de gevolgen van de klimaatcrisis (hittestress, exoten, hoogwater) vulden bliksem en donder de zaal. Het verhaal, uitgesproken namens mensen, dieren en planten, en ook entiteiten zoals de luchtkwaliteit, het water en de stilte, mondde uit in een Verklaring van Afhankelijkheid: 10 september 2018 was Dependence Day! Helaas alleen informeel, bij wijze van proefballon. Maar toch. Terwijl

ik daar stond, vóélde elke seconde als historisch en zag ik ook dat het publiek begreep wat er gebeurde. Namens mensen, dieren en planten bepleitten we dat er in de Raad ook zetels zouden komen voor de natuur en dat besluitvorming voortaan zou plaatsvinden in een natuurinclusief conclaaf. We vergeleken de natuurinclusieve vergadering met de eerste assemblee van de Franse Revolutie: burgers die ineens mee mochten praten en beslissen en zich soms nog geen raad wisten.

Ook die avond in Maastricht keken we fris en onwennig in een nieuw universum. Aangekomen bij de afsluitende volzinnen schoven de gordijnen naar boven en werden we vanaf de balkons aangekeken door burgers, jong en oud. Ik liet een stilte vallen... en sloot af met: 'Wij hebben gesproken. Wij blijven spreken. Dit is wie wij zijn – en kunnen worden.'

En daarna? Tja. Eenzelfde avond had in Glasgow niet misstaan, denk ik drie jaar later. Tegelijk zijn er gelukkig al vele initiatieven die het geschetste gedachtegoed (mede ontleend aan een keur van denkers en natuurexperts) in de praktijk brengen. In Maastricht is het helaas nog niet zover. Maar wacht: volgend jaar vieren we in de Maasstad op 7 februari de dertigste verjaardag van het Verdrag van Maastricht. Een gouden moment voor een Natuurinclusief Verdrag! En ik weet zeker: de slechtvalk, de oehoe, de regenworm, de stilte en de steenbreekvaren geven weer graag acte de présence. Ik kan ze nu al horen: 'De valk?' 'Present!' 'Oehoe?' 'Present!' 'Stilte?' ●

Foto:
Jean-Pierre Geusens

Zuiver zakelijk
Anders kijken

Natuurlijk menselijk



Een volle zaal genoot van de toespraak van Paul Polman tijdens de twintigste editie van het Nationaal Sustainability Congres in november. Hij ontving een staande ovatie omdat hij zonder te haperen vertelde waar het in de wereld om draait: 'We have to bring **humanity** back to business.' Polman sprak over leiders met moed die we nodig hebben voor verandering. Daarbij merkte hij op dat het Engelse woord *courage* verbonden is met het Franse woord *coeur*. We zijn dus op zoek naar **leiderschap met een hart**.

Dat hart klopt niet alleen voor onze manier van leiding geven, maar ook voor onze relatie met de **natuur**. Sander Veenendaal en Wouter Swenneker spreken over de rol van biologie en natuurlijke strategieën bij innovatie en business. (p.48)

Ralph van Hessen is iemand met een gul hart. Dag in dag uit zoekt hij manieren om mensen te verbinden. Zijn **Big Improvement Day** is daar een concreet uitvloeisel van. (p.52) Een rustiger hart krijg je door het praktische advies van Davide Piai op te volgen over het beter omgaan met **thuiswerken**. (p.55) De menselijke en natuurlijke maat zien we ook steeds meer terug in onze wereld van **mobiliteit**. Van fraaie elektrische auto's tot duurzame vrachtfietsen. (p.58) Tenslotte hoort bij het volgen van de natuur in deze winterse tijd een vorm van gepaste **stilte**, zoals Marcel Tjepkema schrijft. (p.60)

Laat je hart vooral doortikken.

De natuur als blauwdruk

Twee communicatiestrategen verkennen de lessen vanuit de natuur die we kunnen gebruiken om bedrijven te verduurzamen. Er lijkt voldoende inspiratie aanwezig voor een groene economie.

Door
SANDER VEENENDAAL EN
WOUTER SWENNEKER



De aarde heeft vele soorten bewoners. De mens is daar één van — en die is nog maar kort op aarde. Andere soorten floreren hier al miljoenen, soms miljarden jaren. Ook deze soorten bedrijven economie: er wordt gebouwd, samengewerkt, energie gewonnen, verwarmd, gekoeld, voedsel geproduceerd, aangepast, gekleurd, ga zo maar door. Wij mensen, de 'homo economicus', zien dat vaak onvoldoende in en laten hierdoor veel innovatiekracht liggen.

Natuurlijke waardecreatie

Het bijzondere van de natuurlijke wereld is dat ze waarde creëert zonder de planeet en inwoners uit te putten. Daar kunnen wij mensen enorm veel van leren. Dit jaar viel Earth Overshoot Day in juli. Dat betekent dat we in minder dan zeven maanden hebben verbruikt wat de aarde op jaarbasis kan produceren. Het moment dat dat gebeurt heet 'earth overshoot' en valt elk jaar vroeger — iets wat behoorlijk zorgwekkend is. Met andere woorden: de mensheid heeft nu 1,7 aardbollen nodig om te voorzien in de hoeveelheid grondstoffen die we jaarlijks verbruiken. De mens realiseert dus een chronisch tekort en we hebben nog niet het vermogen ontwikkeld dit tekort op een gezonde manier te herstellen. Maar er is hoop — en die is dichterbij dan we vaak denken.

De natuur heeft namelijk wel het vermogen zichzelf continu op een gezonde manier te ontwikkelen, te herhalen en aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid. Ons huidige economische systeem trekt zo snel en zoveel weg uit het natuurlijke ecosysteem, dat de natuur in veel gevallen niet meer het vermogen heeft zich te herstellen. Dit leidt tot crisis.

Laat er geen misverstand over bestaan: de mens is ontzettend intelligent en innovatief. Toch is het duidelijk dat de menselijke manier van produceren, consumeren én organiseren leidt tot allerlei problemen. Met als grootste en meest prangende voorbeeld de klimaatcrisis. Een groot en voor velen nog onvoorstelbaar probleem dat zal leiden tot nog grotere sociale ongelijkheid. Maar denk bij problemen ook aan het onvoorstelbare aantal mensen dat rondloopt met psychische klachten; alleen in Nederland al veertig procent van de bevolking...

Als je helder naar de situatie kijkt, zie je duidelijk dat de economie bestaat binnen de ecologie. Vanuit dit oogpunt kan deze zo niet langer bedreven worden. Bedrijven — onderdeel van de economie — kunnen met hun efficiënte aanpassingsvermogen en doelgerichtheid een ontzettende versneller zijn naar een duurzame economie die leert van en in balans leeft met de ecologie.

Bedrijven zijn dus deel van de noodzakelijke groene revolutie. En juist in de natuur vinden we de



1



2

'DE PRACHTIGE
BLAUWDruk
VOOR EEN
GROENE
ECONOMIE IS
DICHTERBIJ
DAN WE
DENKEN.'

1

Wouter Swenneker -
Strateeg bij
Heldergroen en bij
Nature is right, met
als missie: het aanpakken van menselijke uitdagingen door natuurlijke strategieën in te zetten. Deze helpen bedrijven te innoveren en business te verbinden met biologie.

2

Sander Venendaal -
oprichter, strateeg
en changemaker bij
communicatie- en
reclamebureau
Heldergroen.

lessen waarmee de mens zich kan aanpassen aan het zichzelf en de aarde uitputtende economische systeem dat ze zelf heeft gecreëerd. Voor wie het wil zien: de prachtige blauwdruk voor een groene economie is dichterbij dan we denken.

3,8 miljard jaar ervaring

Hoe werkt de natuur eigenlijk? Een vraag die complex is om te beantwoorden — en daarom zo interessant. Op hoofdlijnen zou je kunnen zeggen dat de natuur de intelligentie bezit om een scala aan basale en bewezen overlevingsstrategieën en principes te ontwikkelen die werken binnen een bepaalde ecologische en sociale context.

Hoe dichterbij het organisme bij die basale principes blijft, hoe beter het organisme overleeft, mits die context niet te veel verandert. Als we de context en de overlevingsstrategieën van de natuur goed bestuderen kunnen we tot waanzinnige inzichten komen. Die — het zal je niet verbazen — vaak heel duurzaam zijn. Feitelijk leren mensen al van de natuur zolang de mens bestaat. Maar toen leefden we nog letterlijk in de natuur; nu werken we vaak in kantoren die in het beste geval uitzicht hebben op een stukje natuur. Het oplossen van uitdagingen in onze moderne samenleving met de natuur als inspiratiebron is inmiddels verworden tot een vakgebied dat *biomimicry* heet. Die term is in 1997 geïntroduceerd door Janine Benyus, in het boek *Biomimicry: Innovation Inspired by Nature*. Met die wetenschap kijken we naar een concreet voorbeeld uit de praktijk.

Hoe redt een haai mensenlevens?

Ieder jaar sterven in Nederland naar schatting tweehonderd mensen door zogeheten superbacteriën die resistent zijn tegen meerdere soorten antibiotica. Het aantal Nederlanders dat een infectie oploopt

'BIOMIMICRY
BIEDT EEN
NIEUW
PERSPECTIEF
OP
TECHNISCHE
VRAAG-
STUKKEN,
SOCIALE
VRAAG-
STUKKEN EN
SYSTEME-
VRAAG-
STUKKEN.'

met een resistente bacterie wordt ingeschat op zo'n vijfduizend. Hoe vaker we antibiotica gebruiken, des te hoger deze aantallen worden.

Als je extreem ver inzoomt op de haaienhuid, dan zie je dat dit weefsel niet glad is maar geribbeld. Als een soort superchips. Gevolg van deze structuur is dat bacteriën hier niet goed kunnen nestelen. Het bedrijf *Sharklet Technologies* heeft deze structuur nagemaakt en verwerkt in doorzichtige stickervellen. Deze worden in ziekenhuizen geplaatst op plekken waar bacteriën normaal gesproken veel worden verspreid, zoals deurklinken en de relingen van bedden. Daar kunnen de bacteriën zich nauwelijks nestelen, vermenigvuldigen en dus ook niet verder verspreiden via onze handen. Het resultaat is minder sterfgevallen en minder gebruik van antibiotica.

Het gebruik van deze stickervellen in het ziekenhuis is een voorbeeld van technische innovatie. Ook voor sociale innovatie wordt naar de natuur gekeken, bijvoorbeeld ten aanzien van zelforganisatie in bedrijven. Denk aan de manier waarop mieren met elkaar samenwerken. In een kolonie van wel tien miljoen mieren is er niemand die opdrachten geeft. Zelfs de koningin niet. Toch zijn zij in staat hele complexe fysieke en sociale structuren te vormen. En burn-outs komen onder hen niet voor.

Nog een voorbeeld: Buurtzorg

Een voorbeeld van een organisatie die is ingericht als zo'n levend systeem is Buurtzorg. Buurtzorg is een thuiszorgorganisatie die met kleine teams, bestaande uit (wijk)verpleegkundigen en wijkziekenverzorgenden, zorg levert aan huis. Door de ruim veertien duizend medewerkers is het vijf keer op rij uitgeroepen tot beste werkgever van Nederland. De waardering van cliënten is ook torenhoog. En een onderzoek van EY concludeerde dat Buurtzorg minder dan veertig procent van de uren nodig heeft dan door de arts wordt voorgeschreven. Dit bedrijf heeft heel goed gekeken naar de beste samenwerkingsvormen en omvang in teams op basis van hoe groepen dieren samenleven.

Biomimicry biedt een nieuw perspectief op technische vraagstukken, sociale vraagstukken en systeemvraagstukken. Het vakgebied zoomt ook uit en abstraheert miljoenen bewezen strategieën uit de natuur tot waardevolle principes voor transformatie naar duurzame systemen. De oplossing voor een groene economie is eenvoudiger dan je denkt want de blauwdruk daarvoor ligt beslagen in de natuur.

Vergroen je bedrijf, kom in beweging

Er zijn ontzettend veel mensen en organisaties die willen verduurzamen. Toch zijn veel bedrijven passief

en verduurzamen ze niet actief. Vanuit Nature's Right merken we dat het in de praktijk vaak ontbreekt aan motivatie en positieve prikkels. Maar ook juist aan handelingsperspectief. Dat komt omdat duurzaamheid complex lijkt.

Er zijn veel verschillende issues en het aantal 'duurzame' oplossingen groeit explosief. Welke strategieën zijn nu relevant voor jouw bedrijf?

Bij Nature's Right ontwikkelden we een toegankelijke methode die we 'FLOW' noemen. Vier velden om van de natuur te leren over verduurzaming en waarmee je tot een concreet plan van aanpak komt. Recent kwamen we 'in de flow' met een sanitairbedrijf dat door heel Europa badkamerproducten verstuurt. Daar wordt veel verpakkingsmateriaal bij gebruikt. Door te kijken naar hoe efficiënt de natuur bijvoorbeeld vruchten verpakt, kwamen we tot nieuwe ideeën om hun verpakkingsmateriaal te gaan reduceren. En door te kijken naar de manier waarop een bos 'zakendoet', zijn zij nu bezig met het vergroten van hun betekenis voor het systeem waarin zij zich begeven.

Maar het kan ook gaan over het verbeteren van de manier waarop een bedrijf is georganiseerd. Bij Tony's Chocolonely raakten we in gesprek over uitdagingen bij interne samenwerking, zoals het geven en ontvangen van feedback. In de natuur is verandering constant en zie je niet voor niks allerlei *feedback loops*. Bijvoorbeeld in ecosystemen, in je eigen lichaam en binnen soorten. Feedback loops zijn dan ook cruciaal wanneer je een organisatie wilt met aanpassingsvermogen. Bij Tony's helpen we processen verbeteren met voorbeelden uit de natuur zoals bijen die in een groepsproces een uitermate complex vraagstuk beantwoorden: de locatie voor het bouwen van een nieuw nest. Voor bedrijven vergelijkbaar met het bepalen van een geschikte locatie voor het openen van een nieuwe winkel. Beslissingen die voor een menselijk brein dus al complex zijn. In een kolonie bijen ontstaat zogenaamde zwermintelligentie. Hierdoor nemen zij acht van de tien keer de juiste beslissing. Een ontzettend hoog succesratio.

Het leuke aan de methode is dat mensen die normaal alleen op kantoor werken, dit 'leren en werken met de natuur' heel makkelijk overnemen. Het maakt veel dingen die een bedrijf doet ook heel helder.

De flow van verduurzamen

Wat is dan die blauwdruk voor een groene en sociale economie? En hoe geeft dat handelingsperspectief? De eenvoud van de vier onderdelen in FLOW is verfrissend en maakt verduurzaming overzichtelijk. Het kijkt bij bedrijven naar de functie in het



3

ecosysteem, of de leefomgeving voldoende wordt beschermd, in hoeverre de organisatie is ingericht om te reageren op constante verandering en mogelijke waarde uit reststromen.

Zo wordt snel inzichtelijk wat de status is van een bedrijf op duurzaamheid en geeft het handelingsperspectief om over te gaan tot actie. De scan-analyse bestaat uit vier onderdelen die de organisatie doorlichten. De vier onderdelen van FLOW in een notendop:

1. Functie in het ecosysteem

Wat is jouw rol in het ecosysteem? Als individu en als organisatie. Een natuurlijk ecosysteem functioneert niet zonder de *keystone species*. Bijvoorbeeld een boom in het bos. Andere organismen in het ecosysteem zijn hiervan afhankelijk. Hoe groter de waarde, hoe belangrijker voor het systeem dat je blijft bestaan.

Bedrijven hebben economische waarde, oké. Maar leveren ze ook een bijdrage aan brede welvaart? Wat is de sociale en ecologische waarde die je hebt als organisatie? Het gaat hier dus om meerdere businessmodellen. Een economisch, sociaal en ecologisch waardemodel.

2. Leefomgeving beschermen

Hoe zorgt de natuur dat productieprocessen zich kunnen blijven herhalen, zonder uitputting van de aarde? Welke waarde je als organisatie ook creëert, het is een voorwaarde dat dit gebeurt zonder de omgeving te schaden of rooibouw te plegen. Dat betekent dus zonder negatieve *footprints*.

De natuurlijke wereld laat zien dat dit mogelijk is. Een duidelijk voorbeeld is de manier waarop de mens energie wint en hoe de natuur dit doet. Fossiele versus hernieuwbare energie. Je kunt ook denken aan de milieuschade bij het kleuren van ons textiel. Kleur

komt ook voor in de natuur, maar gaat daar niet ten koste van het milieu.

3. Organisatie met aanpassingsvermogen

Survival of the fittest: het individu of de soort die zich het beste aanpast overleeft. Dat geldt voor de natuur én in het bedrijfsleven. En verandering is constant. Is jouw organisatie ingericht om te dealen met constante verandering? Hoe organiseer je flexibiliteit en aanpassingsvermogen?

Tot nu toe zijn organisaties vooral gericht op efficiëntie. Maar als de productie of dienstverlening stilligt (zoals tijdens de coronacrisis) heb je daar niets aan.

Als je kijkt naar de natuur zie je bijvoorbeeld dat de veerkracht die natuurlijke ecosystemen tonen, onder andere tot stand komt dankzij de grote diversiteit binnen dat systeem. En niet maximalisatie maar optimalisatie is het uitgangspunt.

4. Van waste naar waarde

Afval bestaat niet in de natuurlijke wereld. Er is geen kapitaalvernietiging. De kringloop in de natuur staat model voor een circulaire economie. Met rollen die ook zeer herkenbaar zijn voor onze economie: producten (bijvoorbeeld gras), consumenten (grazers) en reductanten (zoals schimmels). Reductanten zijn 'afval'-eters die organische resten verwerken tot mineralen voor planten. In optima forma prosumenten, want iedereen is producent en consument tegelijk!

Wat als een bedrijf bewust wordt van reststromen ('afval') die waarde kunnen creëren? Zowel intern als extern. En zowel materieel als immaterieel. Dan gaan er geen kostbare *resources* meer verloren en ontstaan er zelfs nieuwe, duurzame businessmodellen.

Floreren kun je leren

Op onze planeet leven allerlei soorten die al miljoenen of zelfs miljarden jaren floreren. Innoveren met 3,8 miljard jaar aan innovatie gaat over technische, sociale en systemische vooruitgang. Het geeft een waanzinnig waardevol perspectief op onder meer duurzame businessmodellen, organisaties en technologieën.

De mensheid leeft in overvloed met bewezen strategieën en principes die handelingsperspectief bieden voor een nog snellere beweging naar een groene en sociale economie. We hoeven dus niet alleen terug naar de natuur, maar kunnen vooruit dankzij de natuur. Zo komen we in de flow van verduurzamen. De blauwdruk voor de groene economie ligt voor onze neus. Hier en nu. Wie is bereid haar op te rapen? ●

3

Een merk dat principes van duurzame businessmodellen toepast is Tellus. Helder groen ontwikkelde voor dit chocolademerk de website en campagne. Met de opbrengst van de repen koopt Tellus, samen met EarthToday, een stukje wilde natuur vrij. Zo sluiten ze de natuurlijke cirkel.

Ralph van Hessen, ondernemer, verbinder, creator:

‘Ik planeer over de obstakels’

Hij is de drijvende kracht achter Big Improvement Day (BID), heeft een toonaangevend communicatieadviesbureau en in zijn creatieve geest ontstaan aan de lopende band nieuwe ideeën.

Ralph van Hessen is zijn naam. We ontmoetten de energieke ondernemer in Den Haag.

Door

BRIAN DE MELLO

Hij bruist van de energie, heeft dagelijks geweldige ingevingen en verbindt mensen en organisaties alsof de lijm uit zijn vingers komt. Ralph van Hessen is een optimist tot op het bot, maar dan wel eentje die het niet alleen bij mooie woorden laat. ‘Ik heb honderden ideeën, maar ik voer ze ook uit. Ik kijk graag naar de mooie dingen van het leven. En ondanks dat er veel gedoe is, zie ik veel kansen in de samenleving.’

Een voorbeeld van een idee dat hij tot leven bracht is Big Improvement Day. In 2008 riep de bevolgen ondernemer een speciale dag in het leven om alles wat goed gaat in Nederland groots te vieren. Jaarlijks komt op de derde dinsdag van januari de top van de Nederlandse overheid en het bedrijfsleven samen. Als tegenhanger van Prinsjesdag, om positieve ontwikkelingen uit de samenleving te belichten en verder te brengen.

‘Op dit moment leef ik echt voor de Big Improvement Day. Na veertien jaar is het een positieve beweging in Nederland geworden.’

**‘GA JE EIGEN
ENERGIE
ACHTERNA,
DAN ZIE JE
COMBINATIES
DIE ANDEREN
NIET ZIEN.’**

1

Ralph van Hessen

Bereikbaar

Dat hij overal mogelijkheden ziet, blijkt uit een greep uit zijn andere projecten. Zo ontwikkelde hij onder meer de Phoenix Award voor ondernemers die na faillissement sterker uit de strijd kwamen, is hij het brein achter De Meest Positieve Nederlander en het Nationaal Innovatie Diner, waarbij hij dit jaar samenwerkte met AVROTROS zodat het ook op tv te zien was.

Voor wie Van Hessen niet kent: dat is niet zo gek. Als initiator blijft hij meestal bewust achter de schermen. Hij verklaart: ‘Ik heb honderden projecten opgezet, maar mensen weten vaak niet dat ik het gezicht ben dat erachter zit. Hoe meer je in Nederland niet je kop boven het maaiveld uitsteekt, maar wél zorgt dat er dingen gebeuren, hoe leuker het leven is.’

Zijn bescheidenheid als zakenman heeft niets met verlegenheid te maken. ‘Mijn relatie tot veel mensen in de wereld komt door optimisme en vertrouwen. Daarbij ben ik van mening dat je iedereen



Big Improvement Day

18 januari 2022

Big Improvement Day gelooft dat verrassende ideeën ontstaan wanneer mensen uit verschillende sectoren met elkaar in contact worden gebracht. Dat er actie ontstaat wanneer er vragen worden gesteld en dat inspiratie leidt tot grotere vooruitgang.

Op 18 januari 2022 vindt in het AFAS Theater in Leusden de 15^e editie plaats van de Big Improvement Day. Onder leiding van Jeroen Busscher en Ralph van Hessen komen die dag de top van de Nederlandse overheid, het bedrijfsleven, zorg en onderwijs samen.

Met sprekers als Constantijn van Oranje (Tech-leap), Gijs Rademaker (AVROTROS), Sabine Uitslag (Werkplezier in de Zorg), Kees Kruijthoff (LIVEKIND-LY), Louis van Gaal (bondscoach) en nog veertig andere sprekers belooft BID 2022 opnieuw impact te maken en belangrijke bruggen te slaan.

Wil jij kans maken op een gratis toegangkaart voor BID 2022?

Als mediapartner van BID 2022 mag *The Optimist* een toegangkaart weggeven aan een gelukkige lezer. Maar daar moet je wel wat voor doen! Beschrijf in maximaal 750 woorden wat een haalbare, positieve verbetering voor onze maatschappij zou kunnen zijn. En dan gaat het niet alleen om het 'wat' maar ook om het 'hoe'. Hoe kunnen we zo'n verbetering realiseren? Ralph van Hassen kiest samen met onze redactie de winnaar uit de inzendingen die vóór 7 januari 2022 binnenkomen via: redactie@theoptimist.nl. Vermeld in de onderwerpregel 'BID 2022'. Het winnende stuk wordt online gepubliceerd via *The Optimist*.

Meer informatie: www.bigimprovementday.org



kunt bereiken wie je wilt, mensen hebben altijd wel drie minuten tijd voor je.' Hij geeft een simpel advies voor ondernemers: 'Ga je eigen energie achterna, dan zie je combinaties die anderen niet zien.'

Slagbomen

Zijn positieve manier van ondernemen blijkt van optimistische aard. Van Hessen: 'Optimisme zit deels in mijn genen, maar het gaat er natuurlijk ook om wat je ermee doet. Als je op zee vaart en er komen golven aan, dan word je zeeziek wanneer je onvoldoende vaart maakt. Als je iets sneller gaat, planeer je over de golven. Dat is precies wat ik mijn hele leven al doe: ik planeer over de golven, over de obstakels.'

Met deze denkwijze is geen zee voor hem te hoog. Hij deelt een spreuk die in hem opkomt als hij aan optimisme denkt. *Bedenk dat elke slagboom op je weg, bij voorspoed of bij pech, al is hij lang, al is hij kort, een polsstok in je handen wordt.* 'Als je optimistisch denkt kun je veel meer bereiken,' legt hij uit, 'dan kijk je niet tegen hindernissen aan, maar beschouw je ze als opstapjes naar iets beters.'

Glimlach

Van Hessen pleit voor een andere manier van kijken naar problemen. 'Je moet ze anders definiëren. Veel mensen zijn bang voor dingen die niet gaan gebeuren. Hypochondrie is daar een voorbeeld van. Dat is zonde. Als je van elke dag geniet leef je toch veel fijner? Het hoeft niet allemaal meteen geld te kosten. Een glimlach kun je cadeau geven, die is gratis.'

Dat je verder komt met optimisme ondervond hij aan den lijve. 'Tijdens een openhartoperatie een paar jaar geleden was ik heel optimistisch. Ik kwam het ziekenhuis binnen, nieuwe hartklep. Ik ging lachend de operatiekamer in, en ik ben het snelst hersteld van iedereen. Je lichaam en geest kunnen veel meer dan je denkt.'

Zijn extraverte karakter springt eruit. Hoe houdt hij de balans tussen bescheidenheid en zichtbaarheid? 'Ik ben redelijk onbescheiden als ik mensen wil bellen, maar ik hoef geen lintje. Als Ali B mij spontaan toespreekt en treffend weet te beschrijven tijdens de Big Improvement Day, dan word ik daar heel verlegen van. Ach, ik zoek geen erkenning en geef om heel veel dingen niet. Niet om status of geld. Ik wil verbinden. Realiseer je dat jouw mindset hetgene is wat jou vooruit brengt.'

Talent

De appel valt niet ver van de boom. Zijn kinderen Jochem en Juliette van Hessen hebben samen het

bedrijf Energy Up, waarmee ze mensen helpen aan een gezonde leefstijl. Ook zijn twee andere kinderen ondernemen naar hartenlust. 'Wat we hebben meegegeven aan onze kids, is dat je niets móet doen, als je maar gelukkig bent en je talent ontwikkelt. Als je daar niks mee doet is dat zonde.'

Veel jongeren hebben tijdens de lockdowns ervaren hoe lastig het is om positief te blijven. Wat voor raad heeft Van Hessen voor hen in petto? 'Ontwikkel jezelf, ook al ben je de hele dag alleen thuis. Ik heb ooit Mandela mogen ontmoeten, dat was een van de mooiste dingen in mijn leven. Wat ik van hem heb geleerd, is dat ook al zit je in de gevangenis of de hele dag thuis, je geest kun je nooit kwijtraken; je hoofd is sterker dan je lichaam. Dus ontwikkel je geest, ga lezen, ga dingen doen, verzin dingen. En probeer te kijken naar datgene waar je goed in bent en naar het talent dat je hebt.'

Samenwerken

Vertrouwen is zijn kernwaarde, daar gelooft hij heilig in. 'Natuurlijk wordt dat soms beschaamd, maar meestal niet. Ik heb weleens iets met de banken gehad, die wereld is niet zo rooskleurig als je denkt. Ja, ik zie heel veel dingen die anders kunnen en moeten, maar waar het kan, doe ik het ook. Je kunt de hele dag klagen en met een spandoek gaan lopen of achteroverleunen, maar je kunt ook proberen om dingen te verbeteren. En vergeet niet: we leven in boeiende tijden. AI, DNA, cyber security worden interessanter, landbouw en gezondheidszorg staan op een kantelpunt. Mensen die deze punten weten te verbinden voor een betere toekomst kunnen alleen maar optimist zijn.'

Wat ziet Van Hessen, de verbinder, als oplossing voor de trend in de samenleving die ongeveer het tegenovergestelde is van verbinding, namelijk polarisatie? 'Het begint bij de Tweede Kamer, daar moet een betere gedragscode komen. Als jij elke dag op tv komt en mensen die nog tv kijken jou zien, wat voor voorbeeld krijgen ze dan? Het liefst spreek ik alle Kamerleden toe om ze te vergelijken met kleine kinderen, maar dat zou een verkeerde vergelijking zijn; kleine kinderen zijn nog spontaan en eerlijk. Laat ze alsjeblieft beseffen dat ze er zitten om het land te dienen. We moeten niet zo polariseren en concurreren. En mensen die jaloers zijn, daar begrijp ik helemaal niks van. Als het goed gaat met jou, gaat het goed met mij, is mijn filosofie.'

We krijgen nog een uitsmijter mee om als tegeltje aan de muur te hangen: 'Concurrentie zit zoals je gelooft vaak in je hoofd, en samenwerking zit — heel apart — toch altijd en immer in ons hart.' ●

'MENSEN DIE
JALOERS ZIJN,
DAAR BEGRIJP
IK HELEMAAL
NIKS VAN.'

Eén ruimte, twee levens

De pandemie heeft het werken op afstand in een stroomversnelling gebracht. Werk en privé zijn minder gescheiden, maar wat voor impact heeft dat op de stress die we ervaren? En hoe kunnen we daar het beste mee omgaan?

Mindsetcoach Davide Piai onderzocht de nieuwste op wetenschap gebaseerde meditatietechnieken en neurobiologische principes om hier antwoorden op te vinden.



Door
DAVIDE PIAI

Nog niet zo heel lang geleden werkten veel mensen op kantoor en hadden ze thuis hun privéleven. Er was een duidelijke fysieke scheiding tussen deze twee werelden. Die scheiding voorkwam dat het ene in het andere overliep. Nu kun je, een minuut nadat je uit een lastige Zoomsessie komt, dringend verzocht worden om je kind te helpen met zijn wiskundehuiswerk. Het probleem: je brein heeft grenzen nodig.

Hersenen en grenzen

Het constante heen en weer geslinger tussen twee werelden dwingt je hersenen om abrupt te schakelen van de ene realiteit naar de andere. De 'afgeronde gewoontes' ontbreken vaak. Denk aan het sluiten van je kantoordeur, het reizen naar huis, het binnengaan in een huiselijke omgeving. Het brein mist die soepele overgang en de tijd die het nodig heeft

HET
CONSTANTE
HEEN EN WEER
GESLINGER
TUSSEN TWEE
WERELDEN
DWINGT JE
HERSENEN OM
ABRUPT TE
SCHAKELEN.'

om stressniveaus te verlagen en zich aan te passen aan de nieuwe situatie.

Het resultaat? Een ongezonde stressaccumulatie (ophoping van stress) die uiteindelijk kan leiden tot een spiraal van negatieve gevolgen voor je persoonlijke en professionele leven, zoals angst, stemmingswisselingen, hersenmist, ondermaatse prestaties, prikkelbaarheid en zelfs slapeloosheid. Ik zet drie stappen uiteen die we kunnen nemen om dit te voorkomen.

1. **Begin met duidelijkheid**

Een van de beste manieren om die soepele overgang te creëren en je geest en lichaam optimaal te laten presteren, is de dag met duidelijkheid te beginnen.

Topatleten hanteren een 'pre-performance-routine'. Daardoor kunnen ze omgaan met de druk, hun grenzen opzoeken en piekprestaties leveren. Optimaal presteren doen ze niet af en toe — het is een dagelijkse noodzaak voor hen.

Sommigen starten met een goed voorbereide warming-up, anderen gebruiken mantra's of andere vormen van meditatie of mindfulness. Maar de gemeenschappelijke noemer is dat ze allemaal hun geest en lichaam met enorm respect behandelen.

Als je consistent en lange tijd topprestaties wilt leveren, is het van vitaal belang dat je je zenuwstelsel met hetzelfde respect behandelt als topatleten hun hoofd en lichaam behandelen. Het enige wat je nodig hebt, zijn 15 minuten om een korte warming-upsessie uit te voeren om je dag te 'kickstarten'.

Kies een vast tijdstip voordat je 's ochtends begint met werken en doe deze korte meditatie:

- **Doe een hersendump:**

Noteer op een papier alles wat in je opkomt in termen van dingen om te doen en om te onthouden. Schrijf zonder te corrigeren of onderscheid te maken tussen privé- of werkgerelateerde taken, groot of klein. Zodra je het gevoel hebt dat je het er allemaal uit hebt gegooid, ga dan naar de volgende fase.

- **Voer een lichaamsscanner uit:**

Ga in een comfortabele positie zitten op een rustige plaats en richt langzaam je aandacht op hoe je lichaam voelt. De temperatuur, de prikkelingen, het bewegen van je middenrif, de oppervlakken die jouw lichaam aanraakt.

Beweeg vervolgens langzaam je aandacht naar de verschillende delen van je lichaam. Je geest zal afdwalen, vooral in het begin. Zodra je dat merkt, erken dat het volkomen normaal is en richt je aandacht — oordeelloos — weer op je lichaam.

Doe dat vijf minuten lang.



1
Davide Piai

- **Doe een tweede hersendump:**

Je brein kan nu meer afstand nemen van rommelige en storende gedachten. Pak een nieuw vel papier en noteer alle taken die je vandaag moet doen, net zoals je in het begin hebt opgeschreven. Dit is jouw 'spelplan' voor vandaag.

Neem even de tijd om verschillen tussen de eerste en de tweede lijst te observeren. Mogelijk merk je dat de tweede lijst beknopter, realistischer en zelfs meer meelevend is. Of dat je handschrift leesbaarder is.

Deze krachtige combinatie biedt ongeëvenaarde duidelijkheid, focus en ontspanning. Het is de perfecte omgeving om tot piekprestaties te komen, om je te helpen betere beslissingen te nemen en je in de basis voor te bereiden om nieuwe informatie te kunnen absorberen.

2. **Rust, vernieuw, herstart**

Stress is een grappig fenomeen. Het voorziet je van superkrachten om te overleven zodra je geconfronteerd wordt met gevaar. Het heeft ons duizenden jaren lang uitstekend geholpen om met de dreiging van een wild beest of een agressief medemens om te gaan — door het veroorzaken van fysiologische veranderingen, waardoor we harder wegrennen, sterker vechten of spontaan 'bevriezen' om te overleven.

Zodra de waargenomen dreiging voorbij is, blijven de krachtige chemische verbindingen van jouw stressrespons in je bloedstroom aanwezig. Dit zorgt ervoor dat stress ophoopt en potentieel giftig wordt.

De kans dat je een grommend beest of een gevaarlijk persoon tegenkomt is tegenwoordig een stuk kleiner. Maar de stressrespons is nog steeds ingebed in ons DNA en het wordt getriggerd door veel minder gevaarlijke alledaagse situaties, zoals een moeilijke

‘INDRUKKEN
DIE JE
GEDURENDE
DE DAG HEBT
VERZAMELD
KRIJGEN
EEN PLEKJE
ZODAT RUIMTE
WORDT
GECREËERD
VOOR JE
PRIVÉLEVEN.’

vergadering, een lastig telefoongesprek of een harpende computer.

Wanneer de volgende stressvolle gebeurtenis zich aandient, begin je niet ‘vanaf nul’, maar komt het bovenop je bestaande — gestreste — fysiologische toestand. Dus als je kind melk op de bank morst (en je had nog zó gezegd om het daar niet te drinken) ga je voordat je het weet helemaal door het lint.

Het ware probleem zit hem niet in de gemorste melk; het is de stressaccumulatie, veroorzaakt door talloze kleine stressoren, zonder voldoende tijd om te herstellen. Dit wordt ook wel een ongezonde stresscyclus genoemd. En ook al kun je de stressoren die je op een bepaalde dag tegenkomt niet volledig beheersen, je kunt deze cyclus wel doorbreken met een korte middagmeditatiepauze.

Zo doe je dat:

- **Gecontroleerde ademhaling:**

Deze gecontroleerde ademhalingsoefening bestaat voornamelijk uit het langer uitademen dan je inademt, gedurende een paar minuten. Adem bijvoorbeeld zo’n vier seconden in, adem acht seconden uit. Om de effectiviteit van de oefening te verhogen,

kun je tegelijkertijd één hand op je hart en de andere op je zonnevlecht chakra (je maagstreek, net onder de ribbenkast) plaatsen. Dit eenvoudige gebaar communiceert een gevoel van veiligheid en gemak rechtstreeks naar je amygdala, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het initiëren van stressreacties.

Er is een schat aan onderzoek naar de effecten van gecontroleerde ademhaling op onze mentale en lichamelijke gezondheid, maar kort samengevat: wanneer je langer uitademt, boots je de instinctieve uitademing na die je normaal gesproken hebt wanneer je ontspannen bent. Als gevolg daarvan trigger je rust en treedt de parasympathische reactie op die de stressreactie (gereguleerd door het sympathische zenuwstelsel) doet stoppen.

3. Eindig met aanwezigheid

Na een volle werkdag is je geest overladen met informatie, emoties, impressies, zorgen — allemaal zaken die je liever niet mee naar huis neemt. Een eenvoudige meditatie routine helpt je met een soepele overgang van de werkomgeving en werk-mindset naar de privéomgeving en privé-mindset. Het prepareert bovendien je denkwereld om volledig open te staan en beschikbaar te zijn voor je geliefden; dus echt aanwezig te zijn.

- **Gedachtenscan:**

Het is normaal dat je hoofd aan het eind van een werkdag vol zit met mijmerende gedachten, informatie en emoties. Voer een gedachtenscan uit door simpelweg te observeren wat een paar minuten lang in je hoofd opkomt zonder in te grijpen en zonder een bepaald resultaat te willen forceren. Dit is een daad van onderdompeling en passieve zelfbeschouwing. Je zult snel merken dat alle indrukken die je gedurende de dag hebt verzameld, langzamerhand een plekje krijgen, zodat er ruimte wordt gecreëerd om je te concentreren op je privéleven.

Tot slot

Dit eenvoudige 3-stappenmodel stelt je in staat om eenvoudig drie korte meditatie sessies in te lassen in je werkdag. Het is vooral handig voor mensen die de fysieke overgang missen van het buitenshuis werken naar het thuiskomen. Maar pas het model ook gerust toe als je merkt dat stress je prestaties onder druk zet, je alertheid vermindert, je humeur dreigt te verpesten of zelfs je relaties. Pas het toe, oefen er mee en merk hoe je dagen aangenaam veranderen. ●

Meer informatie: www.themeditationoffice.com



Beter van A naar B

*We verplaatsen ons steeds verantwoord, rekening houdend met later.
Dat betekent soms: het wiel opnieuw – maar deze keer duurzaam – uitvinden.*

Door
DE REDACTIE

'HET
AUTOMERK
KOMT MET
OPLOSSINGEN
WAARBIJ
RIJPLEZIER
EN ZELFS
OPTIMISME
CENTRAAL
STAAN.'

Optimistisch MINI

Positief denken, uitdagingen benutten als kansen en rekening houden met de behoeften van individuen. Net zoals vroeger, bepaalt MINI aan de hand van deze principes de koers voor de toekomst. Het automerk gaat de uitdagingen aan op het gebied van mobiliteit, energie en klimaat en komt met oplossingen waarbij rijplezier en zelfs optimisme centraal staan. Hun strategie draagt de naam 'BIG LOVE'. Als je merknaam MINI is, zegt dat genoeg over het ambitieniveau.

Zo zet de fabrikant zich in voor duurzaamheid. Van groene stroom tot elektrificatie. Van transparante inkoop van grondstoffen tot het recyclen van accu's. In 2030 willen ze dat de CO₂-uitstoot per voertuig veertig procent lager ligt ten opzichte van 2019. In 2050 beogen ze zelfs dat de voertuigen volledig klimaatneutraal zijn.

Al in 2023 presenteert MINI een nieuwe generatie volledig elektrische modellen. Het aanbod zal in ieder geval bestaan uit een MINI 3-deurs en een

crossover model voor, zoals dat in vaktaal heet, het 'compacte segment' en het 'compacte premiumsegment'. Gewoon: mooie auto's. MINI verwacht dat in 2027 de helft van de wereldwijde verkopen bestaat uit elektrische modellen. In 2025 wordt de laatste nieuwe MINI met verbrandingsmotor geïntroduceerd en kort na 2030 heeft MINI een volledig elektrisch modellenaanbod.

Hiernaast steunt MINI verschillende initiatieven die bijdragen aan tolerantie, een open samenleving en duurzaamheid. Zo helpt MINI het Tiny Forest initiatief in het Verenigd Koninkrijk waarbij zij zo'n zeshonderd bomen planten. Deze groeien uit tot een bos dat extra CO₂ opneemt en een thuis biedt aan meer dan vijfhonderd soorten dieren en planten. Ook zetten ze zich in voor een inclusieve samenleving. Via het BMW en MINI Driving Experience programma biedt MINI een veiligheidstraining voor mensen met een beperking.

www.mini.nl ●





2



3

1

MINI

2

Autodeel
Award 2021

Foto: Bart Maat

3

Future
Mobility Park

Foto:
Allard van der Spek

4

Fulpra

Autodelers in de prijzen

Gemeente Rotterdam, gemeente Hollands Kroon en voetbalvereniging Wolphaartsdijk in Wolphaartsdijk hebben de Autodeel Award 2021 gewonnen. Met deze award stimuleert milieuorganisatie Natuur & Milieu het gebruik van deelauto's. Rotterdam kent dit jaar de grootste groei in deelauto's en plaatst de komende drie jaar 11.500 openbare laadpunten voor elektrische auto's. In de categorie 'beste kleine gemeente' heeft de gemeente Hollands Kroon gewonnen. Hier worden binnenkort veertig Mobipunten geplaatst. Dit zijn plekken waar deelauto's staan die door iedereen gebruikt kunnen worden. Het auto-deelinitiatief bij de voetbalvereniging Wolphaartsdijk in Wolphaartsdijk (gemeente Goes) is verkozen tot het beste initiatief van dit jaar. Sinds februari 2021 gebruiken ze in het dorp twee elektrische deelauto's. Hierbij wordt gebruikgemaakt van zonne-energie, opgewekt op het dak van de voetbalvereniging.
www.natuurenmilieu.nl

Toekomstpark voor mobiliteit

Op 23 september 2021 opende Future Mobility Park Rotterdam, een stichting opgericht door The Future Mobility Park en ProSessions. Dit is de eerste op maat gemaakte testlocatie voor autonome voertuigen en toekomstige mobiliteit vlakbij het stadscentrum. Hier testen bedrijven mobiliteitsoplossingen. Van zelfrijdende vervoersmiddelen tot intelligente verkeerslichten. In het park kunnen nieuwe uitvindingen bekeken en vergeleken worden tijdens evenementen en demonstraties. Lokale overheden kunnen hierdoor gericht een tender uitschrijven. Tot slot is er een experience center voor het publiek. Bezoekers van jong tot oud doen hier ervaringen op met nieuwe vormen van mobiliteit. Maak kennis met VR, probeer een ritje in een shuttle of bestuur een robot.

www.futuremobilitypark.nl

Fulpra's vrachtfiets

Auto's zijn vanwege leefbaarheid, gezondheid en milieu steeds minder welkom in de stad. Gelukkig is er nu een oplossing. De Fulpra L1 is een krachtige elektrische vrachtfiets met 300 liter laadruimte en biedt hiermee een duurzaam alternatief voor de bestelauto. Doordat je op fietspaden mag rijden, vermijd je de drukte en ben je sneller op locatie. Daarnaast heeft de fiets een uniek tilt-systeem en automatisch schakelende trapondersteuning, waardoor je je soepel door de stad beweegt. Nadat je veertig kilometer hebt gefietst, vervang je je accu door een andere. Deze elektrische vrachtfiets is als enige in Europa RDW-gekeurd op veiligheid en kwaliteit, mede dankzij de gebruiksvriendelijke portal waarmee je inzicht hebt in alle onderhouds-, functionaliteits- en locatiegegevens van het voertuig.

www.fulpra.com



4

Winterstilte



Door
**MARCEL
TJEPKEMA**

Als mens aanschouwen we niet alleen de seizoenen, maar we zijn ook de seizoenen. Ons fysieke lijf, ons gevoel en ons denken doorlopen — net als de natuur buiten ons — de lente, de zomer, de herfst en de winter. Wij zijn belichamingen van dat ritme. Dat betekent dat we als mens nu de winter ingaan, en dat is niet altijd makkelijk. Vaak wil onze persoonlijkheid liever dat het lente of zomer blijft.

De winter is de nacht van het jaar; een periode vol paradoxen. In de slaap zijn er volop krachten van vernieuwing en zuivering aan het werk. De winter is daarom de periode van aan de ene kant naar binnen keren, stil worden, en aan de andere kant worteling. Groei gehuld in rust. De zaden die in de herfst in de aarde zijn gevallen, komen dieper in de grond te liggen en hebben rust nodig. Dat geldt ook voor ons. Als je de winter met aandacht beleeft, dan komen jouw wortels dieper in je ziel te liggen.

In de winter komt er voeding van die wortels. In de aarde bouwt zich de energie op om in het nieuwe jaar de strijd aan te kunnen. Denk aan de strijd met de vorst of de strijd om de bloesem en de blaadjes naar buiten te laten gaan. Die energie verzamel je in de winter. Het is goed om hier ook als mens aan mee te doen.

Je weet nooit wat er in de volgende lente naar boven komt. Het kan zijn dat je veel zaadjes in de grond stopt, maar welke zaadjes uitkomen en hoe-

veel is niet aan jou. Het is een autonoom proces dat je kunt volgen. Daarin ben je niet de baas. Het kan je helpen om in de winter te leren vertrouwen te houden. Dat hoort bij deze donkere periode. Het is goed jezelf de vraag te stellen hoe dit voor jou werkt. Hoe houd jij vertrouwen? En wat helpt je daarbij?

Uiteindelijk gaat het in de winter om stilte. Weet dat stilte na rust komt. Rust is dat je uitrust. Stilte is de stap erna. Er is dan even 'niks' en in dat niks kunnen dingen opkomen. Hoewel onze cultuur in deze periode iets anders vraagt, geldt dat hoe stiller je kunt worden, hoe vitaler je in het nieuwe jaar zult zijn.

Er is een aantal tips dat je kan helpen. Zorg dat je vóór 20 december zoveel mogelijk opruimt. Op je werk, thuis, in relaties. Als je er even voor gaat zitten, dan weet je vaak direct wat je nog te doen staat. Til daarna afspraken en to-do's zoveel mogelijk over het nieuwe jaar heen. Die zijn na 6 januari als eerste aan de beurt. Zorg ook dat Kerstmis jouw Kerstmis wordt. Zo voorkom je teleurstellingen. En zorg dat je tussen 25 december en 6 januari zo stil mogelijk kunt zijn. In die tijd ontstaat de blauwdruk voor het nieuwe jaar. De kiemen worden daár gelegd.

Veel stilte gewenst! ●

Meer informatie:
www.clubgroeneveld.nl



**club
groeneveld**
bron voor menselijk
leiderschap

'HOE STILLER
JE KUNT
WORDEN, HOE
VITALER JE IN
HET NIEUWE
JAAR ZULT
ZIJN.'

BLIJF EEN OPTIMIST

We doen de voorzichtige aanname dat je net als Bettine graag veerkracht toont. Dat doen optimisten namelijk als geen ander. Daarom leven ze doorgaans langer, gezonder en gelukkiger. Maar net als met alle waardevolle dingen is enig onderhoud van dat optimisme wel nodig. Een abonnement op *The Optimist* is jouw bewijs van verbondenheid, jouw reflex tegen het cynisme. Blijf jij lezen, dan blijven wij schrijven.

'JE KOMT ER
STERKER
UIT ALS JE
LEVENSLUST
GROTER IS DAN
ALLES WAT JE
MEEMAAKT.'

**Bettine
Vriesekoop**
(p.30)



Waar wacht je op? Tot Bettine je van tafel veegt? Word nu abonnee!
En als je het al bent, maak dan iemand anders blij met *The Optimist*.

Ga naar: www.theoptimist.nl/nu

NEDERLANDS LANDSCHAP IN BEELD

Oer-Hollands landschap vastleggen op beeld zoals de Hollandse Meesters dat vroeger op doek deden. Een fotowedstrijd met dit uitgangspunt leverde De Groene Koepel schilderachtige vergezichten op. De stichting die zich inzet voor groene verblijfsrecreatie daagde haar vakantiegangers uit om het Nederlandse landschap met andere ogen te bekijken. Directeur Eelke Horselenberg vertelt: 'We hebben geprobeerd om onze gasten echt even stil te laten staan bij de plek waar zij vakantie vieren. Om een blik op dát landschap te geven dat men graag zou willen meenemen naar de toekomst.'

De winnende foto's werden tijdens de Week van het Landschap bekendgemaakt op de website van De Groene Koepel. Op de volgende pagina's zie je enkele beelden uit de top tien van de wedstrijd.

Stichting De Groene Koepel, te gast in de natuur is een Nederlandse organisatie die een duurzame ontwikkeling van groene verblijfsrecreatie in binnen- en buitenland stimuleert. De stichting is de drijvende kracht achter Natuurkampeerterreinen en Trekkershutten, die kamperen in de natuur faciliteren en trekkershutten op de kaart zetten voor de avontuurlijke rondreiziger.

Meer informatie: www.natuurkampeerterreinen.nl
en www.trekkershutten.nl

Rechts: Beeld uit
*De toekomst van
ons landschap*
© Liesbeth van
der Velden







Boven: Beeld uit
*De toekomst van
ons landschap*
© Berber Reitsma

Volgende pagina:
Beeld uit *De
toekomst van ons
landschap* © T.A.

Links: Beeld uit
*De toekomst van
ons landschap*
© Ine Krijne





Het écht duurzame alternatief voor plastic.

Solinatra™ oogt als plastic, heeft de eigenschappen van plastic, maar niet de nadelen, niet de vervuiling. Solinatra™ is gemaakt van plantaardige materialen afkomstig van bijproducten van de landbouw en composteert onder natuurlijke omstandigheden tot goede kwaliteit humus. Solinatra™ is geschikt voor de productie van koffiecapsules, bekens en deksels, bestek, rietjes en tal van andere producten voor eenmalig gebruik. Solinatra™, het alternatief voor plastic, voor een gezonde planeet.

Meer informatie:
www.solinatra.com



Lousewies van der Laan

Directeur Transparency International Nederland en voorzitter van de Consumentenbond. Ze is ambassadeur van de Nederlandse Trombose Stichting, de Pim de Kuijer lezing en het Nederlandse Internet Governance Forum.

Samen strijden voor een integere wereld

'IK HOOP DAT VELEN ZICH LATEN INSPIREREN DOOR DE POSITIEVE ONTWIKKELINGEN OM OOK PERSOONLIJK EEN VERSCHIL TE MAKEN.'

Voordat ik solliciteerde op mijn huidige functie als directeur van Transparency International Nederland had ik een moment van twijfel: waren het niet heel zware onderwerpen? Corruptie, gebrek aan integriteit bij bedrijven en politici, buitenlandse omkoping en gebrekkige bescherming van klokkenluiders. Zou ik dat wel trekken? Maar hoe meer ik er over las, des te meer ik me realiseerde dat ik het juist daarom moest doen. Het misbruiken van een machtspositie voor persoonlijk gewin – de definitie van corruptie – staat namelijk haaks op alles waar ik in geloof: een sterke rechtstaat, gelijke kansen voor iedereen en vertrouwen dat de overheid er is om burgers te helpen.

Door corruptie krijg je in bepaalde landen zonder betaling geen toegang tot medische zorg. In andere landen wordt het ziekenhuis niet eens gebouwd. Helaas is dat geen ver-van-ons-bed-verhaal. In Nederland worden klokkenluiders nog steeds niet goed beschermd. En elke keer als politici hun positie misbruiken voor hun eigen belang, ondermijnt dat het vertrouwen in onze rechtstaat en democratie.

'Integriteit is het juiste doen ook als niemand kijkt' staat er op het tegeltje dat Transparency International Nederland de nieuwe Tweede Kamerleden als welkomstcadeau gaf. Kennelijk prima timing, want we zien steeds meer signalen dat het de goede kant opgaat. De nieuwe politieke partij Volt kreeg het voor elkaar dat er een wettelijke afkoelperiode komt voor bewindslieden, zodat we zeker weten dat ze als minister bezig zijn voor het landsbelang en niet hun nieuwe baan aan het rege-

len zijn. Minister Hoekstra heeft aangekondigd dat hij een totaalverbod op de Nederlandse trustsector wil overwegen omdat de nadelen – zoals witwassen en belastingontduiking – waarschijnlijk niet opwegen tegen mogelijke voordelen. In Europa is er een sterke richtlijn aangenomen om klokkenluiders beter te beschermen. Onder leiding van de regering Biden in Amerika is er een minimum wereldwijd belastingtarief van vijftien procent afgesproken zodat multinationals met miljardenwinsten niet langer belasting kunnen ontduiken. De zogenaamde Magnitsky-wetgeving zorgt dat leiders die zich schuldig maken aan mensenrechtenschendingen of corruptie gesanctioneerd kunnen worden.

Op 9 december is het Wereld Anti-Corruptie Dag. Ik hoop dat velen zich laten inspireren door de positieve ontwikkelingen om ook persoonlijk een verschil te maken. Een mooi voorbeeld van een creatieve manier om corruptiegelden terug te geven aan de slachtoffers komt van het Amerikaanse Department of Justice. Na de veroordeling wegens corruptie van Teodoro Obiang, oud-dictator van Equatoriaal-Guinea, legden ze beslag op zijn riante villa in Malibu. De miljoenenopbrengst van de verkoop is aan de Wereldgezondheidsorganisatie gegeven om daarmee het hele land te vaccineren. De strijd tegen corruptie gaan we winnen door zulke oplossingen te steunen en gezamenlijk een wereld vol integriteit dichterbij te brengen. ●

Lousewies van der Laan draagt het 'doorgeefcolumnstokje' over aan Joan Nunnely.



ZICHT OP EEN ELEKTRISCHE TOEKOMST

Kunstmatige elektromagnetische straling lijkt de belangrijkste grondstof te worden van de nieuwe economie, stelt Sander Funneman. Maar wat doen artificiële stralingsfrequenties met de natuur?

Fundamenteel wetenschappelijk onderzoek
schept ruimte voor hoop.

Door

SANDER FUNNEMAN

De manier van kijken die ons allemaal met de paplepel is ingegoten, is fysiek gericht. We leerden over chemische reacties en moleculen als het cement en de bouwstenen van het leven. Zelfs liefde werd teruggebracht tot de werking van stofjes in de hersenen.

Ik maak me al jaren zorgen over deze manier van kijken. Bijna veertig jaar geleden begon ik met het verzamelen van beschikbaar onderzoek naar de elektromagnetische kant van de natuur. Ik ontdekte dat in het ecosysteem alles in beweging komt door elektriciteit en magnetisme. Mensen, dieren en planten zijn verbonden met de aarde, de wolken, de oceanen en het aardmagnetische veld. Samen vormen zij een elektrisch circuit. Een circuit met een grotere context.

We staan op het punt om beslissingen te nemen over de toekomst waarbij technieken worden ingevoerd die gebruik maken van straling. Stralingsfrequenties lijken snel de belangrijkste grondstof te worden voor de samenleving. Die straling is de levensader van de nieuwe economie en verbindt slimme auto's met slimme huizen in slimme steden. In stralingswolken boven onze hoofden wordt informatie verstuurd: beeldmateriaal, gesprekken, instructies, muziek. Mijn zorgen richten zich op de straling zelf. Want als alles in de natuur een elektrische kant heeft, wat doen *kunstmatige* stralingsfrequenties dan met de natuur?

Een ander gegeven is dat er *natuurlijke* veranderingen plaatsvinden in het aardmagnetische veld en het zonnestelsel. Hierdoor wordt er steeds meer elektrische energie toegelaten tot de aarde. Vanuit het fysieke wereldbeeld lijkt er niets aan de hand en gaat die kosmische energie gewoon langs ons heen. Maar er vindt al geruime tijd onderzoek plaats dat aantoonde dat energiestromen uit de kosmos invloed hebben op het verdwijnen en verschijnen van wereldculturen (Eddy, 1976). Daarnaast is de heliobiologie in opkomst (Maghrabi, 2020), een onderzoeksgebied dat de elektrische impact van de zon op de gezondheid van mens en dier bestudeert. Door bewustzijn te vergroten over deze realiteit kan inzicht ontstaan over de manier waarop de kosmische context ons dagelijks leven beïnvloedt.

Natuurlijke en kunstmatige signalen

Overal op aarde schieten spinnetjes de lucht in. Dit heet *ballooning* (Morley, 2018). Ze gebruiken het verticale elektrische circuit van het aardmagnetische veld door op een steen of tak te staan en een waaier van draden uit hun achterlijfjes te laten komen. Die draden hebben dezelfde lading als de aarde, waardoor de aarde de draden wegstoet. Het spanningsverschil is groot genoeg om de zwaartekracht te overwinnen. Charles Darwin verbaasde zich al over spinnen die midden op zee op zijn schip de Beagle landden. Hij noteerde in zijn logboek dat

'IN DE NATUUR
GAAT HET NIET
ALLEEN OM DE
STERKTE VAN
HET SIGNAAL
MAAR OOK OM
DE FREQUENTIE
ERVAN.'

1

Bomen laden
de atmosfeer
elektrisch op

sommige spinnen minstens honderd kilometer afgelegd moesten hebben.

De zon bestookt de aarde met allerlei protonen en elektronen. De meeste protonen blijven in de atmosfeer en laden deze positief. De meeste elektronen bereiken het aardoppervlak en laden dat negatief. Bomen kunnen de atmosfeer boven bossen opladen. In die polarisatie tussen atmosfeer en aardoppervlak blijken bomen elkaar stuifmeel toe te kunnen zenden door gebruik te maken van het verschil in spanning. Het negatief geladen aardoppervlak stoot het negatief geladen stuifmeel af waardoor het blijft zweven. Het ladingsverschil tussen de bomen geeft richting aan het stuifmeel voor bevruchting (Ursum, 2008 en Kieft *in prep*, 2022). Bomen, net als spinnen, nemen deel aan het planetaire elektrisch circuit.

De lucht wordt niet alleen met natuurlijke signalen gevuld, maar ook met kunstmatige. Dit zijn de signalen om bijvoorbeeld mobiele telefoons en computers te verbinden. De frequenties van deze signalen worden steeds talrijker en hoger, maar *niet sterker*. Als die signalen te sterk zouden worden, zouden we langzaam fysiek opwarmen zoals in een magnetron. Daarom zijn er limieten verbonden aan de sterkte van elektromagnetische straling. In Nederland mag maximaal 100 milliwatt uitgezonden worden op de 2,4 GHz-frequentie. Die frequentie wordt zowel gebruikt voor wifi, bluetooth in printers en headsets als voor de magnetron. De stralingssterkte in een magnetron is achtduizend keer zo hoog als de toegestane straling in de openlucht. Een magnetron is goed afgeschermd om de straling binnen de perken te houden. Toch stoort het apparaat soms het wifisignaal of de bluetooth, met name wanneer de magnetron oud of beschadigd is. Dan lekken de signalen uit de magnetron het huis in. Omdat die signalen dezelfde frequentie hebben als wifi en bluetooth raakt de verbinding verstoord. Omdat bij het steeds slimmer maken van huizen en steden uitsluitend voorzichtig wordt omgegaan met de *sterkte* van de straling is er een blinde vlek ontstaan. Die heeft te maken met het inzicht dat het in de natuur niet alleen gaat om de *sterkte* van het signaal maar zeker ook om de *frequentie* ervan. Hoe werkt dat?

Teken en mobiele telefoons

Teken zijn lastige beestjes. Ze kunnen de ziekte van Lyme met zich meebrengen. Mensen met een kat of hond besteden heel wat tijd aan het kammen van de dieren om te voorkomen dat ze teken meenemen naar binnen. Nu blijkt er aan teken een onbekende frequentiespecifieke kant te kleven. Zo is het ver-

'STRALING ZOU ONDER TOEZICHT GEPLAATST MOETEN WORDEN, NET ALS ANDERE OMGEVINGS-FACTOREN.'

standig, als je tenminste tekenbeten wilt voorkomen, om je mobiele telefoon uit te zetten als je het bos ingaat. Onderzoek toont namelijk aan dat teken als een magneet worden aangetrokken door straling met frequenties van 0,9 GHz (Frątczaka, 2020). Dat is de frequentie van sommige mobiele telefoons en zendmasten. Met name in de steden, waar de dekking het grootst is, neemt het aantal teken toe. Ook is ontdekt dat teken juist sterk worden afgestoten door signalen met een stralingsfrequentie van 5 GHz (Vargová, 2018). Wat hebben we in huis dat deze stralingsfrequentie afgeeft? In Nederland wordt 5 GHz onder andere gebruikt voor het tweede wifisignaal. Als je deze hogere frequentieband gebruikt worden teken de tuin uitgejaagd.

Straling onder toezicht

Er is echter een kanttekening te plaatsen bij deze vlotte redenering. Het is namelijk vrijwel onbekend wat in de natuur nog meer werkt met 0,9 GHz of 5 GHz-frequenties. Wel is het onder andere bekend dat straling van 5,8 GHz breuken veroorzaakt in het DNA in cellen afkomstig uit het menselijk oog (Miyakoshi, 2019), dat honden reageren op straling van 2,8 GHz (Michaelson, 1958) en dat de groei van sojaboonzaadjes geremd wordt door 0,9 GHz (Halgamuge, 2015). Verder kan de Klebsiella pneumoniae bacterie door 0,9 GHz frequenties gevoeliger gemaakt worden voor antibiotica (Taheri, 2017). Positieve en negatieve invloeden van straling lopen dus dwars door elkaar heen; het is prachtig als teken weggejaagd kunnen worden en bacteriën gevoeliger gemaakt kunnen worden voor antibiotica, maar genetische schade aan het menselijk oog en de remming van de groei van sojaboonzaden is natuurlijk geen goede zaak. Hoewel inmiddels veel kennis opgebouwd is over afzonderlijke facetten van het elektrische ecosysteem, zijn de consequenties van de desbetreffende inzichten nog niet vertaald in beleid. Er wordt nog steeds vastgehouden aan het fysieke wereldbeeld.

Straling staat, zoals gezegd, op het punt om dé grondstof te worden van de nieuwe wereldeconomie. Daarom zou het onder toezicht geplaatst moeten worden (Bosman, 2021), net als voedings- en geneesmiddelen of omgevingsfactoren zoals lucht- en drinkwaterkwaliteit.⁷

Straling als omgevingsfactor

Vloeibaar water absorbeert elektromagnetische frequenties van ongeveer 22 GHz het best, waterdamp absorbeert frequenties van 23,8 GHz het best en bij sneeuw zijn dat de frequenties van tussen de 36 en 37 GHz (Jacobs NOAA, 2019). Zo kunnen

meteorologen wolven volgen omdat ze de elektromagnetische handtekening van waterdamp kennen. Deze metingen zijn essentieel voor weersvoorspellingen van zware stormen en orkanen. Onderzoekers van de Rutgers-universiteit in Amerika hebben berekend dat kunstmatige frequenties in het 26 GHz-domein invloed kunnen hebben op die weersvoorspellingen. Laat die 26 GHz-band nu juist de frequentieband zijn waarmee het nieuwe draadloze netwerk slimme steden en slimme auto's gaat aansturen. Het gebruik van hoge frequenties zoals 26 GHz, betekent automatisch ook het gebruik van veel meer energie. Dat staat diametraal op de klimaatdoelstellingen (Van Biezen, 2020).

Straling als voedingsmiddel

Jazeker, mensen eten elektriciteit. Veel ziekten – zoals de ziekte van Lyme, auto-immuunziekten en diabetes – lijken onder andere een oorsprong te vinden in de verstoring van de elektrische lading van het lichaam. Een manier om die disbalans te controleren is door de pH-waarde te meten die het evenwicht aangeeft tussen zuren en basen. Dat evenwicht dient tussen 7 en 8 te liggen. De pH-waarde staat voor *power hydrogen*, ofwel de aantal waterstofionen in een vloeistof of een bodem. Hoe hoger de pH, hoe minder waterstofionen er aanwezig zijn. Hoe lager de pH, des te zuurder iets is en hoe meer waterstofionen er zijn des te positiever de lading. Het aantal ionen beïnvloedt dus de lading van het geheel. Als de pH-waarde lager is dan 7 (zuur) of hoger dan 8 (basisch), zal er nauwelijks iets optimaal functioneren in het lichaam. Van kankercellen is bijvoorbeeld bekend dat zij een omgekeerde polariteit hebben. Kankercellen zijn positief, terwijl de cellen in het lichaam bedoeld zijn om te werken met een negatieve lading (Tennant, 2013). Vooral verse groenten en fruit hebben een negatieve lading. Dat helpt de negatieve lading van het lichaam te onderhouden. Hoe worden de van nature negatief geladen cellen van mensen, dieren en planten beïnvloed door de almaar toenemende positief geladen kunstmatige straling?

Straling als medicijn

Naast voedingsmiddel blijken stralingsfrequenties ook toegepast te kunnen worden als medicijn. Blootstelling aan frequenties van 15 en 50 Hz had een positief effect op de kwaliteit, mobiliteit en vruchtbaarheid van sperma (Darbandi, 2017), blootstelling aan 64 MHz en 0,915 GHz kan een rol spelen bij de behandeling van Alzheimer (Arendash, 2019 - Perez, 2021) en frequenties tussen 30 en 70 GHz worden succesvol toegepast in pijnthe-



2

rapie (Usichenko, 2016). Dergelijke ontdekkingen brengen hoop op een toekomst met bijvoorbeeld bio-elektrische geneeswijzen zonder bijwerkingen (Peebles, 2019), of met mogelijkheden voor elektromagnetisme in kwantumlandbouw (Kieft, 2018), bosbouw, bacteriologie en biologie.

Het zal duidelijk zijn dat er ook heel veel voorbeelden te geven zijn van ziekmakende en natuurontwrichtende frequenties. Door de leefomgeving willekeurig bloot te stellen aan allerlei stralingsfrequenties zonder daarvan eerst grondig de 'bijsluiter' te lezen, belanden we in een openluchtexperiment. Om een mogelijke ecocide te vermijden, lijkt het essentieel om eerst zorgvuldig verder te onderzoeken hoe de elektromagnetische kant van de natuur werkt. Uit recent beschikbaar Nederlands onderzoek komen frequentiepatronen aan het licht die zowel positieve, negatieve als neutrale effecten blijken te hebben (Meyer & Geesink, 2020).

Een grotere context

In weinig actuele onderwerpen liggen hoop en vrees zo dicht bij elkaar. Hoop materialiseert zich hier door verwondering over de elektrische kant van het leven tot ons bewustzijn door te laten dringen. Want er loopt een natuurlijke elektrische stroom door het ecosysteem, onder de grond van boom naar boom. Het verbindt bacteriën met elkaar en met het aardmagnetische veld. Het stuurt de hersenen aan en zorgt voor een regelmatige hartslag. Ook insecten en vogels verbinden zich met soortgenoten door middel van signalen. Zo is de hele natuur op aarde geschakeld in een circuit dat allerlei invloeden ondervindt van het aardmagnetische veld; vossen gebruiken het voor de jacht (Nießner, 2016), vissen gebruiken het om mee te navigeren en het water van de oceanen wordt erdoor opgeladen (Petereit, 2019). Niet alleen de natuur werkt door elektriciteit en magnetisme, maar er lopen ook allerlei signalen door het universum. Die perceptie plaatst het elektrisch ecosysteem en ons leven hier op aarde in een onverwacht kosmisch, elektrisch perspectief. ●

2
Verse groenten en fruit hebben een negatieve elektrische lading

Elektrische Context
Sander Funneman
Uitgeverij:
Brave New Books
ISBN:
978-94-64353-204
228 pagina's
€ 24,-

Meer informatie:
www.elektrisch-ecosysteem.nl

Verkrijgbaar in de webshop van *The Optimist*.





Begrensde tijd, bewuster leven

Het boek *4000 weken* van Oliver Burkeman confronteert ons met de tijdelijkheid van ons bestaan.

We spraken hem over dit boek, dat door een trouwe lezer van *The Optimist* werd bestempeld als één van de beste boeken voor mensen die worstelen met een ‘gebrek aan tijd’. Een tipje van de sluier lichten we op met een boekfragment.

Door
TONY MASON

Het valt me op dat een gevoel van ‘memento mori’ direct bij mij binnenkwam bij het lezen van het boek.

‘Veel van de dingen waar ik over schrijf, bevatten een soort pessimisme, maar ze zijn tegelijkertijd de prelude voor actie, dingen voor mekaar krijgen, een betekenisvol leven opbouwen. Want het gaat weliswaar over het verlies van een illusie, over het terugvalLEN naar de basis, om te beginnen bij de realiteit zoals de dingen werkelijk zijn. Maar niet nihilistisch, wanhopig of deprimerend. Het is bedoeld om te erkennen waar we mee te maken hebben.’

Maar dan nog; wat beoog je met die erkenning?

‘Memento mori refereert naar de klassieke oudheid. Seneca wordt veelvuldig aangehaald in mijn boek. Maar ik denk niet dat het een kwestie is van optimisme versus pessimisme. Een van de inzichten uit Seneca’s bekende *De brevitae vitae* (*Over de kortheid van het leven*) is wel dat mensen aan de ene kant paniekerig doen over hun sterfelijkheid maar tegelijkertijd leven alsof er geen einde aan komt. Ik hoop met mijn boek hier iets van mee te geven. Het is niet een aansporing om gestrest te

raken, maar ook geen recept om ongebreideld de dag te plukken door elk weekend te gaan skydiven of zo.

Wel wil het aanzetten tot het bewust maken van keuzes. Om dan te kiezen voor dingen die er echt toe doen, in plaats van jezelf voor de gek te houden dat je alles gewoon even doet om vervolgens weer uitstelgedrag te vertonen omdat je niet concreet kiest.’

Dus het gaat erom dat we ervoor moeten kiezen dat we gaan kiezen?

‘Ja, maar realiseer je dat je altijd een keuze maakt. Onze beperk-

Boekfragment



1

te tijd impliceert dat wanneer we een keuze maken om iets te doen, we automatisch ervoor kiezen om iets anders te laten. Dus kiezen om te kiezen draait om het bewust “zijn”, en het inzien hoe de dingen werkelijk in elkaar steken.’

Draait het dan vooral om het begrip ‘acceptatie’?

‘Acceptatie is een problematisch woord, want veel mensen interpreteren het als “je ergens bij neerleggen”, of jezelf een slachtoffer voelen van de werkelijkheid. Maar als ik het heb over acceptatie, bedoel ik het accepteren van hoe de dingen zijn. Dat wil niet zeggen dat ze eeuwig zo moeten blijven. Kijk naar sociaalpolitieke rechtvaardigheidsvraagstukken. We zeggen toch ook niet: “De wereld met alle misstanden die er zijn, moet blijven zoals het is”? Aanzetten

tot verandering begint met oog krijgen voor de realiteit.’

‘Afleiding’ is een ander begrip waar je bij stilstaat in jouw boek. Waarom?

Ik heb het over het watermeloenprobleem. Daarmee refereer ik naar dat bekende filmpje van BuzzFeed, waarbij ze steeds meer elastieken om een watermeloen spannen, net zolang totdat deze uit elkaar spat. Hier spelen twee dingen. Allereerst: de macht van technologie en organisaties om ons af te leiden, onze tijd te verspillen door zulke filmpjes te maken. Je zou kunnen zeggen dat ze onze aandacht wegnemen, of zelfs stukjes van ons leven “stelen”. Het tweede punt is dat we niet willoze deelnemers zijn aan het leven. Kennelijk willen we afgeleid worden, het is een ontsnapping die we gebruiken om niet te hoeven focussen op belangrijke zaken. Nog een stapje verder: we moeten ervoor uit durven komen dat we soms een zekere aversie hebben tegenover de dingen waar we om geven.’

Is dat het bekende ‘je weet niet wat je mist totdat het weg is’?

‘Zeker. Ik heb begrepen dat mijn boek sommige mensen aanzet tot verandering. Het vraagt om een mentale wijziging in ons denken. Een besef van de waarde van wat je doet. Nogmaals, het is niet altijd makkelijk om te doen, maar het start met je bewust worden van de realiteit.’

Leven met grenzen aan het leven

Het echte probleem is niet dat onze tijd beperkt is. Het echte probleem – dat hoop ik je in elk geval duidelijk te maken – is dat we zonder het eigenlijk zelf te beseffen een kwalijk geheel aan ideeën hebben geërfd over de manier waarop we onze beperkte tijd moeten besteden. We voelen ons onder druk gezet om ons daaraan te conformeren, en dat terwijl die ideeën vrijwel zeker alles alleen maar erger maken. Om duidelijk te krijgen hoe we hier beland zijn, en hoe we eraan kunnen ontsnappen en tot een betere relatie met de tijd kunnen komen, moeten we de klok terugdraaien – naar een periode waarin er nog geen klokken waren.

Al met al mag je dankbaar zijn dat je geen boer bent in het vroeg-middeleeuwse Engeland. Om te beginnen was dan de kans klein dat je de volwassenheid haalde; maar ook al zou dat wel het geval zijn, dan nog zou je hele leven in het teken staan van dienstbaarheid. Je zou je elke dag kapotwerken op het land van je heer, die je in ruil daarvoor een klein deel van de oogst gaf. De kerk eiste regelmatig offeranden, en je was veel te bang voor eeuwige verdoemenis om niet te gehoorzamen. ’s Nachts trok je je terug in je eenkamerkrot, met je gezinsleden (die net als jij zelden in bad gingen of hun tanden poetsten), maar ook je varkens en je kippen, want ook die werden ’s nachts binnen opgesloten; er zwierven nog beren en wolven in de bossen en die vraten alle dieren op die ’s avonds buiten waren. Ziekten waren alomtegenwoordig, van mazelen en griep tot builenpest

‘Het start met je bewust worden van de realiteit.’

en ergotisme, een vorm van voedselvergiftiging waarbij de huid wel lijkt te gloeien en het is alsof onzichtbare tanden zich in de ledematen vastbijten.

Tijd voor er tijdschema's waren

Maar met één groep problemen, die rond tijd, zou je bijna zeker niet te maken hebben gekregen. Zelfs op dagen waarop je keihard moest werken zou nooit de gedachte in je zijn opgekomen dat je 'te veel omhanden had', dat je op moest schieten of dat het leven te snel ging, laat staan dat het evenwicht tussen werken en leven zoek was. Om dezelfde reden zou je je nooit hebben vervuild op dagen dat er minder te doen was. En de dood was wel altijd dicht in de buurt, en daardoor was het leven een stuk korter dan nu, maar je zou niet hebben gevonden dat jou maar een beperkte hoeveelheid tijd gegund was. Je zou niet de drang hebben gevoeld om er zuinig mee om te gaan. En je zou je evenmin schuldig hebben gevoeld over het 'verspillen' van tijd: als je even wegliep van het dorsen om op de brink van het dorp naar een hanengevecht te kijken, voelde dat niet aan als 'plichtsverzuim'. Dat dit niet zo was kwam niet doordat dingen in die tijd veel trager gingen of omdat middeleeuwse boeren kalmer aan deden of berustten in hun lot. Het kwam omdat, voor zover we kunnen vaststellen, voor hen de tijd doorgaans niet een aparte entiteit, een zelfstandige grootheid was.

Klinkt dat verwarrend? Dat komt omdat de manier waarop we anno nu tegen tijd aankijken zo diep verankerd is ons bestaan

'We zijn niet anders dan de spreekwoordelijke vis die geen idee heeft wat water is omdat hij er aan alle kanten door wordt omgeven.'

dat we vergeten dát het een manier van denken, een opvatting is. We zijn niet anders dan de spreekwoordelijke vis die geen idee heeft wat water is omdat hij er aan alle kanten door wordt omgeven. Maar als je het wat afstandelijker bekijkt, komt dat moderne perspectief toch een beetje eigenaardig over. In onze opvatting is tijd iets wat volledig losstaat van ons en van de wereld om ons heen, 'een onafhankelijke wereld van wiskundig meetbare episodes', zoals de Amerikaanse cultuurcriticus Lewis Mumford het verwoordde. Om te begrijpen wat hij bedoelt moet je nadenken over een tijdgerelateerde vraag: wat je morgenmiddag wil gaan doen, om maar wat te noemen, of wat je het afgelopen jaar voor elkaar hebt gekregen. En zonder dat je je daar meteen van bewust bent, zie je dan waarschijnlijk een kalender voor je, een liniaal, een rolmaat, de cijfers van een klok of een abstractere, vagere manier om het verloop van de tijd te meten. Vervolgens zet je je leven af tegen deze imaginaire tijdlijn en bezie je in gedachten wat je in die gegeven periode voor elkaar hebt gekregen. Hall probeerde hetzelfde duidelijk te maken met zijn beeld van tijd als een lopende band die voortdurend langs ons

heen gaat. Elk uur, elke week, elk jaar is een krat op die lopende band dat we moeten vullen terwijl hij langs ons heen beweegt, want alleen dan hebben we het gevoel dat we onze tijd nuttig besteden. Als er zoveel activiteiten zijn dat ze niet goed meer in de kratten passen, vinden we dat we het te druk hebben. Dat is onprettig. Als er te weinig zijn, vervelen we ons. Als we de voorbijglijdende kratten bij weten te houden, feliciteren we onszelf ermee dat we de zaak 'onder controle' hebben en vinden we dat we een zinvol bestaan leiden. Als we te veel kratten leeg voorbij laten gaan, krijgen we het gevoel dat we tijd verspillen. Als we kratten waar 'werktijd' op staat gebruiken voor ontspanning, kan onze werkgever nijdig worden. (Hij heeft voor die kratten betaald. Ze zijn zijn eigendom!)

De middeleeuwse boer kreeg gewoon nooit met dit soort bizarre opvattingen te maken. Je stond op als de zon opging en ging slapen als het donker werd – de lengte van de dag werd door de seizoenen bepaald. Je hoefde tijd niet te zien als iets abstracts wat losstond van het leven: je molk de koeien als dat nodig was en oogstte als gewassen rijp waren, en iedereen die op het idee kwam om een extern werk-

schema op te stellen – door op een en dezelfde dag een maand vooruit te melken, want dan had je dat maar gedaan, of de oogst wat eerder te laten vallen, om maar wat te noemen – zou voor gek zijn versleten, en terecht. Er was ook geen gespannen drang ‘om alles gedaan te krijgen’, omdat het werk van een boer nooit af is: er zullen altijd koeien zijn om te melken en gewassen om te oogsten, en dus had het geen zin om iets te voltooiën, omdat dat hele concept niet bestond. Historici noemen dit een ‘taakgerichte instelling’, omdat het ritme van het bestaan organisch voortkomt uit de taken zelf en niet uit een abstracte tijdlijn, de zienswijze die voor ons een tweede natuur is geworden. (Het is verleidelijk om te denken dat het bestaan van de middeleeuwer traag verliep, maar dichterbij de waarheid is dat het hele concept van ‘traag leven’ de meeste mensen toen niets zou hebben gezegd. Traag in vergelijking waarmee?) Als je in die tijd, waarin er nog geen klokken waren, moest aangeven hoelang iets ging duren, kon je dat alleen maar doen door te verwijzen naar een andere concrete activiteit. Middeleeuwers hadden het wel over een taak die een ‘Miserere’ duurde – de tijd die nodig was voor het opzeggen van psalm 50, die met ‘Miserere’ begon – en ook wel over iets wat net zo lang duurde als ‘effe gaan pissen’. Nadere uitleg overbodig.

In zo’n bestaan is elke ervaring kostbaar en fluïde, doorrokken van iets wat je zonder overdrijving magie zou kunnen noemen. Ondanks de vele concrete ellende waarmee onze boer in zijn bestaan te maken kreeg,

had de wereld voor hem ook een stralende, ontzag inboezemende dimensie. Hij zou geen last hebben gehad van het idee dat de tijd ‘wegtikte’ en zich juist extra intens bewust zijn geweest van de intensiteit van dingen, van het tijdloze gevoel dat Richard Rohr, een franciscaan en auteur uit die tijd, ‘leven in de diepte van de tijd’ noemde. Wanneer de duisternis inviel, hoorde de middeleeuwse plattelander misschien wel geesten fluisteren in het woud, samen met de beren en de wolven; wanneer hij een akker aan het ploegen was, voelde hij zich misschien wel onderdeel van een immens historisch kader, waarin zijn verre voorouders bijna even prominent aanwezig waren als zijn eigen kinderen. We kunnen dit alles met enige zekerheid zeggen omdat we af en toe ook nu nog op eilanden in die diepte van de tijd stuiten. Dan, om de auteur Gary Eberle aan te halen, ‘glijden we een rijk binnen waar van alles genoeg is, waar we niet proberen een leegte in onszelf of de wereld op te vullen’. De grens die ons scheidt van de rest van de werkelijkheid vervaagt en de tijd staat stil. ‘Natuurlijk staat de klok niet stil,’ schrijft Eberle, ‘maar we horen hem niet meer tikken.’

Sommige mensen maken dit mee tijdens het gebed of als ze aan het mediteren zijn of zich in een prachtig landschap bevin-

den. Ik weet vrij zeker dat mijn peuter zijn hele babytijd zo heeft doorgebracht, en pas nu die fase verlaat. (Tot we baby’s een tijdschema weten op te leggen, zijn zij de ultieme ‘taakgeoriënteerde’ wezens. Dat, en slaapgebrek, is wellicht een verklaring voor de wezensvreemdheid van de eerste maanden met een pasgeboren kind: je wordt van kloktijd die diepe tijd in gesleurd, of je dat nou leuk vindt of niet.) De Zwitserse psycholoog Carl Jung bracht in 1925 een bezoek aan Kenia. In het eerste licht van de dageraad begon hij daar aan een wandeling waarbij ook hij plotseling werd overweldigd door een gevoel van tijdloosheid:

Van een lege heuvel in de uitgestrekte savanne ontvouwde zich een wonderschoon schouwspel. Tot aan de einder zagen we enorme kudden dieren: gazelles, antilopen, gnoes, zebra’s, wratenzwijnen en nog veel meer. Grazend gingen de koppen op en neer en trokken de kudden over het land, als trage rivieren. Geluiden waren er vrijwel niet, op wat melancholieke kreten van roofvogels na. Dit was de stilte van het eeuwige begin, van de wereld zoals hij altijd geweest was, in een staat van niet-zijn... Ik liep bij mijn metgezellen weg tot ik hen niet meer zag en genoot van het gevoel dat ik volkomen alleen was. ●

‘De grens die ons scheidt van de rest van de werkelijkheid vervaagt en de tijd staat stil.’

4000 weken
Oliver Burkeman
Uitgever:
Maven Publishing
ISBN:
9789493213203
224 pagina's
€ 21,50

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.





**Medisch
Centrum
Balans**

Acupunctuurbehandelingen

- Traditionele Chinese geneeskunde
- Huisartsen

Traditionele Chinese geneeskunde in combinatie met westerse medische deskundigheid

Behandeling van: Vermoeidheid • Zwakke spijsvertering • Hooikoorts • Overgewicht • Pijnklachten • Onvervulde kinderwens • Depressie • Schildklierproblemen • Acné • Menopauzeklachten • Slapeloosheid • Chronische (pijn)klachten



W. Lin arts, acupuncturist



S. Ho praktijkondersteuner



W. Wang tcm-specialist

Bel voor een afspraak: 070 3888 111

Stationsweg 23, 2515 BG Den Haag • www.mcbalans.nl • info@mcbalans.nl

Interview

Hoe een boek een wonder baart

Zeven vragen over de roman *De boom*



Redactie
BRIAN
DE MELLO

Onlangs verscheen de grote ecologische ideeënroman *De boom* van schrijver-filosoof Govert Derix, een ‘onromanse’ roman over de natuur als tegenkracht. Het verhaal begint met de wonderbaarlijke verschijning van een enorme boom op een merkwaardige plek in Maastricht en voert de lezer over de hele wereld. *The Optimist* vroeg uitgever Lex Jansen om met de auteur in gesprek te gaan over de achtergronden van dit profetische boek. Lex Jansen was lange tijd als directeur het gezicht van De Arbeiderspers en timmert nu aan de weg met zijn uitgeverij Magonia. ‘Toen ik begin 2020 begon te lezen in het manuscript van *De boom* wist ik meteen dat ik iets uitzonderlijks in handen had’, zegt hij. ‘Nu ligt er een boom van een boek waarvan Arthur [Japin, red.], mijn echtgenoot, meteen riep dat het het mooiste boek is dat ik ooit heb uitgegeven.’

Lex Jansen: ‘Ik heb een behoorlijke baksteen in mijn hand. Kun jij me zeggen wat ik hier nu precies vasthoud?’

Govert Derix: ‘Toen ik bijna vijf jaar geleden aan dit boek begon zag ik al snel dat het groot zou worden en dat het ook in de vormgeving een bijzonder boek moest zijn. Vormgeefster Esther van Gameren, die eerder *De ontdekking van de hemel* en boeken van Tommy Wieringa en Marcel Möring vormgaf, gaf *De boom* de prachtige grafische jas die naadloos past bij de inhoud. Met het boek heb je nu echt een boom in de kast staan! Tijdens het schrijven wist ik ook al tamelijk snel dat het niet zomaar een verhaal zou zijn, maar mijn persoonlijke antwoord op wat in deze tijd een roman moet en kan zijn. Namelijk een kunstwerk dat de verbeeldingskracht aanzwengelt, zodanig dat zich nieuwe vergezichten en mogelijkheden openen om de desastreuze tendensen van onze tijd aan de kaak te stellen en misschien ook te ontmaskeren en om te buigen in een positieve kracht.’

Lex: ‘Ik heb *De boom* verschillende keren gelezen. Daarom weet ik dat de tekst uit zeven “boeken” bestaat. Ik ben gewend dat de tekst van een roman fictie is, maar in *De boom* kom ik ook andere genres tegen. Wat wil je daarmee zeggen?’

Govert: ‘Om allerlei redenen dwong het verhaal me om helemaal terug te gaan naar het begin van taal en literatuur. Dat begin is poëtisch, denk aan Homerus. Maar vóór dat menselijke begin zit nog een veel diepere oorsprong. De taal van mensen groeide ooit letterlijk uit de taal van het plantenrijk. Daar bestaan steeds meer wetenschappelijke aanwijzingen voor. Daarom is het niet toevallig dat de menselijke hoofdpersoon, Baer Cox, dichter is.



De echte hoofdpersoon van *De boom* is echter de natuur. Maar hoe laat je die aan het woord? Ik koos voor een reeks van verschillende stijlen, die echter wel met elkaar samenhangen. Uiteindelijk ontstonden zeven verschillende boeken in totaal verschillende stijlen. Die veelkleurigheid is des booms. Het begint realistisch, wordt dan pamflettistisch en waaiert vervolgens uit als een roman van Márquez of Saramago. Het vierde boek is bijna een soort carnavalsbuut in vrije kwatrijnen. Boek vijf een thriller met tal van verhaallijnen die elkaar opstuwen. Boek zes omvat een heus Symposium en boek zeven, de uitsmijter, is helemaal geschreven in jambes. Dat jambische ritme verwijst ook naar de hartslag en de ritmes in de natuur. En naar het zwerven, want Baer Cox is een echte zwerver!’

‘De taal van mensen groeide ooit letterlijk uit de taal van het plantenrijk.’

Lex: ‘In teksten over je boek wordt gezegd dat het een ecologische ideeënroman is. Wat is dat, volgens jou?’

Govert: ‘Ecologie gaat over het huis dat wij samen met dieren en planten bewonen en over wat goed huishouden is. Maar het gaat ook over het Huis van de Taal. In de filosofie hoor je wel roepen dat alleen het onvoorstelbare ons nog kan redden. *De boom* is mijn antwoord op wat dat onvoorstelbare zou kunnen zijn. Jij hebt weleens gezegd dat het boek eigenlijk gaat over een onvoorstelbaar wonder. Niet alleen het wonder van de verschijning van de boom, maar ook dat uitzonderlijke wonder in de tweede helft van het boek waar veel verhaallijnen naartoe werken. Die sleutelsceën gaan we nu niet *spoil*en. Wat ik wel wil zeggen: wat daar staat is niet door mij bedacht. Het ontstond. Als in een roes stond

1

V.l.n.r.:
Govert Derix,
Arthur Japin,
Lex Jansen
Foto's:
Moniek Wegdam



Recensie *De boom*

Filosoof, schrijver en columnist van tijdschrift *The Optimist* Govert Derix kondigde de komst van *De boom* met trots bij mij aan. Eerlijk gezegd wist ik niet precies wat ik moest verwachten, maar toen ik het boek las werd het mij duidelijk: dit is een typische Derix, maar eentje waarin hij zichzelf overstijgt.

De schrijver pakt je als lezer beet bij de lurven en doet vervolgens van alles met je. Hij smijt je rauw door het hooi, neemt je mee door het Limburgse land en de rest van de wereld, hij laat je lachen van verdriet en tovert met taal alsof hij niet anders kan. Bovenal formuleert hij op unieke wijze een aanklacht tegen ons ongezonde verstand waarmee we de natuur – en dus onszelf – in gevaar brengen. De bomen komen hiertegen in verzet en laten zich van een andere kant zien dan we van ze gewend, of beter, vervreemd zijn. Daarmee plant *De boom* niet slechts een zaadje,

maar een complete flora in het hoofd van de lezer; allemaal om bewustzijn te scheppen over de staat van de aarde en al haar bewoners, in alle kleuren van de regenboog.

De zeven boeken die *De boom* omvat etaleren de veelzijdigheid van de auteur. Van romantisch tot carnavalesk, van episch tot poëtisch. Het was de intentie van Derix om ‘een boom van een boek’ te schrijven. In die opzet is hij met meer dan zeshonderd pagina’s ruimschoots geslaagd. Toen ik hem vroeg of dit zijn *magnum opus* was, corrigeerde hij terecht: ja, *voorlopig* wel. Dat belooft nog wat moois voor de toekomst, maar dan moet die toekomst er wel komen.

Laat dat nou toevallig de voornaamste drijfveer van Derix zijn.

Brian de Mello
Hoofdredacteur van *The Optimist*

Foto:
Moniek Wegdam

het prompt op papier. Alsof het boek zelf dat wonder had gebaard. Misschien is ook dat ecologie. Als je je openstelt en je onderdompelt in het rijk van de natuur en de poëzie (die dus met elkaar verweven zijn) kan zo iets blijkbaar gebeuren.'

Lex: 'Je sprak net al even over de Limburgse dichter Baer Cox. Op welke manier speelt zijn verhaal een rol in je roman?'

Govert: 'Geboren op de zandgronden van Noord-Limburg is Baer in Maastricht een buitenstaander. Sommigen vinden hem wat sukkelig. Toch wordt hij door de plaatselijke middenstand op het schild gehesen als stadsdichter. De ochtend na zijn inauguratie ontvlucht hij de stad – en mist daardoor de verschijning van de boom op een steenworp afstand van zijn woning. Langzaam maar zeker blijkt hij de drager van een verhaal – of beter nog: een complex van verhalen, net als een boom – dat hem overstijgt. Totdat hij, samen met de boom, in het centrum van de wereldbelangstelling staat. Dat heeft een effect op de psychologie van Baer. Maar zijn personage gaf me, samen trouwens met de vele andere personages, een unieke kapstok om ideeën rondom ecologie, klimaat, vegetarisme, politiek, liefde, familieverwantschappen en allerlei andere kwesties ter sprake te brengen.'

Lex: 'Je legt verschillende keren een link tussen je roman en de werkelijkheid waarin wij nu leven. We hebben net de zoveelste klimaatconferentie gehad. Hoe zie je de relatie tussen de uitkomsten van die conferentie en de inhoud van je boek?'

Govert: 'De ontbossing wordt eindelijk een halt toegeroepen. Maar los van deze en andere uitkomsten blijft het wrang dat zo'n conferentie vrijwel alleen over ons mensen gaat, en niet over dieren en planten en de natuur als zodanig. Daarom bepleit ik een natuurverdrag. Dat lijkt weer heel erg vanuit mensen gedacht. Maar in de *De boom* ontvouwt zich een krachtenveld waardoor invoelbaar wordt hoe de natuur zelf het initiatief neemt. De natuur zelf geeft aan dat het nu echt genoeg is geweest met de natuurvernietiging door de mens. Zoals het sociaal verdrag ooit een einde maakte aan de oorlog van allen tegen allen, zo kan een natuurverdrag een einde maken aan de oorlog tegen de natuur, die ook een oorlog is van mensen tegen zichzelf. Zo'n verdrag is trouwens niet zozeer een document, maar een groeiende mindset omtrent de wederzijdse afhankelijkheid van mensen, dieren en planten. Door de boom ontkiemt dat inzicht bij steeds meer mensen. Met als gevolg dat de wereldleiders zich bedreigd voelen... en een "war on trees" ontketenen.'

Lex: 'Door te kiezen voor zeven boeken, maar ook door te verwijzen naar het Symposium leg je een duidelijke link met grote werken uit de oudheid. Welke bedoeling heb je daarmee?'

Govert: 'In zekere zin wordt in *De boom* de poëzie opnieuw uitgevonden. Anders gezegd: ze wordt opnieuw geboren. Of nog anders: mensen gaan beseffen dat poëzie en taal en de zin van het bestaan, net als de natuur zelf, steeds opnieuw geboren moeten worden om levend te kunnen blijven. Dat is een gedachte uit de oudheid die, juist in onze tijd, weer springlevend kan worden. Het enorme plezier en de schoonheid en natuurkracht die in klassieke werken te vinden is, waait ook door de boeken van de boom. Het tragische levensgevoel van de oude Grieken is actueler dan ooit. *De boom* heeft de ambitie om dat gevoel om te vormen in puur plezier en een overtuiging van hoop. Er verschijnen al genoeg sombere boeken. In tijden van verwarring en instabiliteit wil dit boek een lichtende voorbeeldster zijn. Of beter nog: een zeven-gesternte van hoop!'

'In tijden van verwarring en instabiliteit wil dit boek een lichtende voorbeeldster zijn.'

Lex: 'Wat zou de rol van de lezer kunnen zijn in het samenspel tussen schrijver en lezer?'

Govert: 'Ik hoop dat de vonk van tover- en verbeeldingskracht waaruit de roman ontstaan is, overspringt op de lezer. Wat dat betreft wil *De boom* vooral ook een aanstekelijk boek zijn dat de verbondenheid met de omringende natuur sterker en vanzelfsprekender maakt: het boek zelf als bijdrage aan de mindset van een natuurverdrag. Klimaatconferenties gingen tot dusver vooral over symptomen. In *De boom* leert en dwingt de natuur zelf ons het geheel onder ogen te zien en ernaar te handelen. In het zesde boek zit een scène van een conferentie waarin de natuur zelf acte de présence geeft, in de vorm van takken en bladeren die zich door de zaal verspreiden. *De boom* wil ertoe bijdragen dat zulke dingen daadwerkelijk mogelijk worden – om te beginnen in de verbeelding van de lezer. Als het daar positief vlam vat, wordt alles mogelijk.' ●

De boom
Govert Derix
Uitgeverij Magonia
ISBN:
9789492241474
632 pagina's
€ 23,95

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



Waar haal je het vandaan, iedere dag weer? Gijs de Swarte spreekt beroemde, minder beroemde, aangeslagen, vrijgevochten, zoekende, zekere, stoere en andere geesten over hoe zij het doen in:

DE KRACHT VAN...

Mirjam Rotenstreich

‘Ik voelde eindelijk ook weer wat anders dan alleen het verlies van Tonio’

‘Gisteren zaten Adri en ik op het balkon wat te drinken en te praten en er kwam iets in het gesprek voorbij, ik weet even niet meer wat, niets specifiek, en opens, dat gebeurt, dan zit ik één, twee uur te huilen. Belachelijk dat ik nog leef. Het is zo kaal zonder hem. Maar dan sta ik de volgende morgen evengoed toch weer op en zet me aan het schrijven.’

Ongelooflijk leven

‘Ik werk aan een boek, *Een krasse eeuw*, over mijn vader Natan; Joods, geboren in het stadje Budzanów, dat nu in West-Oekraïne ligt. In een orthodox gezin opgegroeid, communist geworden, in die idealen gaan geloven, gediend in het Rode Leger, meegevochten tot en met de bevrijding van Berlijn, zijn hele familie kwijtgeraakt. Eigenlijk opgeleid als leraar is hij in Nederland, samen met mijn moeder, een regenkleidingatelier begonnen. En op zijn tachtigste is hij nog van haar gescheiden. Het is een onvoorstelbaar leven dat ook nog eens de grote momenten van de vorige eeuw raakt.

Vier jaar na Tonio is hij gestorven en het lukte me niet ook maar iets te voelen; niet zo raar als je kind overleden is. Maar zo’n anderhalf jaar later kwam hij opeens heel erg bij me binnen. Ik voelde eindelijk ook weer wat anders dan alleen het verlies van Tonio.’

Beheersbare emotie

‘Toen mijn vader nog leefde probeerde ik vaak met hem te praten. Ik heb hem zelfs twee keer geprobeerd te interviewen maar dat werkte niet. Het leidde tot niks. Hij hield het allemaal buiten de deur. Dit boek vraagt enorm veel research en ik vind ook heel veel over hem. Als ik schrijf, breng ik hem als het ware weer tot leven. Hij merkt dat niet maar ik wel en dat geeft lucht. Ik heb ontzettend medelijden met het jongetje en met de man die mijn vader was. Hij was eenzaam, vond geen aansluiting bij de Oost-Europese joden hier, zat in een huwelijk dat hem ongelukkig maakte. Het communisme en dat hele verhaal van een betere wereld was bedrog gebleken. Dat roept allemaal heel veel bij me op maar het is beheersbare emotie, begrijp je? Het is dragelijk. Het houdt me overeind. Dan is Tonio er even niet.’

www.facebook.com/mirjam.rotenstreich
www.facebook.com/een-krasseeuw-10753133307100

Door
GIJS
DE SWARTE



1

Schrijfster Mirjam Rotenstreich (1959) is getrouwd met schrijver A.F.Th. van der Heijden. Hun zoon en enig kind Tonio overleed in 2010 door een verkeersongeluk. Nu schrijft ze een boek over het ontzagwekkende leven van haar vader Natan.



Michelle Shanti

‘Ik ben mijn eigen rots in de branding’

‘Wat kan ik ervan zeggen? Het gaat erg goed. De uitgeverij loopt goed, veel mensen die willen schrijven en lezen. En er komen veel vrouwen naar me toe die verwachten dat ik iets zinnigs kan zeggen over het leven en ze verder kan helpen. Beide hebben ook te maken met de spanning die er op het moment in de wereld is. Het virus dat rondgaat, inenten of niet inenten, de MeToo-beweging en het wankelende patriarchaat, noem maar op. Als de buitenwereld zo onzeker lijkt en er minder is waarop je kunt terugvallen, gaan mensen naar binnen, houvast in zichzelf zoeken. Ik doe dat ook. Je kunt niet heel veel veranderen aan wat er buiten je gebeurt. Wel aan wat je er mee doet.’

Transcendente meditatie

‘Voor mij is het transcendentale meditatie. Dat doe ik een paar uur per dag. Dat proces is ver verwijderd van je intellect. Ik ga zitten, richt mijn aandacht op het voelen van mijn lijf en op wat in eeuwenoude tradities wel het derde oog wordt genoemd; de pijnappelklier, of epifyse die in je voorhoofd boven je ogen zit. En ik laat mijn gedachten vervliegen. Dat is de bedoeling althans. Heel lang helemaal niet denken lukt je misschien als je de een of andere uiterst begaafde yogi bent. Dus natuurlijk komen er gedachten op. Maar als je maar even, een aantal minuten niet denkt, stil kunt zijn in je hoofd, schoon je de boel al heel aardig op. Je komt los van de ingesleten patronen en kunt nieuwe karrensporen trekken in je pad. De mogelijkheid ontstaat weer meer de vormgever van je eigen leven te zijn, verantwoordelijkheid te nemen voor wat je doet met wat er allemaal gebeurt.’

Levenselixer

‘Vijftien jaar ben ik misbruikt door mijn vader. Door therapie en transcendentale meditatie ben ik rond mijn vijftiende uit een zware depressie gekomen en heb ik dat trauma kunnen verwerken. Sommige van de vrouwen die bij me komen hebben vergelijkbare misère meegemaakt. Ze zijn op jonge leeftijd misbruikt, verkracht, in de prostitutie terechtgekomen. Ze hebben net als ik ongewild iets van zichzelf weggegeven. En iets van de energie van degene die het gedaan heeft, of die het gedaan hebben zit nog in hen. Zo werkt dat. De gesprekken die we hebben zijn helend, een soort levenselixer. Vijftiende jaar meditatie heeft ervoor gezorgd dat mijn intuïtieve gaven enorm zijn versterkt waardoor ik mensen heel helder kan zien. Ik kan ze leren om zichzelf te begrenzen waar nodig, en om het leven weer vorm te geven zoals zij dat willen. En ze nemen het van me aan. Ik ben mijn eigen rots in de branding geworden, dus ik mag het zeggen van hen. En van mezelf ook.’

2

Michelle Shanti (1957), uitgever bij Paris Books en London Books, trainer en coach, schrijfster van *Godin op hoge hakken*, en *Naar liefde en Vrijheid*. Ze werd vijftien jaar misbruikt door haar vader en helpt vrouwen met vergelijkbare ervaringen.



Peter Klashorst

‘Ik ben geweldig geslaagd in het totaal mislukken’

‘Ik ben heel erg ziek geweest de afgelopen tijd. Woog nog maar drieënvijftig kilo op een gegeven moment. Dat is niet echt fijn voor een volwassen man. Wandelend skelet, echt waar. Het was wel m’n eigen schuld natuurlijk deze keer. Ik had het idee opgevat om honderdtwintig jaar te worden. Had iets gelezen over een man in India die zo oud was en nog steeds marathons rende. Dat wilde ik eigenlijk ook wel. Dus ik dacht, laat ik maar beginnen met tien kilometer. Maar ik had al vijftig jaar niet meer hardgelopen of zo, vanaf dat ik gestopt was met voetballen. En na dat drie keer gedaan te hebben ben ik echt volledig in elkaar gestort. Ik kon niet meer lopen. Al m’n spieren en weet ik veel wat, alles wat maar enigszins in de kramp kon raken, raakte in de kramp. En met een hele hoop morfine en andere rotzooi heb ik mezelf een beetje in leven gehouden, maar het heeft wel even geduurd.’

Totaal mislukken

‘Schilderen is het enige wat me dan nog op de been houdt. Letterlijk. Ik kan ook de hele dag in bed blijven liggen maar ik moet gewoon die drol doorbijten en schilderen want dan krijg ik weer levenslust en positieve energie. Dan sta je weer in het leven. Schilderen is eigenlijk mezelf uit het moeras trekken nu. Mijn kunst is echt mijn levensader, of je nou loopt, kruipt of dat je het met je mond moet doen... zonder dat schilderen was ik allang dood geweest. Maar het is ook weer geen lolletje. Toen ik achttien, negentien, twintig was zag het er naar uit dat ik we-

reldberoemd zou worden. Ik hing in Londen, Parijs, New York. Overal had ik shows, exposities met Jeff Koons en Basquiat, lovende kritieken, de ene prijs na de andere. Schilderijen gingen voor rond de vijftigduizend gulden weg, wat toen heel veel geld was. Maar in de grote mensen kunstwereld van nu... De meeste galleries en musea willen niets meer met mij als serieus kunstenaar te maken hebben. Alleen misschien nog als raar fenomeen. De mensen die het waarderen zijn meestal ook een beetje fout, of fout in hun stoute dromen. Ik ben geweldig geslaagd in het totaal mislukken. Maar goed, kunstenaars die nu rijk en beroemd worden en wel in de musea hangen zijn heel politiek correcte kantoor-klerken over het algemeen. Ze zien er niet eens uit als kunstenaars.’

Zonder oordeel

‘Dus wat ik maak levert vrijwel niets op. Waar ik nu mee bezig ben, je hebt het over honderdvijftig, driehonderd euro, weet ik veel wat. Maar je wil er toch het beste van maken dus ben je er soms dagen mee bezig. Ik kan beter dat schilderij helemaal laten zitten en in een keer zelf duizend euro naar die opdrachtgever overmaken, ben ik ervan af, en als je het een beetje doorrekenet nog goedkoper uit ook. En het is een confrontatie met je eigen onvermogen. Ik wil graag steeds betere schilderijen maken, maar ik kijk er soms naar en dan denk ik, het is eigenlijk allemaal kut. De ene keer gaat het wat beter dan de andere keer, maar over het geheel genomen komt het er op neer dat je eigenlijk niets bent en dat het allemaal klote is.

Dus dan moet je maar teruggrijpen op het kind in jezelf; vergeten wat je ervan vindt en wat allemaal andere mensen ervan vinden. Kijken als een kind, open, zonder oordeel. Als ik dat kan, dan komt er wel iets aardigs soms, dan gaat het wel, allemaal.’ ●

3

Peter Klashorst (1957) wordt door sommigen gezien als een van de belangrijkste levende Nederlandse kunstschilders. Over zijn levenswandel, waarin veel jonge vrouwen uit de Derde Wereld een rol spelen, zijn, in zijn woorden, ‘de meningen verdeeld’. In januari 2014 werd bekend dat hij lijdt aan aids.

YouBeDo.com

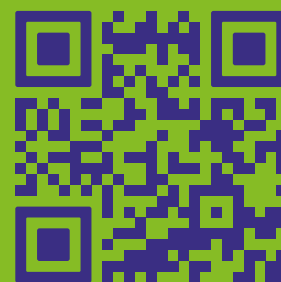
Boeken die goed doen.

Bij YouBeDo.com koop je dezelfde boeken, voor dezelfde prijs.

Tot 12 % van het aankoopbedrag gaat naar een **goed doel of project** dat jij kiest.

Weet je al waar jij aan wilt doneren?

Scan de QR-code en koop je eerstvolgende boek bij YouBeDo!



Tip: het project '100 weken inkomen voor 10 vrouwen in Rwanda' heeft bijna het streefbedrag van € 10.000,- behaald.

**Harry Starren**

Spreker, dagvoorzitter en publicist rond thema's als strategie, leiderschap en ondernemerschap.

www.harrystarren.com

Buigen om niet te barsten

'JE KUNT
JE NIET
OPRICHTEN
ALS JE NIET
EERST BENT
NEERGEGAAN.'

Het riet is sterker dan de eik. Al oogt de eik krachtiger, imposanter. Eenmaal geknakt kan de eik zich niet herstellen. Nee, dan het buigzame riet, dat ogenschijnlijk zwak, zich na de storm weer opricht. Ongebroken. Je kunt beter riet zijn, dan niet zijn.

De stoïcijnen noemen het gelijkmoedigheid. 'Flegmatiek' is een term die ook wel wordt gebruikt. Het staat voor vriendelijke onverstoortbaarheid. Een innerlijke rust die de zaken neemt voor wat ze zijn. Problemen zijn vooral problemen door hoe wij ze waarnemen. In zijn beroemde handboekje over hoe te leven, zegt de klassieke filosoof Epictetus dat wij vooral lijden aan onze manier van denken over problemen. De problemen brengen geen pijn, dat doen wij zelf in ons denken erover. Het besef dat wij zelf de reden voor onze pijn zijn, werkt bevrijdend. Als je er de consequentie uit trekt.

Diezelfde stoïcijnen hebben lang een slechte naam gehad onder een breed publiek. 'Stoïcijns' staat voor ongevoelig, koud. Maar dat is een misvatting. Gelijkmoedigheid is het vermogen een scherp onderscheid te maken tussen situaties waarin oplossingen door ons handelen mogelijk zijn en situaties die we moeten aanvaarden.

In overlijdensadvertenties stond vroeger nog wel eens als afsluiting 'wij berusten', alsof er tegen de dood nog beroep kon worden aangetekend. Kees van Kooten maakte dat gelovige gebruik belachelijk door als alternatief voor te stellen: 'wij laten het er niet bij zitten'.

Wie veerkrachtig wil zijn, moet selectief zijn. Waar kan ik iets aan doen, en waarin kan ik maar beter berusten? Welke situaties kan en moet ik veranderen en welke moet en kan ik nemen voor wat ze zijn? Je zou het verstandige veerkracht kunnen noemen. Je moet zuinig op je veerkracht zijn. *Choose your battles.*

Veerkracht is niet altijd gebaat bij strijd of verzet. Het kan zich dus ook tonen in berusting. Die

paradox herkennen we in zaken als liefdesverdriet en rouw. Twee verwante emoties. Het is ons lijden om verlies. Een gemis dat ons treurig stemt. 'Niet het afsnijden doet pijn,' om de dichteres Vasalis te citeren, 'maar het afgesneden zijn'.

Ziektes ontlokken aan ons de strijdmetafoor. Vechten tegen kanker. Het kost me moeite daar een beeld bij te krijgen. Van dat vechten, bedoel ik. In de omgang met een definitief verlies wordt van ons het uiterste gevraagd. Maar net als bij het overwinnen van een alcoholverslaving, ligt de eerste stap in de erkenning van de situatie. Het onder ogen zien en het toe te geven. Een buiging maken als het riet. Je kunt je niet oprichten als je niet eerst bent neergegaan.

Soms zie je riet, natgeregend onder een huilende hemel, liggen in het veld. Als overdag de zon schijnt, droogt het en richt het zich weer op. Uithuilen en opnieuw beginnen. Zo noemde mijn moeder dat.

De tijd nemen voor je verdriet. Erkennen dat je verslaafd bent, is eigenlijk net zo iets. Het lijkt de kans op herstel teniet te doen. Maar het is juist de voorwaarde voor herstel. Zoals de winter aan de lente voorafgaat.

Zoals een aangeslagen bokser alle tellen van de scheidsrechter gebruikt vooraleer hij zich weer opricht, zo is de pauze waartoe tegenslag ons soms dwingt, een zegen in vormoming. We worden ons gewaar van ons bestaan. Door tegenslag te aanvaarden, benutten we haar zeggingskracht. De boodschap binnenlaten.

Zo bevat liefdesverdriet of rouw om een verloren geliefde, een boodschap. Wat is werkelijk van belang voor hem, voor haar, voor jou?

De gebroken eik is een monument voor de storm die het niet kon doorstaan. Het is een dramatisch gezicht.

Aan het riet zie je niet, wat het heeft doorstaan. ●

yumeko

CHANGE THE WORLD SLEEPING



Yumeko - duurzaam beddengoed

- 100% biologisch katoen, vrij van chemicaliën
- Getoetst door internationale keurmerken
- Met dons- en matras recycle service
- Al ruim 10 jaar toonaangevend in duurzaam ondernemen
- Klanten waarderen Yumeko met een 9.3/10

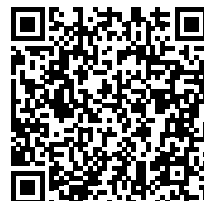
Yumeko – zacht voor jou, zacht voor de wereld.



Organic
Certified by Control Union
CU 817308



Fairtrade
Certified by FLOCERT
FLO ID 26680



WWW.YUMEKO.NL

LUTZ KAYSER

* 31 MAART 1939

† 19 NOVEMBER 2017

NATIONALITEIT: DUI TS

Vaak wordt gedacht dat Space X het eerste serieuze bedrijf is dat zich bezighoudt met ruimtevaart. Maar al in 1975 richtte de Duitser Lutz Kayser zijn bedrijf OTRAG (Orbital Transport und Raketen Aktiengesellschaft) op en was hiermee de eerste die aanbod satellieten tegen betaling te lanceren. Hij wordt ook wel 'de eerste Elon Musk' genoemd.

Te fors

Lutz Kayser wilde astronaut worden, maar Wernher von Braun, die toen in dienst was van NASA, schreef dat astronauten klein en licht moesten zijn. Daarop besloot de fors gebouwde Kayser zich te storten op de lucht- en ruimtevaarttechniek. Hij richtte in 1955 de werkgroep 'raketten en ruimtevaart' op aan de universiteit van Stuttgart en begon met het ontwerpen van raketmotoren.

Net Lego

Kaysers voorkeur ging uit naar gebundelde, kleinere onderdelen. Deze konden aan elkaar worden gekoppeld en zo voor dezelfde stuwkracht zorgen. Bovendien lagen de productiekosten 90 procent lager.

Om dit idee verder uit te werken richtte hij OTRAG op. Hij leaste een stuk land in voormalig Zaïre, een ideale testlocatie dicht bij de evenaar, en ontwierp



1

daar zijn raketten. Kayser werd aanvankelijk weggelachen door zowel de Russische als de Amerikaanse ruimtevaartbedrijven, maar ging onverminderd door met het ontwerpen en bouwen van zijn 'stapel' raketten. 'Het is net Lego', verklaarde hij ooit.

Luis in de pels

Nadat Von Braun met pensioen ging hielp hij Kayser als adviseur bij OTRAG. Het bedrijf bleef onopgemerkt totdat het succesvolle testvluchten uitvoerde boven Zaïre. De raketten bleken een succes, maar na een mislukte derde lancering, waarbij dictator Mobutu zelf kwam kijken, was het avontuur in Afrika snel voorbij. De ESA was net als Rusland niet blij met OTRAG, als luis

in hun pels. De angst dat dictators toegang zouden krijgen tot raketten zorgde voor zware politieke druk op Duitsland om OTRAG te laten stoppen. Na de gedwongen sluiting van zijn Duitse fabriek en het eveneens gedwongen vertrek uit Zaïre, startte Kayser de productie in Libië. Dit land verwelkomde hem en zijn vrouw Susi met open armen en was 28 jaar hun thuis. Maar Khadafi confisqueerde de productie- en lanceerlocatie en de Kaysers vluchtten het land uit. Zonder Duitse hulp lukte het de Libiërs overigens niet om raketten te bouwen.

Eiland

Dubieuze regeringen boden de rakettenbouwer faciliteiten aan voor het opzetten van een ruimtevaartprogramma, maar hij sloeg deze af omdat hij vreesde dat zijn kennis zou worden gebruikt voor militaire doeleinden. De Kaysers verhuisden naar een van de Marshalleilanden, ver weg van alle avonturen. Daar stierf Kayser in 2017. Ironisch genoeg slechts enkele eilanden verwijderd van Elon Musk, die hier zijn eerste Falcon-raketten lanceerde, ver voor hij samenwerkte met de NASA.

Inmiddels zijn stapelbare raketten met meerdere 'trappen' de standaard geworden. Ook al hebben zijn eigen raketten de ruimte niet mogen halen: Lutz Kayser was een genie en hij inspireerde veel mensen met zijn kennis en gedrevenheid *to reach for the stars.* ●

Door:

ROY VAN DER STEEN

1

Lutz Kayser

Foto: OTRAG

Galileo Galilei had door dat de aarde om de zon draait en niet andersom. De boeken die hij hierover schreef werden hem niet in dank afgenomen door zijn tijdgenoten. Hij hield echter vast aan zijn gelijk en heeft dat uiteindelijk gekregen. In deze rubriek brengen wij een ode aan de Galileo's van de moderne geschiedenis.



A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a dark blue floral patterned top. She is holding a blue bowl filled with pasta, chicken, and vegetables. She is using a silver fork to lift a piece of pasta to her mouth, which is slightly open as if about to take a bite. The background is dark with some red floral decorations. The entire image is set against a bright yellow background.

Like[®]
MEAT

So good it's good

Do good eat dirty



**100%
Plant-based**

Op zoek naar de
lekkerste recepten?



Scan deze QR code!

JUMBO



‘Een mysterie is ook heel mooi’

Onlangs vierde Jan Terlouw zijn negentigste verjaardag. Zijn levensgezel Annette vroeg negentig bekenden van de jarige een brief aan hem te schrijven. Het resultaat is een diverse bundeling van brieven in boekvorm, getiteld: *Voor altijd Jan*. Een verrassing waar de oud-politicus even stil van werd.

Door

RIK FELDERHOF EN ROLAND PLUUT

In november vond de officiële presentatie van het boek in besloten kring plaats op het landgoed van de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden. De negentig auteurs ontvingen een speciale editie van het boek, waarvan een deel van de opbrengst naar de Stichting Jongeren Milieu Actief gaat. De paperback is overal te koop, ook in de webshop van *The Optimist*.

Een zichtbaar ontroerde Jan Terlouw nam het boek in ontvangst uit handen van uitgever Roland Pluut. Daarbij zei hij: ‘Ik heb zestien achterkleinkinderen, en wat ik wil is dat die zestien mij later zien als een goede voorouder.’

Eén van de negentig brieven schrijvers is journalist en filmmaker Rik Felderhof. Hij sprak Jan Terlouw in aanloop naar diens kroonjaar en kreeg openhartige antwoorden. Een deel van het interview lees je hier.

Interviewfragment door Rik Felderhof

Op een gegeven moment bent u schrijver geworden of eigenlijk moet ik zeggen je wordt geboren als schrijver, maar bent u als schrijver tot wasdom gekomen.

‘Ik ben het gaan doen.’

Wat was de aanleiding om het te gaan doen?

‘Ik was natuurkundige, mijn vrouw en ik hadden

‘We moeten niet net doen of het leven steeds slechter wordt.’

vier kinderen en ik merkte dat er geen krachtiger communicatiemiddel en geen beter opvoedmiddel is dan het verhaal. Je hebt de volle aandacht van een kind van twee al met een verhaaltje. Dat merkte ik meteen, dus ik ben meteen verhalen gaan vertellen. Iedere avond vertelde ik de kinderen een verhaal na het eten, verworven recht. Ook als we kampeerden, voordat ze op het luchtbed lagen een verhaal. En mijn vrouw luisterde altijd mee en begon steeds indringender te zeggen: “Jan, weet je wel dat je fantasie groeit en groeit? Overweeg je niet die verhalen op te gaan schrijven? Anders verdwijnen ze en dat is zonde”. Maar ik kan helemaal niet schrijven, wierp ik tegen. Ik ben een natuurkundige en geen schrijver. “Het is toch zonde van die verhalen”, hield ze aan. Jarenlang heeft ze aangedrongen tot ik eindelijk dacht: vooruit. Ik raad het iedereen aan: doe nou maar wat je vrouw zegt. Want tot mijn stomme verbazing werd het een succes.’

Een enorm succes, want uw boeken zijn vertaald en in allerlei landen verschenen. Als schrijver moet je je ook kunnen verplaatsen in de emoties, gevoelens en argumenten van een ander persoon. Misschien wel van de vijand ook. Ging dat u makkelijk af of moest u zich daar erg op concentreren?

‘Dat schrijven ging wonderbaarlijk makkelijk. Mis-

schien door al die verhalen die ik altijd al vertelde. Als je je een beetje in je lezers verplaatst, weet je dat ze willen gaan houden van een hoofdpersoon, dus maak je die aantrekkelijk. En laat ook de fouten van de hoofdpersoon zien, daar kan de lezer zich ook in verplaatsen.'

U schrijft dan ook over emoties, gevoelens van de personages. Maar wij zijn toch een beetje opgevoed in een tijd dat men zei dat je je emoties niet te veel moest tonen. Zeker als jongetje niet.

'Op een gegeven moment heb ik besloten dat ik niet meer ging huilen toen ik een jaar of elf, twaalf was. Dat bedenkt je: nu ben ik geen kind meer en nu huil ik niet meer. En dat is me redelijk afgegaan.'

Redelijk, maar dat heeft u niet kunnen volhouden?

'Nee, in droeve tijden huil je toch.'

Kunt u ook een traantje laten als iets heel goed gaat?

'Juist dan, ik vind het veel moeilijker om mijn tranen te beheersen als iets goed gaat. Ik kan mijn tranen makkelijker beheersen in droevige tijden dan als er iets heel moois is. Dat zie je toch ook als een film goed afloopt, dan moet je daar toch een traantje bij laten. Ook muziek kan me ontroeren.'

Kunt u goed spreken op begrafenissen?

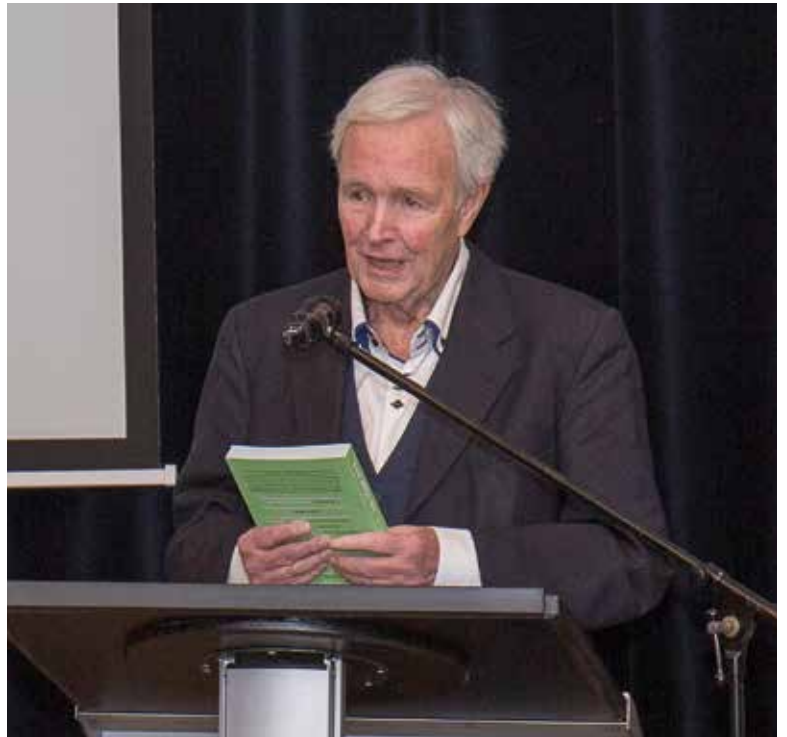
'Dat heb ik in de familie heel lang niet gedaan. Dan schreef ik wel de teksten maar dan ging mijn zwager ze uitspreken. Maar de laatste jaren heb ik het af en toe wel gedaan, dan moet ik mezelf er maar toe zetten. En dan kost me dat wel heel veel moeite, ja.'

Heeft u het idee dat u iets van het mysterie van het leven hebt kunnen ontrafelen?

'Dat is een moeilijke vraag. Ik ben wel op een gegeven moment tot de conclusie gekomen dat er eigenlijk op geen enkele wezenlijke vraag een antwoord mogelijk is. Alle vragen die er zijn, zoals of er leven na de dood is, of wat de betekenis van het leven is... Hoe moet je daar nou een antwoord op geven?'

U laat liever het mysterie het mysterie?

'Ja, ik denk dat ik er maar in berust dat dat het mysterie is. Een mysterie is ook heel mooi. Je botst in de wetenschap ook op het mysterie, op de grenzen van kennis. Als je kijkt naar de oerknal, 13,8 miljard jaar geleden, daar zou ook tijd zijn ontstaan. Daar kunnen we ons toch helemaal niks bij voorstellen? Het eerste wat je vraagt is "wat was daarvoor dan?'



1

Jan Terlouw

Foto: Johannes Sim

Nou, die vraag mag je niet stellen want er was geen tijd. En dan bots je op het mysterie. Dat vind ik ook heel mooi eigenlijk.'

U vraagt ook niet wat er hierna is, na dit leven?

'Nee, want ik weet zeker dat daar geen antwoord op is. Dus ik zeg: dat weet ik niet of er leven is na de dood. Het is een mysterie. Berust daar nou maar in.'

Bent u, ondanks wat er allemaal gebeurt in de wereld toch nog positief?

'Ja, ik vind dat we op moeten passen met alles negatief te zien. Want we kunnen wel net doen alsof alles steeds slechter wordt, maar dat is niet waar. Als je kijkt naar de geschiedenis van de mensheid: we hebben de slavernij afgeschaft, die was er tweehonderd jaar geleden nog. Honderd jaar geleden werden homoseksuelen nog in de gevangenis gestopt. Vijftig jaar geleden, als een vrouw trouwde, mocht ze in Nederland niet meer bij de overheid werkzaam zijn. We gaan met de dieren nog steeds slecht om, maar toch wat beter dan vroeger. Heel veel dingen verbeteren, dus we moeten niet net doen of het leven steeds slechter wordt, want dat is niet waar. We doen één ding heel slecht en dat is met de natuur omgaan, maar heel veel andere dingen gaan beter. Er is alweer 75 jaar geen oorlog meer geweest in West-Europa. Dat zijn toch mooie dingen... Dus ik vind dat er best reden is ook een beetje optimistisch te zijn.' ●

Voor altijd Jan
Annette Mul e.a.
Uitgeverij
The Optimist
ISBN:
9789082832723
288 pagina's
€ 19,90

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.





Ook nu blijft aandacht voor artrose nodig

Artrose is een aandoening aan de gewrichten. Bij artrose zijn de meest voorkomende klachten pijn, stijfheid en nog meer pijn. In Nederland lijden meer dan 1 miljoen mensen aan artrose.

Goed bewegen is een belangrijke stap om de ontwikkeling van artrose tegen te gaan. In een tijd waarin onze bewegingsvrijheid en het zorgaanbod beperkt worden, mogen we de aandacht en hulp voor artrosepatiënten niet laten verslappen. Stichting Artrose Zorg geeft belangrijke voorlichting, met handige tips om zo goed mogelijk met artrose om te gaan. Tegen de pijn, en om zo goed mogelijk te bewegen. Ondanks artrose is dan nog heel veel mogelijk.

Wilt u ons hierin ondersteunen? Maakt u dan alstublieft uw gift over op bankrekeningnummer **NL98 INGB 000 60 59 689** t.n.v. Stichting Artrose Zorg. Wij danken u hartelijk voor uw steun in de strijd tegen artrose.



Manon van Leeuwen

Eigenaar van ZustainaBox. Klimaatcoach en trainer van 'De Verborgene Impact'. Haar missie is iedereen te laten zien dat anders en minder een stuk beter is. Liever ook. Voor jezelf, elkaar en de aarde. www.zustainabox.nl

Geniet van anders en beter

'AAN EEN
HIP BAMBOE
ZEEPBAKJE
HEB IK NIET
GEDACHT.'

De rek is eruit, we later sporen achter. We dumpen afval in de zee en ecosystemen raken uit balans. Herstel is er nauwelijks. Visjes sterven en kleuren verdwijnen. Elke minuut storten we een vrachtwagen vol plastic de zee in. Nog steeds. Maar wat kan ik doen om een verschil te maken?

Plastic flesjes koop ik al heel lang niet meer. En mijn afval gaat thuis keurig in verschillende bakken. Mijn autobanden die gigantisch veel microplastics achterlaten op het asfalt maken niet zo veel kilometers meer. Dus besluit ik mijn badkamer aan te pakken. Het moet anders. Het moet beter.

Schuim is zo jaren tachtig

Douchend kauw ik dus soepel op hippe plasticvrije tandpastatabletten, terwijl ik heel milieuverantwoord plas in het doucheputje. Ik stop de bamboe tandenborstel in mijn mond en zoek driftig naar de resten tandpasta van de tabletten. Om mijn haren te wassen, wrijf ik fanatiek met een plasticvrije *shampoo bar* over mijn haar. Zeep dat lekker ruikt maar steeds tussen mijn handen door glipt en op de grond stuitert. Shampoo in een bar schuimt zonder de juiste techniek lang niet zo goed als dat spul uit die handige knijpflessen vol met microplastics en palmvet. Maar ik hou vol. Want de rek is eruit. Het moet anders, het moet beter.

Een creditcard aan plastic in je lijf

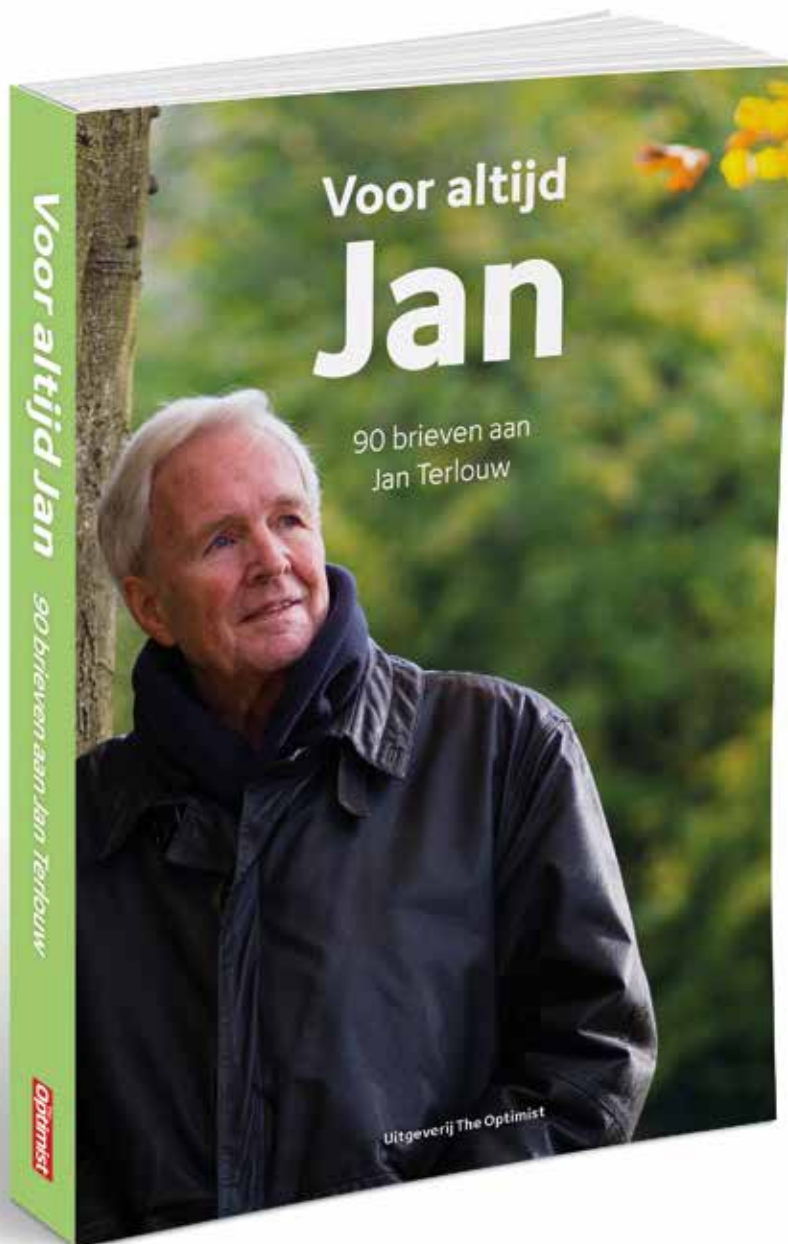
Als ik eindelijk met een kop vol schuim sta, weet ik vervolgens niet waar ik m'n shampoooer moet laten. Aan een hip bamboe zeepbakje heb ik niet gedacht. Met bamboe tandenborstel in mijn mond, bar in mijn hand en schuim in mijn ogen, ga ik dus op de tast op zoek naar de kokos *conditioner bar* die mijn lange haar belooft zacht te maken. Ik denk aan de creditcard met microplastics die we als mens jaarlijks binnenkrijgen. Ik denk aan Nemo, mijn snorkelvakanties en blote voeten in de zee. Ik raap de zeep op, neem een extra tandpastatablet en geniet. Van puur, van anders en van beter.

Mijn haverscrub is geen ontbijt

Elke ochtend moet ik me bedwingen om de zelfgemaakte scrub van haveremout niet als ontbijt te eten onder de douche. Mijn zelfgemaakte spulletje ruikt naar citroencake en smaakt ook zo. Dat is vrij logisch als je kokosolie mengt met haveremout, suiker en geraspte citroenschil. Ik smeer en scrub in een enorm tempo, raap glibberige *shampoo bars* van de grond met ogen vol schuim. Trek klitten hardhandig uit mijn haar en kauw nog een keer extra op de tandpastatabletten. Ik lach en weet dat anders, mooier en beter is. Voor mezelf en Moeder Aarde. ●

90 brieven aan Jan Terlouw

Voor altijd Jan



Ter ere van de 90^{ste} verjaardag van wetenschapper, oud-politicus en schrijver Jan Terlouw schreven negentig mensen uit zijn (werk)leven een persoonlijke brief aan hem. Een eerbetoon, waarmee ze een momentum beschrijven waarin ze Jan hebben ontmoet en welke invloed deze ontmoeting op hen heeft gehad – en nog steeds heeft. Zo geven zij, zoals hierna ook elke lezer, het gedachtegoed van Jan Terlouw door in de samenleving en aan volgende generaties. Dat maakt zijn levenscirkel rond en duurzaam: Voor altijd Jan!

Met brieven van onder anderen: Dries van Agt, Marjan Minnesma, HKH Prinses Laurentien van Oranje, Matthijs van Nieuwkerk, Li An Phoa, Kim Putters, Twan Huys, Jan Pronk, Claudia de Breij, Youp van 't Hek, Herman van Veen, Sigrid Kaag, Ed Nijpels, en hoofdredacteur van *The Optimist* Brian de Mello.

Voor altijd Jan
Annette Mul (redactie)
Uitgeverij The Optimist
ISBN: 9789082832723
288 pagina's
€ 19,90



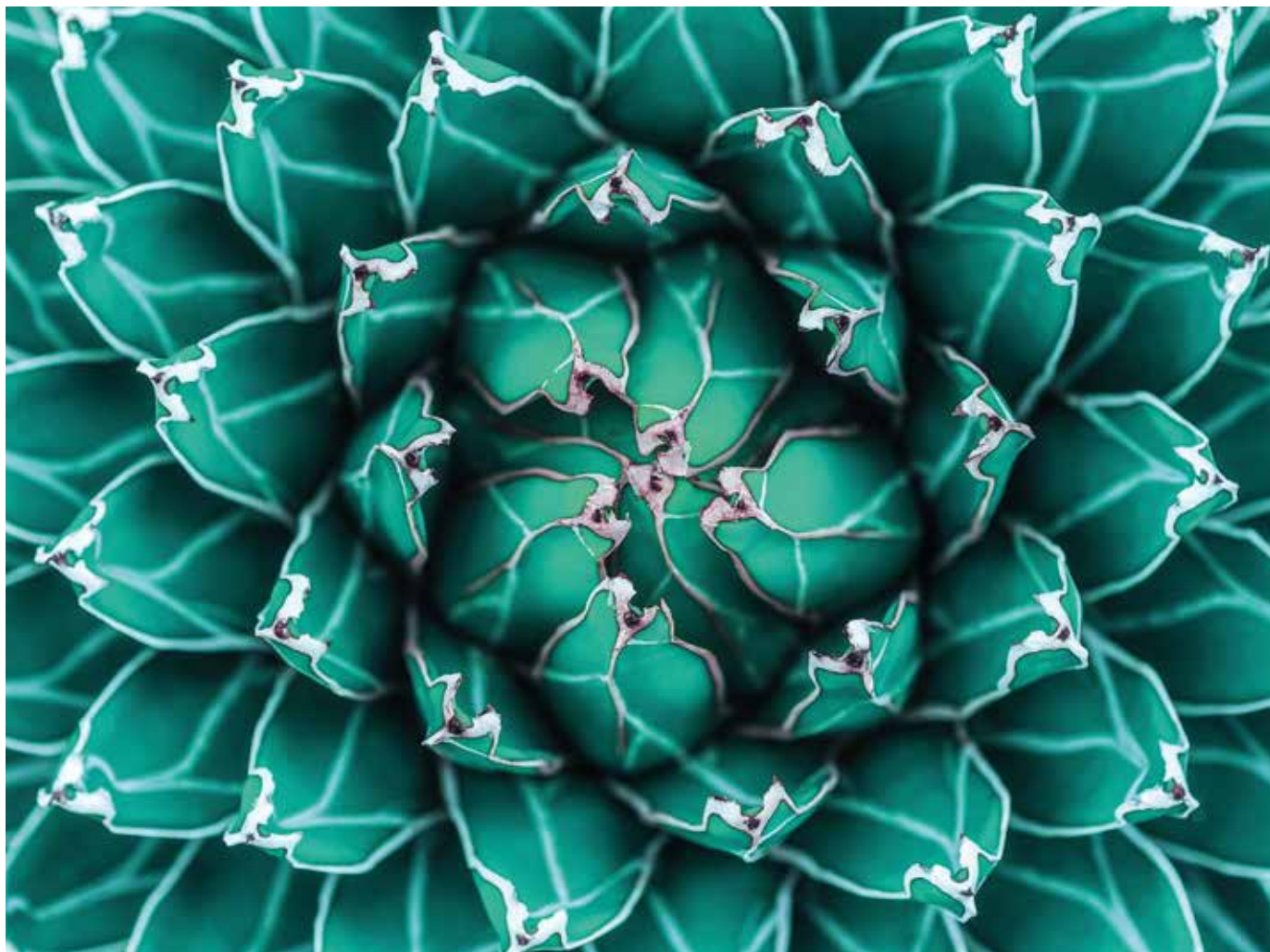
Nu verkrijgbaar in de webshop van *The Optimist*. Een deel van de opbrengst van *Voor altijd Jan* gaat naar de stichting Jongeren Milieu Actief.

Ga naar: www.theoptimist.nl/shop

De nieuwe *The Optimist* ligt op **26 februari** in de winkel

THEMA: NATUURHERSTEL

Tijdens de klimaattop in Glasgow werd voor 2030 een einde aan de ontbossing beloofd. Alle beetjes helpen, maar er is nog veel meer natuurherstel nodig. Gelukkig zien we op allerlei plekken optimistische initiatieven. Die verdienen aandacht, want dan groeien ze. Net als bomen.



Heb je zelf een natuurherstelinitiatief dat in onze schijnwerpers mag komen? Laat het ons voor 20 januari 2022 weten. Mail je verhaal naar redactie@theoptimist.nl.

- Jonge **changemakers** in actie
- **Hennep** als reddende engel
- **Justdigg** graaft door
- **OceanLove**, de beweging
- En nog veel meer

GO-KART FEELING IN HET KWADRAAT.



VOEL DE KICK VAN MINI ELECTRIC.

Iconisch design en de ultieme wegligging – dat is de nieuwe, volledig elektrische MINI Electric. En om te weten hoe die kick voelt, telkens als je optrekt bij een stoplicht, strak de hoek omdraait en niets anders hoort dan het gesuis van de wind, moet je gewoon even een proefrit maken. Op [MINI.nl/proefrit](https://www.mini.nl/proefrit) regel je eenvoudig een afspraak.

