

VANDAAG

WINTER
2018/19

OVER ZINGEVING EN LEVENSKUNST

VERKOZEN
TOT BESTE
MAGAZINE

KIJK OP

VENDAAGMAGAZINE.NL

GEEN VERLIES IS GELIJK
KUN JE ERMEE LEREN LEVEN?

FAALKUNDIGE REMKO VAN DER DRIFT
'ALTIJD DE BESTE WILLEN
ZIJN, WAT EEN ONZIN!'

IK WAS DOM BEZIG

Het was winter en al donker. Het regende. Ik was de hele dag op pad geweest en wilde snel naar huis. Mopperend reed ik achter een auto die maar niet opschoot. Om mijn ongeduld kenbaar te maken, ging ik steeds dichterbij zijn bumper rijden. Plotseling kwam er een auto van rechts. De chauffeur voor me remde op tijd, maar ik... ik knalde bovenop mijn voorganger.

“Hoe fijn zou het zijn als we gewoon voor onze fouten uitkomen”, zegt faalkundige Remko van der Drift. Hoe goed dat werkt, ervaarde ik toen. Na de botsing sprong ik uit mijn auto en putte ik me uit in excuses. Ik schaamde me kapot. Wat was ik dom bezig! En dat zei ik ook meteen. Zijn boze gezicht ontspande zich. Mijn fout ruiterlijk toegeven, werkte ontwapenend.

Falen kan je ook verder helpen als je het beest recht in de bek durft te kijken, aldus de faalkundige. Inderdaad, op momenten dat ik ongeduldig ben, denk ik aan deze botsing terug. Haast is geen excuus voor asociaal (en zeker niet voor gevaarlijk) gedrag. Ondanks haast niet willen voordringen, fatsoenlijk blijven, dat hebben de Engelsen volgens columnist Tim altijd al begrepen.



Kirsten Donders-Lindeboom
Hoofdredacteur VANDAAG
Apostolisch Genootschap



Mensen wachten op hun beurt bij de verkoop van kostuums en accessoires van de Nationale Opera.

COLOFON

NUMMER 4

VANDAAG
winter 2018/2019 | jaargang 3

APOSTOLISCH
GENOOTSCHAP

plaats voor religieus-humanistische zingeving

VANDAAG is een uitgave van het Apostolisch Genootschap. De religieuze basis van het genootschap is het geloof dat alles één oorsprong heeft en dus verbonden is. Dit besef vertaalt zich in een humanistische levenshouding en spoort mensen aan zorgvuldig om te gaan met elkaar en met de wereld. Meer weten? Ga naar apgen.nl

Met VANDAAG wil het genootschap lezers inspireren na te denken over levensvragen en hun eigen antwoorden daarop.

VANDAAG wordt gratis verstrekt aan geïnteresseerden. Oplage: 14.000. Het lentenummer verschijnt in maart.

ABONNEMENT
Vraag het kwartaalmagazine gratis en vrijblijvend aan via vandaagmagazine.nl

REDACTIE
Kirsten Donders-Lindeboom (hoofdredacteur, Apostolisch Genootschap), Karen Feenstra (contentmanager, Axioma)

CONTACT
Apostolisch Genootschap
Postbus 116, 3740 AC Baarn,
(035) 548 87 77
vandaagmagazine@apgen.nl
vandaagmagazine.nl, apgen.nl

CONCEPT EN REALISATIE
Axioma Communicatie, Baarn

© Wil je iets uit deze uitgave gebruiken? Dat waarderen we zeer! Neem voor toestemming en de voorwaarden contact op met vandaagmagazine@apgen.nl. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele druk- en zetfouten.



INTERVIEW

06

Durven falen werkt bevrijdend. Volgens Remko van der Drift, zelfbenoemd faalkundige, zitten veel mensen vast in een denkfout.



VERDIEPING

14

Hoe ga je om met verlies en is het überhaupt mogelijk het een plekje te geven?



ROUWEN & VERTROUWEN

20

Een toekomst met gebroken dromen. Vier lezers over hun verlies en hoe het hun dagelijkse leven, soms al jaren, kleurt.



COLUMN TIM

11

De Britten zijn geen engeltjes, maar beleefd zijn ze wel.



WETENSCHAP

12

Bekende vreemdelingen zijn belangrijker dan we beseffen.



COLUMN CHRISTINE

17

De zegen van de twijfel.



INSPIRATIE

18

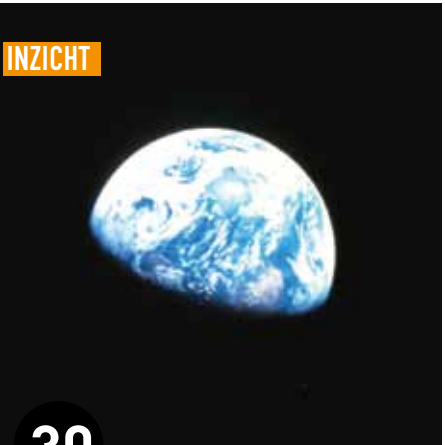
Falen is oké.



LIEDTEKST

28

Babs van den Bergh over *Treur niet* van Diggly Dex en JW Roy.



INZICHT

30

Hoe een blik op de aarde levens verandert.



DE BESLISSING

33

Geeft Irma haar droom van een B&B op of gaat ze door?



KUNST & CULTUUR

34

Boeken, kunst, cultuur. Wat doe jij om je te laten inspireren?



DOOR DE LENS

36

Wout Berger fotografeert verontreinigd land, toen en nu.

VOLG ONS
op Facebook.com/
vandaagmagazine

'IEDEREEN FAALT. HOE FIJN ZOU HET ZIJN ALS WE DAAR GEWOON VOOR UITKOMEN'

Op social media staan louter succesvolle mensen met gelukkige momenten. Maar wat nu als je huwelijk door jouw schuld op de klippen loopt? Je een leugen op het werk vertelt met ontslag tot gevolg? Journalist Thomas Braun faalde hopeloos en ging te biecht bij Remko van der Drift, zelfbenoemd faalkundige.

'ALS SUCCES MAAKBAAR IS, DAN IS FALEN DAT DUS OOK. NOU, DAN BEN JE AL HEEL SNEL DIE LOSER'

Hij zit er nogal autonoom en ontspannen bij op het terras in Utrecht, onder zijn panamahoed en achter zijn hippe laptop. Met een T-shirt met tekst: I'm ok with failure. Zelf ben ik bepaald niet oké met falen. Ik lig in een scheiding en wijt de pijnlijke breuk volledig aan mezelf. Niet altijd even trouw, lang niet altijd even sociaal, net iets te veel drank. Het knaagt.

"Waarom ben je zo streng voor jezelf?", vraagt Remko. Tja, jongste van vijf, altijd ondergeschoven kindje, vaak mislukt. Geen zwemdiploma A, op school een drama, ik stel weinig voor. Dat ik een bestseller heb geschreven en lezingen houd voor publiek, verandert daar niks aan. "Je zit vast in een denkfout. Ik ben niet goed genoeg. Dat kan ontstaan zijn in je jeugd. Maar toen je geboren werd, maakte je die denkfout nog niet. De fout is binnengeslopen en laat je niet meer los."

Remko legt uit. "Als je ouder wordt, doe je er alles aan om afkeuring, afwijzing en de pijn van de denkfout ik ben niet goed te vermijden en weg te stoppen. Je ontwikkelt daarvoor strategieën om je sterk, slim en waardevol te voelen. Met deze strategieën bouw je 'het ego' op. Dit is een soort 'beste versie van jezelf' die je hebt ontwikkeld als beschermingsmechanisme. Het negatieve geloof over jezelf kun je vergelijken met de bal in een zwembad. Het ego zijn de handen die de bal onder water proberen te houden. Om de bal onder water te houden, moet je constante druk geven. Op het moment dat je even verslapt, bijvoorbeeld als je een pittige fout maakt, schiet de bal omhoog. Moet je

nagaan hoeveel kracht dit kost om de bal permanent onder water te houden!"

Een mooie theorie. Maar toch vind ik mezelf een sukkel. Ik fiets met vrienden in de bergen. Als er één is die zijn bidon vergeet of geen reservebandje bij zich heeft, ben ik het. Mijn omgeving moet dan zuchten.

"Dus als jij je bidon vergeet ben je een sukkel. Wat een onzin! Je vergeet gewoon je bidon. We mislukken. Dat is een feit. Train jezelf om te kijken naar je gedachten en gevoelens in plaats van je ermee te identificeren. Jij denkt dat jij de criticus en je ego bént, maar dat is niet zo. Je hébt een criticus en een ego. En die moet je doorzien en buiten jezelf plaatsen." Hoe train je dat? "Door te gaan mediteren, bijvoorbeeld. Dan schep je al

Remko van der Drift

geeft workshops, trainingen en lezingen. Hij schreef twee boeken: *Fouten maken moet* en *Fouten maken moed*.

Op Radio 2 bij Ruud de Wild presenteert hij een item waarin hij fouten uit het nieuws bespreekt. En hoe faalkundig mensen hiermee zijn omgegaan.

instituutvoorfaalkunde.nl



afstand. Doe dat elke dag. En als de criticus jou een sukkel vindt omdat je een bidon bent vergeten, zeg je: donder op!"

Hij heeft makkelijk praten, onze faalkundige. Vast zelf nogal geslaagd in het leven. "Ik heb gefaald en faal nog elke dag", geeft hij toe. "Ik heb een prachtige relatie van vijftien jaar verknald. Ik was vaak niet tevreden in de liefde, niet tevreden met mezelf. Snel een andere vrouw zag ik als de oplossing, dan hoefde ik niet over mezelf na te denken. Ik zocht oplossingen buiten mezelf." Volgens de Utrechter is de innerlijke criticus zo streng om hem in de beste versie van zichzelf te duwen. Het werkt beter om liefdevol en vriendelijk naar jezelf te zijn. "De maatschappij zit zo in elkaar dat we niet naar ons falen mogen kijken", zegt hij.

"Het lijkt of de hele wereld om ons heen gelukkig is. Denk aan alle happy posts op social media. Maar er zijn mislukkingen, rotgevoelens. Een van de kernzaken van faalkunde is het meer op ons gemak kunnen zijn met ongemak." Door de online verslavingen en de 'fakeheid' van social media, waar we alleen maar blij berichten zien, wordt het steeds moeilijker om falen onder ogen te zien. Perfectionisme onder millennials (nu tussen de 18 en 38 jaar) is de afgelopen dertig jaar met dertig procent gegroeid. Remko: "Ik voel die druk ook. Falen is not done. Als succes maakbaar is, dan is falen dat dus ook. Nou, dan ben je al heel snel die loser."

Falen moet dus mogen? "We falen. Of het nou mag of niet. En falen kan je verder helpen als



je het beest recht in de bek durft te kijken. Dat geeft inzicht en zo ontwikkel je in je leven. Keer naar binnen, mediteer, denk na, volg cursussen. Wat hebben je pijn en je ongemak je te vertellen? Falen knaagt omdat het de gedachte raakt: ik ben niet goed genoeg. En wat wel lukt, vertel je aan de hele wereld. Bewijsdrang. Wat niet lukt, houden we buiten de deur. Faalangst. Terwijl alles wat je wilt doen, ontwikkelbaar is. Remko: “Ik zie mezelf als levend onderzoeksmateriaal. Ik doe de laatste jaren allemaal spannende dingen om mezelf te ontwikkelen. Ik ben Spaans gaan leren, terwijl ik dacht dat ik dat niet kon. Maar ik ben niet goed of slecht in Spaans, ik ben aan het leren en niet aan het presteren of mezelf bewijzen. Faalkunde betekent dat je niet altijd beter hoeft te worden. Dat ego-patroon, van altijd maar de beste moeten zijn. Wat een onzin, zeg! Dodelijk vermoeiend.”

‘KWETSBAARHEID EN EERLIJKHEID ZIJN EEN MOOI MEDICIJN OM TE KUNNEN ONTKRAMPEN. LEEF OPEN EN NIEUWSGIERIG’

Ik ben 52 en wil nog steeds de beste zijn. Volgende maand trek ik met mijn fietsvrienden de bergen in. Ik wil graag als eerste boven zijn, maar fiets me dan het zwart voor de ogen. “Waarom?” vraagt Remko. “Voor wie? Voor de buitenwereld! Dat is je vaste mindset, je moet je bewijzen naar de buitenwereld. ‘Zie mij eens goed die berg opklimmen’. Focus je op het bewijzen aan jezelf. Wat wil je leren? Jouw groeimindset bepaalt hoe hoog je de lat legt. Focus je op de buitenwereld, dan blaast jouw ego je op. Stop daarmee! Doorzie het patroon en stop ermee. Zorg dat het fietsen leuk wordt, voor jezelf. Niet voor anderen.” Ik krijg het flink voor mijn kiezen van de faaldokter. Ik heb snelwegen aangelegd in mijn brein. Er is kracht en oefening voor nodig om andere afslagen te kunnen nemen. Want patronen doorbreken is supermoeilijk. Stap 1: doorzie het. Stap 2: wees speels en mild voor jezelf.

Iedereen faalt dus. Hoe fijn zou het zijn als we daar gewoon voor uitkomen? Remko: “Kwetsbaarheid en eerlijkheid zijn een mooi medicijn om te kunnen ontkrampen. Leef open en nieuwsgierig. Ik zie veel leidinggevers die denken dat ze onfeilbaar en alwetend moeten zijn. Managers motiveren daarmee hun medewerkers om faalangstig en perfectionistisch te worden. Als je als leidinggevende de stresssfeer wilt veranderen, moet je zelf je fouten durven toegeven.” Verliest hij of zij daarmee niet het respect? “Dat denken we maar. Het omgekeerde is waar. Durf in vergaderingen fouten te onderzoeken en neem daarin zelf het voortouw. Dan ontwikkel je een cultuur waarin mensen durven te falen. Op naar de ontkramping!” ○

TIM DE WIT

woont in Londen en is correspondent voor de NOS en Trouw



GEEN ENGELTJES, WEL BELEEFD

Achteloos loop ik met mijn rolkoffertje het Amsterdam Centraal Station uit. Nog voor ik de weg over wil steken, scheurt er een scooter op vier millimeter van m’n tenen voor me langs. “Kan je niet uitkijken, idioot?!” schreeuwt hij. Ah, heerlijk. Weer thuis zijn.

Nou is Nederland in ontelbare opzichten het beste land ter wereld om in te wonen. Criminaliteitscijfers blijven maar dalen, de economie blijft maar groeien en uit vele onderzoeken blijkt dat kinderen in geen enkel land gelukkiger groot worden dan in het onze. Alleen is er echt een chronisch tekort aan simpele beleefdheid. Hoe snel bij een Nederlander de irritatiegrens door het dak schiet en het vervolgens ook nog normaal is om een onbekende voor van alles en nog wat uit te maken, vind ik onbegrijpelijk.

Beleefdheid is iets wat ik ontzettend aan Groot-Brittannië ben gaan waarderen. De Britse ‘politeness’ zit er zo bij mensen ingebakken, dat het net zo normaal wordt geacht als ademen en water drinken.

In het openbare leven denk je niet eerst aan jezelf, maar juist aan de ander. In elke winkel vormt zich automatisch een rij, een Brit zal nooit voordringen. Sterker nog,

MOCHT ER TWIJFEL ONTSTAAN OVER WIE ER AAN DE BEURT IS, DAN ZAL EEN BRIT ALTIJD DE ANDER VOOR LATEN GAAN

de hele rij explodeert als iemand dat in z’n hoofd haalt. Mocht er twijfel ontstaan over wie er aan de beurt is, dan zal een Brit altijd de ander voor laten gaan.

Het mooiste voorbeeld is de jaarlijkse rij bij Wimbledon. Duizenden tennisliefhebbers wachten geduldig in een ellenlange rij in de

hoop een kaartje te bemachtigen. Misschien wel de beroemdste wachtrij ter wereld. Niemand die met zijn ellebogen en met het zweet op zijn voorhoofd probeert anderen te snel af te zijn. In plaats daarvan drinken onbekenden samen koffie, doden ze pratend de tijd. Onder het mom: *We’re all in this together*. In de metro springen er altijd minimaal drie mensen op als er een zwangere vrouw binnenkomt lopen. En ik heb nooit dure campagnes gezien om dat gedrag te bevorderen. Mensen doen het gewoon.

En hoewel het Londense verkeer vele malen drukker is dan in Amsterdam, zie ik veel minder irritatie. Veel minder getoeter. Veel minder geschreeuw. Ik ben er nog nooit voor idioot uitgemaakt omdat ik dreigde te vroeg over te steken. Natuurlijk, het is niet dat het hier nooit gebeurt. En lang niet alle Britten zijn engeltjes, verre van dat zelfs. Maar je merkt dat een Brit gemiddeld langer bij zichzelf te rade gaat of het wel nodig is om uit je slof te schieten. Het maakt omgang met anderen zoveel prettiger. Beschaafder. En eenvoudiger. ○

WE HOUDEN VAN BEKENDE VREEMDELIJNGEN



De postbezorger, de buurvrouw, de winkelier: bekende gezichten geven je een vertrouwd gevoel.

Die dagelijkse, oppervlakkige contacten blijken betekenisvoller dan je zou denken. Wat vinden mensen belangrijk in hun woonomgeving? **Roos Pijpers, sociaal geograaf**, deed er onderzoek naar.

Vroeger was er veel meer leven op straat, zeggen ouderen weleens met nostalgie. Contact met buurtgenoten was gemakkelijker, vanzelfsprekender. “De woonomgeving is nu anders en daarop moeten we op andere manieren inspelen”, zegt Roos Pijpers. Want natuurlijk is er ook in deze tijd behoefte aan contact en zoeken mensen ongedwongen ontmoetingsplekken. Veel ouderen vinden de restaurants van Hema en Ikea fijne plekken om in contact te komen met anderen. Beter dan een wijkcentrum of verzorgingshuis waar ze alleen leeftijdsgenoten treffen. “Mensen bepalen graag zelf hoe ze hun omgeving gebruiken en welke betekenis ze eraan geven”, zegt Roos. Kleine kinderen vinden de voor hen ontworpen buurtspeeltuintjes nog wel leuk. Maar jongeren laten ‘officiële’ hangplekken vaak links liggen. “Gemeenten doen er goed aan om ontmoetingsplekken samen met gebruikers te ontwikkelen. Ga allereerst naar de mensen toe, luister en overleg. Burgers weten als geen ander wat in hun buurt nodig is, waaraan ze behoefte hebben. Dat is moeilijk in te schatten aan een tekentafel.”

“Ook welzijnswerkers organiseren allerlei ontmoetingen. Tussen ouderen en jongeren, verschillende bevolkingsgroepen en buurtgenoten. Dat kost veel inspanning en ze hebben vaak niet het gewenste effect. Als we echt begrijpen hoe mensen hun omgeving gebruiken en wat ze belangrijk vinden dan kunnen we daarop beter inspelen. Daar is nog veel te winnen. Dat is mijn motivering om hier onderzoek naar te doen. Het geeft me een gevoel van zingeving.” Het belangrijkste van een goede ontmoetingsplek is dat mensen zich er veilig voelen.

“In onze wijk stonden hoge hagen om de speeltuintjes. Er was geen zicht op de kinderen en we hadden het idee dat kwaadwillenden zich er gemakkelijk konden verschuilen. In overleg met de gemeente zijn de hagen gesnoeid.” Gebruiksgemak is een ander belangrijk element. Banken bij een speeltuintje, vuilnisbakken, publieke toiletten, gemaaid gras. Daarnaast is het essentieel dat een plek gemakkelijk toegankelijk is en onderdeel kan worden van de (dagelijkse/wekelijkse) routine van mensen. Bijvoorbeeld een plek op weg naar of in een winkelcentrum, op de route naar school.

**‘BURGERS WETEN ALS GEEN ANDER
WAT IN HUN BUURT NODIG IS,
WAARAAN ZE BEHOEFTE HEBBEN.
DAT IS MOEILIJK IN TE SCHATTEN
AAN EEN TEKENTAFEL’**

Gemeentes kunnen dus veel doen om ontmoetingen te stimuleren. En wij als burgers ontplooiën ook mooie initiatieven. Op buurtbarbecues, burendagen en bankjesdagen leren we elkaar beter kennen. Maar soms is het veel eenvoudiger dan we denken. Mensen blijken veel betekenis te geven aan ontmoetingen met *familiar strangers*, vertelt Roos. Zo’n ‘bekende vreemdeling’ is iemand die je heel regelmatig ziet – bijvoorbeeld op het station, in de sportschool of bij het rondje met je hond – maar met wie je verder geen contact hebt. Roos: “Uit onderzoek naar dit *familiar stranger*-effect blijkt dat mensen het heel prettig vinden om dagelijks een aantal vaste gezichten te zien. Het geeft iets vertrouwds, het gevoel dat je niet alleen bent en dat je gezien wordt. Dagelijkse, oppervlakkige contacten zijn heel betekenisvol als aanvulling op diepgaandere contacten. Door herhaaldelijk contact met mensen die je niet goed kent, krijg je toch iets van ze mee waardoor de drempel voor echt contact lager wordt.”

Een belangrijk inzicht. Als we beseffen hoeveel we als *familiar stranger* kunnen betekenen, waarom dan niet meteen een leuke *familiar stranger* zijn? Eentje die gedag zegt, glimlacht of af en toe een praatje maakt. Binnen no time worden we van ‘bekende vreemdelingen’ ‘bekenden’. En wie weet ooit ‘goede bekenden’. ○



Roos Pijpers is universitair hoofddocent Sociale Geografie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Ze houdt zich bezig met wijkontwikkeling en stedelijke diversiteit. Haar huidige onderzoek gaat over zelfstandig wonende oudere migranten en lhbt'ers.

GEEN VERLIES IS GELIJK

Op een rouwproces valt geen peil te trekken. Journalist Jolande Breur toetst haar eigen beleving aan een aantal ervaringsdeskundigen.



Ook dieren zoeken manieren om met verlies om te gaan. In augustus 2018 zwom een orka 17 dagen lang in de Stille Oceaan rond met haar jong, dat vlak na de geboorte was overleden.

DE EMOTIES DIE TIJDENS ROUW OPWELLEN ZIJN **KLEURRIJK**

‘Je vader is vannacht overleden.’ Het duurt even voordat de tekst op het scherm tot me doordringt. Ik hou mijn adem in. Hersenbloeding, zestig jaar oud. De wereld om me heen draait gewoon door. In het broeierige, Thaise internetcafé begin ik onophoudelijk te klappertanden, nog onwetend van de emotionele rollercoaster die me te wachten staat. Ik werk voor onbepaalde tijd als duikinstructeur op een Maledivisch eilandje en was net een dag op vakantie in Thailand. Halsoverkop vlieg ik terug naar Nederland. Die vijf dagen in Nederland heb ik mijn emoties redelijk onder controle. Maar zodra ik de douane weer passeer voor mijn vlucht terug naar Bangkok, hou ik het niet meer droog. Voorlopig.

Dat had niemand me vooraf kunnen vertellen, zegt Inge de Bos, geestelijk verzorger en voormalig directeur van hospice Demeter. Want als je iets niet in een keurslijf kunt wurmen, dan is het rouw. “Ieder mens ervaart het anders en geen verlies is gelijk. Mensen zijn geneigd steun te zoeken in een structuur, een rouwproces dat in fases verloopt. Ze hopen dat het beter gaat nadat de seizoenen er overheen zijn gegaan. Maar dat kan anders lopen.” De Vlaamse psycholoog en rouwexpert Manu Keirse gelooft niet meer in rouwverwerking. “Je kunt een verlies hooguit overleven. Rouw blijft onderdeel van je leven.” Hij schreef in 1996 de rouwbijbel *Helpen bij verlies en verdriet*. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. “Bij het woord verwerking verwacht je dat rouw op een zeker moment voorbij is, weg. Maar het verdriet kan op de vreemdste momenten en vele jaren later weer opflakkeren.”

Aanvaarden dat je iemand voorgoed kwijt bent, is misschien wel de moeilijkste opgave. Terug op de Malediven, drukte vooral de natuur me met mijn neus op het onomkeerbare feit. Dobberend in het water grepen op een dag de stilte, weidsheid en genadeloos brandende zon me naar de keel. Als een

Kracht

“Op de uitvaart van mijn moeder droeg ik een tekst over haar voor. Ik had geen idee of ik dat zou kunnen. Maar het ging supergoed, dankzij tips van onze ritueelbegeleider. De passage over wat er met mijn moeder was gebeurd, vond ik heel moeilijk om uit te spreken. Maar door het besef dat ik op zo’n moeilijk moment in mijn leven zoiets kon, voelde ik me sterk. En ik weet zeker dat mijn moeder dat heel mooi had gevonden.”

Lisa van den Berg-Bracht, de moeder van kinderarts Anemone van den Berg (43), overleed in juli 2018 aan kanker.

Rozen

“Mehmet was van ons tweeën ‘chef tuin’ en ik zie zijn hand hier overal terug. Vorig jaar plantte hij nog een rozenstruikje dat inmiddels al vijf keer prachtig heeft gebloeid. In de tuin voel ik de unieke verbondenheid die we hadden. In de bakken op de veranda heb ik bewust rozen geplant die het hele seizoen bloeien. Af en toe kijk ik er even overheen, naar zijn struik, die hou ik extra goed in de gaten.”

Journalist Astrid van Unen (55) verloor haar man Mehmet Ülger in november 2017 aan kanker.

antwoord op de waarom-vraag: dit is wat het is. Manu Keirse kreeg na zijn vele gesprekken met rouwenden moeite met het woord ‘aanvaarden’. “Het klinkt alsof je zegt: het is goed. Maar hoe kun je van ouders verwachten dat ze de dood van hun tienjarige kind aanvaarden? Je kunt er hooguit mee leren leven.” De emoties die tijdens rouw opwellen zijn kleurrijk. Ook jaloezie op anderen die geen verlies leden of een schuldgevoel over je eigen rol vóór het overlijden

Foto's

"De zoon van mijn zus was twee toen ze overleed. Voor hem hebben mijn zwager en ik een afscheidsmoment georganiseerd waarvan we foto's maakten, voor later. Ook namen we foto's van haar toen ze ziek was en van de crematie. Die beelden deden me het afscheid opnieuw beleven. Na zestien jaar mis ik haar nog iedere dag en het is fijn om te weten dat die foto's er zijn."

Geestelijk verzorger Inge de Bos (61) verloor haar zus Marijke Lootsma-de Bos aan kanker.

komen voor. Zelf voelde ik frustratie toen een collega me vertelde dat het verlies van je ouders 'heel normaal' was.

Keirse begint zijn boek met 'de belangrijkste boodschap' over hoe je mensen kunt helpen in hun verdriet. 'Eerst en vooral moet je luisteren. En daarna moet je luisteren. En vervolgens ga je luisteren.' Inge de Bos beaamt het: "Denk niet te weten wat de ander moet voelen of doen. Heel menselijk, want je wilt helpen. Kijk vooral heel goed, kook voor iemand of maak samen een ommetje. Durf te vragen hoe het gaat en heb ook oor voor sociaal onwenselijke gevoelens."

Rouwen doe je alleen, maar de aanwezigheid van anderen daarbij is volgens Inge de Bos cruciaal, weet zij uit ervaring. Rituelen kunnen helpen om emoties lucht te geven en het Apostolisch Genootschap waarvan ze lid is, heeft er diverse. "We sluiten tijdens een bijeenkomst het denkbeeldige levensboek van de overledene. We kunnen er nog in bladeren en

zo herinneringen bewaren, maar er niets meer aan veranderen of toevoegen. Het is een gebaar van verzoening. We geloven dat je voortleeft in wat je achterlaat, zoals in je kinderen, in herinneringen en in de gevolgen van je daden. De aanwezigen bij het ritueel nemen het symbolische licht van de liefde over van de overledene en beloven het brandend te houden. Tijdens de oudejaarsdienst noemen we de namen van de leden die dat jaar zijn overleden. Een eenvoudig ritueel, maar toen de naam van mijn zus genoemd werd, raakte dat me diep en bleek het een belangrijke stap in mijn rouwproces. Het voelde als de bevestiging dat zij deel is en blijft van hetzelfde geheel als waar ik deel van ben."

Kan rouw ook iets moois opleveren? Manu Keirse: "Als je er bewust bij stilstaat, raak je de kern van het leven. En dat kun je intenser gaan ervaren. Voor mij was het een verrijking." Inge herkent het. "Het overlijden van mijn zus heeft mijn leven veranderd. Ik beleef alles intenser. Maar ik had liever mijn zusje nog gehad en ik zal nooit tegen iemand zeggen dat rouw iets moois kan brengen." Een aantal maanden na de onheilstijding, vlak voor mijn definitieve vertrek van de Malediven, neem ik ritueel afscheid van mijn vader. Een avondje sterren staren vanaf de steiger die in zee uitmondt, helpt me het besef van zijn dood te verinnerlijken en verder te gaan. Manu Keirse noemt dit her-inneren. "Sterven is verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die van je houden. In een mens kan niemand ooit echt doodgaan." ○

**Themaontmoetingen
Leven met verlies**

Hoe geef je je rouw de ruimte? Erken je je verdriet? Durf je door te gaan, met het verhaal van je dierbare als herinnering? Allemaal vragen waarop je jouw antwoorden kan ontdekken. Samen met anderen. Meld je aan op: vindhetantwoordinjezelf.nl

**Christine Mallon**

is moeder van Jasper en Floor en werkt als zelfstandig communicatiestrateg in het onderwijs (binnenbereik.com) en voor non-profit (mallon.nl).



FOTOGRAFIE MARLOES BOSCH

DE ZEGEN VAN DE TWIJFEL

De mensen met wie ik het slechtst kan opschieten, zijn mensen die vinden dat ze de waarheid in pacht hebben. En niet als ze die uiten als een standpunt of mening, want dan kun je discussiëren en daar hou ik wel van. Nee, als ze 'wel weten hoe een ander zich voelt'. Die mensen verontrusten me en probeer ik zoveel mogelijk te mijden.

Ik ken bijvoorbeeld een vrouw die altijd medelijden heeft met anderen. Ik heb weleens gevraagd: heb je ook gecheckt hoe die ander zijn leven ervaart? Nee, dat doet ze niet. Van een afstand leeft ze met iedereen mee. En dat is een kwelling voor haar. Ze kan ervan wakker liggen en vertelt dat ook vaak.

Het feit, dat ze zo meeleeft met anderen, geeft haar bestaansrecht. Het geeft haar een kijk op haar leven. Dat is pure zingeving: in het verhaal dat ze creëert, is ze van betekenis. Psychotherapeut Esther Perel vertelt* dat wij allemaal verhalen maken, over onszelf en ons leven. En mensen met een gelukkig verhaal ziet zij natuurlijk niet in haar

praktijk. Bij haar komen de mensen langs die vastzitten in een verhaal dat hen ongelukkig maakt. Zij vertelde dat het haar rol is om mensen te laten twijfelen:

DAT IS PURE ZINGEVING: IN HET VERHAAL DAT ZE CREËERT, IS ZE VAN BETEKENIS

zou ik het ook anders kunnen zien, op een wijze die mij meer rust, evenwicht en tevredenheid kan brengen? Even schiet door mijn hoofd dat de dame in mijn voorbeeld wat zou kunnen hebben aan een gezonde dosis twijfel. Maar natuurlijk zegt mijn onrust, als ik haar ontmoet, iets over mezelf. Ik betwijfel echter, of het me lukt om daar anders naar te kijken. ○

* Zomergasten 2018 VPRO

'WE FALEN. OF HET NOU MAG OF NIET'

- Remko van der Drift

EEN TOEKOMST MET GEBROKEN DROMEN

Wie ooit iets enorm dierbaars verloor, weet dat de pijn lang kan blijven schuren. Vier lezers over hun verlies en hoe het hun dagelijkse leven, soms al jaren, kleurt.

‘VOOR MIJ GEEN HOGE LAT MEER’

Leonor van der Bij (27) legde de lat steeds hoger en raakte zichzelf totaal kwijt.

“Ik weet nu wie ik ben en dat geeft rust. Ik leef mijn leven hoe ik dat wil en niet meer via de ogen van anderen. Het voelt als een klein wonder: zeven jaar geleden kon m’n leven me gestolen worden en nu lacht het me toe. Met een paar universitaire studies op zak ben ik nu verkoper bij Primark. Ik heb me nog nooit zo gelukkig gevoeld.

Toen ik net aan mijn studie begon, hoorde ik waar ik aan leed: Body Dysmorphic Disorder (BDD), een vertekend zelfbeeld. Ik was op een obsessieve manier bezig met mijn uiterlijk. Dagelijks vier uur bezig met mijn make-up, ik moest er perfect uitzien. Ik kon totaal overstuur zijn over een plekje wat er niet hoorde. Op het dieptepunt ging ik het huis niet meer uit, deed alle gordijnen dicht en vroeg me af wat het leven voor mij nog waard was. Alleen de zorg voor een klein hamstertje hield me toen op de been.

Van jongs af aan legde ik de lat veel te hoog. Op school ging ik voor een 10, een punt lager voelde als falen. Ik had ook het gevoel dat vrienden, de leraren, de maatschappij in het algemeen veel van mij verwachtten en dat ik aan al die verwachtingen moest voldoen. Ik studeerde algemene taalwetenschap dús daar moest mijn toekomst liggen. Ik deed een onderzoekmaster dús moest ik ook een PhD-graad halen. Maar mijn gedrevenheid manifesteerde zich ook in het klein: ik durfde niet slechts één halte te reizen

met de bus. Wat zouden ze wel niet denken, lui varken, zo’n jonge meid en dan niet even kunnen lopen.

Ik was mezelf totaal kwijt en werd steeds eenzamer. Contacten met vrienden beperkte ik tot een minimum, ze kostten me te veel energie. Het contact met mijn ouders en broer was in die tijd ook moeizaam; ik voelde me vaak onbegrepen. Ik schaamde me voor mijn uiterlijk terwijl zij me een topper vonden en zeiden dat er niets aan de hand was.

Een echt omslagpunt kan ik niet aanwijzen maar opeens was ik er klaar mee. Ik wilde zo niet doorgaan. Therapieën en medicatie hebben me geholpen om te gaan met stress, grenzen te stellen en vooral heel dicht bij mezelf te blijven. Ik kreeg de moed om mijn kwetsbaarheid te laten zien. ‘Wat wil ik?’ staat nu centraal. Voor mij geen hoge lat meer. Me niet meer druk maken over wat anderen van mij vinden. Geen vijfjarenplan. Ik kijk rustig naar wat de toekomst mij brengt. Nu is vertrouwen in mijzelf het belangrijkste. Gelukkig heb ik dat meer en meer.”



‘IK BEN HARDER GEWORDEN MAAR VOEL ME OOK KWETSBAARDER’

Marlies van Stuijvenberg (42) verloor drie kinderen bij hun geboorte.

“Er is veel veranderd. Ik trek me veel minder aan van wat anderen vinden, ben duidelijker in wat ik wel of niet wil. Ik ben harder geworden, maar ik voel me ook kwetsbaarder, omdat ik besef hoe fragiel het leven is.

Na de geboorten van onze dochter Emma werd ik opnieuw zwanger. David en Eline werden na 27 weken geboren. Veel te vroeg. David was niet sterk genoeg en overleed in het ziekenhuis. Eline kwam na een half jaar thuis. Vijf jaar later, na een moeizame zwangerschap van 21 weken, werden Marieke en Floris geboren. Ook zij overleden kort na hun geboorte. In die tijd voelde mijn hart zo koud, het verdriet was zo groot. Mijn man gaat anders om met het verdriet dan ik, waardoor we elkaar soms minder goed begrijpen. Hij vindt het lastiger over zijn gevoel te praten dan ik. Maar we hebben elkaar altijd weer gevonden. Door onze belofte aan David, Marieke en Floris om door te gaan. En door de liefde van en voor Emma en Eline. We zijn er sterker door geworden.

Na het verlies was alles anders geworden, ik was anders geworden. Ik moest op zoek naar mijn nieuwe ‘ik’. Dat is zoeken en

vinden, met vallen en opstaan. Vriendschappen gingen verloren. Mensen wisten niet hoe te reageren. Hoe moet je ook reageren op mensen die moeten omgaan met zo’n groot verlies, twee keer? Ik heb als kraamverzorgende in het ziekenhuis de allerbeste collega’s. Tot op de dag van vandaag zijn er collega’s die vragen hoe het met me gaat en of ik bepaalde situaties op mijn werk aankan. Ik heb een prachtige baan, heb nooit getwijfeld of ik dit werk weer zou kunnen doen. Wat is er mooier dan een kind geboren zien worden en ouders te begeleiden in dit proces?

Geluk vind ik in kleine dingen. Samen met Emma en Eline op de bank een tv-serie kijken. Wandelen met de honden in het bos waar ik helemaal tot rust kom. Een ster zien fonkelen aan de hemel. David, Marieke en Floris hebben ons geleerd hoe waardevol én kwetsbaar het leven is. Daarom is mijn motto: Leef vandaag!”

'ANNIKA IS ALTIJD EEN LIEVE BABY GEBLEVEN'

Niek Lemmens (57) woont samen met zijn vrouw Esmee en hun 24-jarige, gehandicapte dochter Annika in Almere.

"Een gehandicapte dochter betekent niet het einde van onze dromen. Wij liggen er niet wakker van dat wij sommige dingen niet kunnen doen. We kunnen best veel, we moeten er alleen wel iets voor regelen. Het is een kwestie van accepteren en doorgaan. Dat gebeurt gaandeweg. Eerst gingen we als gezin op vakantie in Frankrijk maar dat bleek voor Annika te zwaar te zijn. Thuis heeft ze alles om zich heen wat haar gelukkig maakt: haar schommelstoel en haar dvd's. Tegenwoordig zorgen we voor oppas voor Annika en gaan we met de anderen met vakantie. Het vraagt flexibiliteit. Het leven met Annika is niet moeilijk en erg. En Annika is heel tevreden met wat ze heeft.

Ze was als baby minder snel dan anderen. Dat was niet direct verontrustend. Maar toen we filmpjes terugkeken van onze kinderen en zagen dat ze niet meer greep naar dingen die we haar aanboden, hadden we door dat er iets mis was. Annika was toen anderhalf. Na neurologische onderzoeken volgde de diagnose: het Syndroom van Rhett, een ernstige neurodegeneratieve aandoening.

Het werd duidelijk dat we moesten verhuizen, het glas-in-lood-huis in Amersfoort was verre van rolstoelvriendelijk. Annika kon niet langer naar haar kinderdagverblijf en moest naar een medische opvang. In Amersfoort was geen plek, in Almere wel.

Tijdens de intake op het dagverblijf zagen we ook veel oudere gehandicapte kinderen met moeilijk gedrag. We zagen opeens onze toekomst, terwijl wij nog moesten wennen aan het idee een gehandicapte dochter te hebben. Dat was heel confronterend.

Esmee heeft veel gehuild. Ze was net bezig met managementopleidingen en wilde carrière maken. Dag carrière, dacht ze. Maar uiteindelijk is Esmée gewoon blijven werken en heeft ze carrière gemaakt. Ik voelde minder emotie en stortte me op het regelen van een nieuwe woning en een goed medisch dagverblijf. Het klinkt gek, maar het is een langzame ontwikkeling waar je aan went. Toen de diagnose werd gesteld, was Annika een schattige, lieve baby. Dat is ze voor ons gebleven.

Zolang wij het volhouden, blijven wij Annika met liefde verzorgen. Tot nu toe werkt het goed. Wij voelen ons rijk. Het zijn de kleine dingen die tellen. Als het lekker weer is en de wind speelt door haar haar en we horen vogels fluiten; al die dingen waardeer ik nu. Met dank aan Annika."



'IN ZIJN LEVEN **BESTA IK NIET**'

Saskia Versloot (48) heeft sinds haar scheiding, zeven jaar geleden, geen contact meer met haar zoon (17).

“Volgend jaar doet hij eindexamen. Ik weet nog niet of ik bij zijn diploma-uitreiking ga zijn. Mijn zoon, al zeven jaar zie ik hem niet. Zijn eindmusical in groep 8 heb ik niet gezien, omdat ik het toen te pijnlijk vond – voor hem én voor mij – om volledig genegeerd te worden. Ga ik er volgend jaar wel bij zijn? Ik mis hem verschrikkelijk, maar ik heb geleerd het te aanvaarden. Ik accepteer het niet, maar ik moet ermee dealen en dat zal ik doen.

Zeven jaar geleden koos ik voor een andere man, mijn grote liefde. Mijn ex-man kon er niet mee omgaan en zit nog steeds vast in zijn wroeging. Mijn zoon kwam daardoor finaal klem te zitten en werd heel dwars. Ik stelde voor dat hij een paar weken bij zijn vader zou blijven om tot rust te komen. Die weken lijken cruciaal te zijn geweest; daarna wilde hij mij namelijk niet meer zien. Wat heb ik fout gedaan? Heeft mijn ex hem beïnvloed? Maar ik maak mezelf geen verwijten meer, ik handelde uit liefde.

Ik heb verschrikkelijk veel moeite gedaan om tot hem – en tot zijn vader – door te dringen, hem mijn liefde te tonen, blij en onbevangen naar hem te zijn, maar niets werkt. Hij wil mij niet zien. Ook mijn ex helpt niet mee. De eerste jaren ging ik vaak aan de lijn staan als mijn zoon moest voetballen, waar ik stevast door hem en zijn vader werd genegeerd. Ik bleef altijd ‘netjes’ gedag zeggen, maar zij zeiden

dan gewoon niks terug. Op een gegeven moment kon ik dat niet meer aan en bleef ik weg van het voetbalveld. Stoppen met zo vreselijk ‘mijn best doen’ heeft me teruggebracht bij mezelf. Mijn dochters zijn om het weekend bij hun vader en broer, verder wonen zij bij mij en mijn nieuwe liefde en regelmatig zijn twee zoons. Ook dat leven verdient mijn aandacht en liefde.

Onlangs zag ik mijn zoon op een dorpsfeest. Hij keek heel even naar me, terloops. Zijn neutrale blik deed zeer. Hij vóelt niet meer dat ik zijn moeder ben, hoe kán het? Hij heeft in mijn buik gezeten! Soms droom ik van hem, maar dan is hij altijd de jongen van tien, met wie ik nog mocht knuffelen, die vaak zei dat ie van me hield, een moederskindje. Hij is intens gekwetst en ik ben onmachtig om iets voor hem te doen.

Ik geloof dat je in je leven op je pad krijgt, wat je te leren hebt, totdat je het geleerd hebt. Dus ik vraag me ernstig af wat ik te leren heb; dit is wel heel heftig. Zelfs de rechter gaf aan dat contact met mij voor onze zoon belangrijk was, maar mijn ex-man weigert mee te werken. Hoe meer ik probeer, hoe meer mijn zoon zich verzet. Hem loslaten is mogelijk mijn enige kans op contact. Hoop heb ik niet meer. Ik leef nu, met wat er is. En dit is wat het is.”





Filosoof Babs van den Bergh wordt een beetje opstandig van het lied *Treurniet* van Diggy Dex en JW Roy.

TREUR NIET? DAAR GA JIJ NIET OVER

“De oproep aan aanstaande nabestaanden om niet te treuren, is dierbaar maar verwarrend. Rouwen is namelijk een proces dat je nauwelijks in de hand hebt en niet vooraf kan sturen. Ook niet als dat gevraagd is door de aanstaande overledene. Voor wie je het nu, en ook straks, zo graag goed wil doen.

Hoe vaak zul je niet zeggen: ‘Dit had hij heel mooi gevonden.’ Of: ‘Oh, wat zou zij hier om hebben gelachen.’ Rouwen is het leven bekijken door de ogen van de overledene. Als het na deze opdracht een tijdje moeilijk valt niet te treuren, dan zal dat voelen als falen.

Onder het mom van loslaten wordt er iets vastgelegd: ‘Treurniet en wees gelukkig zonder mij.’ Dat is dierbaar omdat er liefde uit spreekt. Maar ook pijnlijk, omdat je de afstand voelt tussen degene die moet gaan en zij die hier nog een tijdje zullen blijven.

Memento mori is altijd goed, net als het leven vieren. Maar verdriet moet er ook mogen zijn.

Op zijn sterfbed zei mijn oude vader: ‘Huil nu maar niet, Babsje. Ach, huil ook maar wel.’ Toen liet hij mij, en het leven, pas echt los.”

Babs schreef o.a. het boek *Wat kan mij gebeuren? Leven met René Gude*.

Beluister *Treurniet*: bit.ly/treurniet

HOE EEN BLIK OP DE AARDE LEVENS VERANDERT

‘Van de maan af gezien zijn wij allen even groot’, schreef Multatuli. Ruimtevaarders begrijpen hem. Het blijft fascinerend om van een afstand te kijken naar de planeet waarop wij leven.



‘DE AFSTAND CREËERDE EEN GEVOEL VAN DIEPE VERBONDENHEID EN DE WIL BIJ TE DRAGEN AAN EEN DUURZAME, VREDEVOLLE WERELD’



Probeer je even voor te stellen

dat het 1968 is. Je zit voor je tv en je kijkt vol verwondering naar een uitzending van het journaal waarin een foto van de aarde wordt getoond. Ziet onze planeet er echt zo uit? Astronaut William Anders nam de foto vanuit het ruimteschip Apollo en die werd wereldberoemd onder de naam *Earthrise*. Nu heeft zo’n foto niet meer de magie van toen, op internet vind je er duizenden. Toch blijft het fascinerend voor ons om van een afstand te kijken naar de planeet waarop wij leven. Het geeft ons een glimp van wat de Amerikaanse ruimtefilosoof Frank White het *overview effect* noemde. Dit is de bewustzijnsverandering die ruimtevaarders ervaren als ze vanuit de capsule naar de aarde kijken.

De blik op de aarde vanuit de ruimte blijkt voor veel ruimtevaarders een ingrijpende ervaring te zijn. Terug op aarde voelen ze een sterke behoefte om te vertellen wat dit met hen doet, of geven ze een andere invulling aan hun carrière. Wubbo Ockels voelde zich bij terugkomst op aarde zelfs geen ruimtevaarder meer, hij had een nieuwe missie:

ons overtuigen van het feit dat we geen planeet B tot onze beschikking hebben. De rest van zijn leven leverde hij dan ook een grote bijdrage aan uiteenlopende duurzaamheidsprojecten. En zijn collega André Kuipers begreep maar al te goed waarom. “Met die ene aarde moeten we het doen”, zei hij in een interview met *NRC*. En kijk eens naar de grootschalige boskap, de erosie en de vervuiling. En “als we die aarde verpesten, is andere planeten bevolken geen optie”, zei hij in latere interviews. Naar Mars reizen is volgens Kuipers theoretisch best mogelijk. Maar de totale wereldbevolking ernaar verhuizen is een illusie. Niet alleen omdat de reis ernaartoe negen maanden duurt, maar ook omdat de wereldbevolking met 200.000 mensen per dag groeit. Je zou een enorme hoeveelheid ruimteschepen nodig hebben om iedereen erheen te verkassen. En dan nog: “Het is een vijandige plek”, aldus Kuipers op zijn website.

Nu gaat het er op onze aarde

natuurlijk ook niet altijd even vredig aan toe. Behalve die boskap, erosie en vervuiling speelt het probleem dat mensen elkaar danig naar het leven kunnen staan. Het *overview effect* kan helpen om ons een ander perspectief op onze medemens te geven. Het gaf ruimtevaarders een gevoel van diepe verbondenheid en de wil bij te dragen aan een duurzame, vreedevolle wereld. Ruimtevaarder Michael Barratt zegt dat

'HET OVERVIEW EFFECT DOET ONS BESEFFEN HOE ZUINIG WE OP ONS UNIEKE LEEFDOMEIN EN OP ELKAAR MOETEN ZIJN'



het hem een relativerende kijk gaf. "Ik herinner me dat ik toen wenste dat iedereen deze blik op de aarde kon ervaren, zodat ze andere prioriteiten konden stellen in wat belangrijk voor ze is. Dat het ze zou helpen om minder boos te zijn op hun burens en meer bezorgd over wat ze kunnen doen om die prachtige planeet waarop wij leven te behouden."

De blik vanuit de ruimte op onze aarde was confronterend voor Ockels, Kuipers en die andere ruimtevaarders. Het gaf hen een gevoel van verbondenheid te beseffen dat we maar één planeet hebben. Voor de meesten van ons is die manier van hiermee geconfronteerd worden niet weggelegd. Zelfs als ruimtevaart een commercieel product wordt, is het slechts voor een zeer beperkte groep financieel haalbaar. Toch zou het voor iedereen waardevol zijn om het *overview effect* mee te maken, vindt wetenschapsjournalist Govert Schilling, die tientallen boeken over sterrenkundige onderwerpen schreef. "Ik ben ervan overtuigd dat een grondiger besef van onze plaats in ruimte en tijd kan leiden tot meer relativering en een bescheidener kijk op ons eigen bestaan", zegt hij. Die aarde is slechts een kleine planeet in dat onmetelijke heelal. Een kwetsbare planeet bovendien, en we hebben een verantwoordelijkheid om daar goed mee om te gaan.

Blijkbaar zijn veel mensen op zoek naar die ervaring. Al tienduizenden bezochten immers het Columbus Earth Center in Kerkrade. De voorstelling stelt mensen in staat om virtueel vanaf een afstand van honderden kilometers naar de aarde te kijken. Een ervaring die weliswaar niet de jarenlange voorbereiding en de gewichtsloosheid van ruimtevaarders nabootst, maar die mensen toch op zijn minst een idee geeft van de kwetsbaarheid van onze aarde. Sommige mensen zeggen die ervaring nog maanden later in hun hoofd te hebben. Het *overview effect* doet ons beseffen hoe zuinig we op ons unieke leefdomein en op elkaar moeten zijn. ○

Het overview effect

Hoe de kijk van astronauten op de aarde verandert, kun je in verschillende korte filmpjes op [youtube.com](https://www.youtube.com) zien, zoals: *The Overview Effect* en *An Astronaut's View of Earth*. Wie zelf het *overview effect* wil ervaren zonder in een ruimtecapsule te hoeven stappen, kan naar de voorstelling *Columbus Earth Experience* van het Columbus Earth Center in Kerkrade.



columbusearththeater.nl

ONZE DROOM



'HET GING
HEEL GOED.
TOTDAT DE
EERSTE GASTEN
KWAMEN'

Irma (43): "Mijn man Edwin riep al jaren dat hij een Bed & Breakfast wilde in Schotland. In 2012 waren we er drie maanden op vakantie en het voelde als thuis; veel meer dan de drukte in Rotterdam, waar we toen woonden. Na die vakantie ging het een paar jaar niet zo goed met mijn gezondheid. Ik was veel ziek als gevolg van een auto-ongeluk en ik bleek ook een bijnieruitputting te hebben, waardoor ik moest stoppen met mijn werk als juridisch secretaresse. In die periode kwam het plan om een B&B te beginnen weer in beeld. Ik ben opgegroeid met zekerheid, dus vond het heel spannend, maar ook heerlijk! Weg van een leven dat ik niet meer wilde, een land waar ik niet blij van werd. Maar ook: niet langer anderen *pleasen*. Voor mezelf mogen kiezen. Doen waar ik blij van werd. Ik wilde rust!

We zagen het helemaal voor ons: een kleinschalige B&B, maximaal zes kamers, midden in de natuur, leuke gasten, lekker fysiek bezig zijn... We maakten een strak plan, met een tijdlijn en reële berekeningen. In no time vonden we een geschikt huis in een prachtige streek. We deden een bod

en de koop was rond! In maart 2018 zeiden we familie en vrienden gedag en vertrokken we naar Schotland.

De eerste maand bleven we dicht om te klussen. Het was hard werken, we maakten lange dagen, maar het buiten wonen beviel goed en samen ging het heel goed. Totdat de eerste gasten kwamen... Ik zat er een beetje doorheen, voelde zelfs paniek. O help, als het maar goed gaat. Weken, maanden van stress volgden. We zaten vaak vol, het was keihard werken. En dan al die reviews! Veel goeie, maar ook minder goeie, en die hakten er flink in bij mij. Ik ging weer *pleasen*, wilde alles rechte trekken, zei nooit nee. En ik sliep slecht, het voelde voor mij onveilig om altijd vreemde mensen in huis te hebben.

Tussen Edwin en mij was ook veel irritatie. Op een ochtend, tijdens de ontbijtdrukke, brak er iets in ons. Edwin sprak zich als eerste uit: "Dit is het niet, ik voel me gevangen in mijn eigen huis." Hij zou het liefst in de auto stappen en weggrijden. Dat zou ik nooit doen, maar ook ik durfde toen te erkennen dat ik niet happy was. Heel pijnlijk, verdrietig.

Onze droom waarvoor we samen zo hard gewerkt hadden, een perfecte voorbereiding, hoe kan dit? Maar ik was heel blij met onze openheid naar elkaar, het haalde de druk van de ketel. We besloten een coach te nemen om hiermee om te gaan en we zetten het huis te koop. Dat gaf al lucht.

Het gekke is dat nu, twee maanden later, alles weer in een flow gaat. We hoeven ons niet meer groot te houden. Soms schelden we op elkaar én we vangen elkaar op. We genieten weer van het huis, de geweldige tuin, de prachtige natuur. Het huis hebben we uit de verkoop gehaald. De grootste les voor mij is dat je altijd de keuze hebt om het anders te doen. Het niet weten hoe we verdergaan, geeft gek genoeg veel vrijheid en rust. Dat is voor nu voldoende."



Wil je weten hoe het verder gaat?
Kijk op www.human-wholeness.nl

DIT DOE IK

morgen

Zin in lezen, kijken, kunst of cultuur?
Vandaag kiezen, morgen doen!



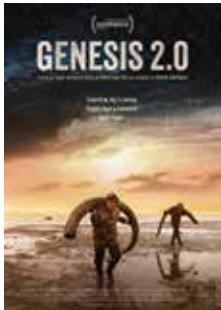
ON THE BASIS OF SEX
Het waargebeurde verhaal van Ruth Bader Ginsburg, Amerikaans jurist. In haar strijd voor gelijke rechten tussen mannen en vrouwen moet ze veel obstakels overwinnen en vooroordelen bestrijden.
Vanaf 3 januari in de bioscoop



DAS SCHWEIGENDE KLASSENZIMMER
Het is 1956 en tijdens een bezoek aan een bioscoop in West-Berlijn zien de Oost-Duitse scholieren Theo en Kurt schokkende beelden over de Hongaarse opstand in Boedapest. Tijdens een les willen ze een gebaar maken uit solidariteit met de slachtoffers en houden ze een minuut stilte. Met verstrekende gevolgen. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.
Vanaf 17 januari in de bioscoop



DAGBOEK VOOR EEN TEVREDEN LEVEN
Als je altijd streeft naar meer en beter, vergeet je dankbaar te zijn voor wat je al hebt. Terwijl dankbare mensen gelukkiger blijken te zijn. Pfauth geeft manieren voor het vinden van voldoening. Ook kun je aan de slag met een dagboek voor je dagelijks portie dankbaarheid.
Ernst-Jan Pfauth: *Dankboek*, de Correspondent, € 20,-



GENESIS 2.0
Over de hele wereld werken wetenschappers aan het recreëren van nieuw leven. De herrijzenis van de mammoet is een eerste stap in een grote technologische revolutie. Een oefening voor Genesis 2.0.
Vanaf 10 januari in de bioscoop



SAMEN KERSTAVOND VIEREN
Nadenken over de kracht van het kerstverhaal en de kracht van jouw eigen verhaal. Je bent welkom bij de kerstvieringen van het Apostolisch Genootschap op 24 december.



Kijk voor een locatie bij jou in de buurt op apgen.nl/locaties



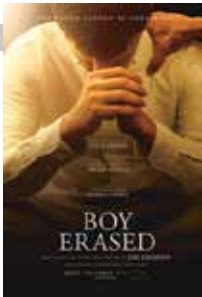
KIJKEN VOOR KINDEREN
Hockney, een van de grootste kunstenaars van deze tijd laat kinderen naar kunst kijken. Aan de hand van beelden uit de kunst, film en fotografie. Je gaat niet alleen naar kunst, maar naar de hele wereld anders kijken.
David Hockney en Martin Gayford: *Kijken voor kinderen*, Lemniscaat bv, € 17,95

WIL JE VANDAAG MAGAZINE ELK KWARTAAL THUIS ONTVANGEN?
EEN ABONNEMENT IS GRATIS!
VRAAG HET SNEL AAN VIA VANDAAGMAGAZINE.NL



THEMAONTMOETINGEN 2019
Wat wil je anders doen? Wie wil je zijn voor anderen? Het antwoord is voor iedereen anders. De komende tijd helpen we je tijd te vinden, om het antwoord in jezelf te vinden. En wat blijkt? De mooiste antwoorden vind je samen met anderen. Daarom organiseert het Apostolisch Genootschap ook in 2019 diverse themaontmoetingen.

Vind de tijd en meld je aan via vindhetantwoordinjezelf.nl



BOY ERASED
De zoon van een predikant wordt gedwongen deel te nemen aan een door de kerk ondersteund programma voor 'homogenezing'. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.
Vanaf 7 februari in de bioscoop



OPTIMISTEN HEBBEN DE HELE WERELD
Charles Groenewegen vertelt zijn verhaal over optimisme en maakt er muziek bij. Er zijn grote uitdagingen (klimaat, ongelijkheid, terrorisme en banenverlies door robots), maar er is meer goed dan slecht nieuws.
Tot en met mei in het theater

‘MOOIER ZOU HET NIET WORDEN’



“Voor de sanering in 1989 was dit een zeer zwaar verontreinigde locatie (kleine foto). Wel heel fotogeniek. Na een grote schoonmaak werd het een grasveld, een hondenuitlaatplek, in afwachting van industrieel gebruik (grote foto). Weinig inspirerend. Een saai, matgroen grasveldje. Tot er op een zondagmorgen in februari 2017 sneeuw lag! Natte sneeuw, die niet lang bleef liggen. Met vrouw en de twee honden ging ik snel de auto in, ik moest het moment pakken. Vanaf het auto-imperiaal heb ik deze foto gemaakt. Mijn vrouw gooide sneeuwballen, de honden Mari & Moula gingen erachteraan. Mooier zou het niet worden...”



Wout Berger is landschapsfotograaf. Deze foto's staan ook in zijn boek *Giflandscap Revisited*. woutberger.nl

