

Hooglandse Nieuwe

informatieblad voor alle geïnteresseerden
rondom de Hooglandse Vieringen van de
Leidse Studenten Ekklesia

vijftiende jaargang, nr. 4
september 2019
€ 2 (gratis voor leden)



gezond



Rapenburg 100
2311 GA Leiden
071-5134 558
info@ekklesialeiden.nl
www.ekklesialeiden.nl
www.rapenburg100.nl

Hooglandse Nieuwe is het blad voor alle geïnteresseerden rondom de Hooglandse Vieringen van de Leidse Studenten Ekklesia. Het verschijnt zes maal per jaar.

Redactie Jasper Radder, Wim Schouten, Jan Slotboom, Myranda Wilbrink, Paulien van Yperen

Opmaak Myranda Wilbrink

Drukwerk Sylvia van Hoven

Hooglandse Nieuwe downloaden
vereniging.ekklesialeiden.nl/publicaties/

Postabonnement € 20 per jaar
Nieuwe abonnees opgeven bij het secretariaat:
info@ekklesialeiden.nl

Kopij voor het nummer van 17 november 2019 met het thema '**compassie**' uiterlijk op zondag 3 november 2019 insturen naar: hn@ekklesialeiden.nl

PASTORES

Rob van Waarde, studentenpastor (PKN)
06-4193 5997, robvanwaarde@gmail.com
Walther Burgering, studentenpastor (RK), 06-2956 2865, waltherburgering2013@gmail.com
Christiane van den Berg-Seiffert
participantenpastor, 071-512 5137
christianevandenbergeklesialeiden.nl

STUDENTENRAADSVROUW (HUM.)

Jeannette Bakker
bakker.je@hsleiden.nl

VERENIGING LSE

Zie: www.ekklesialeiden.nl
Dagelijks bestuur:
- *Ronald Meester*, voorzitter@ekklesialeiden.nl
- *Vacature*,
vice-voorzitter@ekklesialeiden.nl
- *Rob van den Boom*,
secretaris@ekklesialeiden.nl
- *Flip van Hoven*,
penningmeester@ekklesialeiden.nl

REKENINGNUMMERS

Vereniging LSE: NL66 INGB 0004 8198 29
- voor alle vrijwillige bijdragen
- voor lidmaatschap: € 25 (studenten € 12,50) per jaar
Stichting rk Vrienden van het Leidse Studenten Pastoraat: NL52 INGB 0000 6152 28
Stichting Diaconaal Fonds Hulpverlening LSE:



NL42 INGB 0003 3133 66 voor alle diaconale giften
Deze rechtspersonen zijn erkend door de fiscus.
Uw giften zijn aftrekbaar.

In dit nummer over Gezond:

- 3 Redactioneel
Wim Schouten
- 4 Gezond
Jan Delhaas
- 6 Maar spreek slechts....
Herman van Bommel
- 7 Placebo of Nocebo?
Jasper Radder
- 8 Gezondheid - lichaam, geest en ziel
Pieter Kousemaker
- 9 Gezond in het ziekenhuis?
Jan Slotboom
- 10 Gezond verstand...
Wouter Belier
- 12 Wat is gezond?
Suzanne Slotboom
- 13 "Gezond"
Jan de Bruijne
- 14 Vakanties met aandacht
Co Kooman
- 15 Gezond is lief!
Monique van der Gaag
- 16 Waaromvragen
Henk Schouten

en verder

- 18 **LSE-NIEUWS**
- Uitnodiging Kinderdienst
- 19 - Overzicht Hooglandse Vieringen
- Bij de vieringen (Cor van Bree)
- 20 - Activiteiten in het kader van Charter for Compassion
- 20 **HOOGSTPERSOONLIJK**
- Overlijden van Peter Hocks
- 21 **ACTIEF EN INFORMATIEF**
- met de Ekklesia naar de Kirchentag:
Inleiding door Christiane van den Berg
- 22 Bijdragen van Co Kooman en Arie van Oosterwijk
- 23 Bijdragen van Elly Meyer en Wilmienke Koppe
- 25 - Een ochtend meelopen met de taalgroep
- Feddema actueel
- 26 - Thema volgend nummer
- Oproep

Redactioneel

Wim Schouten

Bij het lezen van de thematische bijdragen aan dit nummer moest ik onwillekeurig denken aan de vrijheidsbegrippen van Isaiah Berlin. Berlin onderscheidt negatieve en positieve vrijheid. Negatieve vrijheid betekent dat niets je tegenhoudt om te doen wat je wilt en te zijn wat je bent. Bijvoorbeeld dat je zelf je beroep mag kiezen. Positieve vrijheid betekent dat de maatschappij waar je deel van uitmaakt je in staat stelt om jezelf te ontplooien. Dat je bijvoorbeeld dankzij gesubsidieerd onderwijs je talenten kunt ontwikkelen.

Naar analogie hiermee kom ik al lezend tot de begrippen negatieve en positieve gezondheid. De afgebrande en uitgebluste verpleegster die verder niets mankeert in het artikel van Pieter Kousemaker in dit nummer heeft een uitstekende negatieve gezondheid. De regelneven in het ziekenhuis met hun richtlijnen bezorgen haar echter dusdanig rillingen dat ze in die context het werk dat ze zo graag met hart en ziel zou willen doen onmogelijk aankan.

Omgekeerd kan je ook een goede positieve gezondheid genieten terwijl je negatieve gezondheid door allerlei gebreken niet te best lijkt. Jan de Bruijne uit in zijn bijdrage aan dit nummer veel respect voor ouderen die, ondanks de gebreken waar ouderdom mee komt, nog een goed en gelukkig leven kunnen leiden. Zelfrespect speelt daarbij een belangrijke rol. Al is het maar omdat je weet dat je met je handicap het beste in anderen naar boven haalt. Zoals de demente vrouw uit de bijdrage van Co Kooman. Of je dat redt hangt niet alleen van

jezelf af maar ook van de maatschappij waarin je leeft. In hoeverre houdt die rekening met mensen met een rafelrandje? Ook kan het gebeuren dat wie in de ene maatschappij gezond is, elders als ziek gezien kan worden. Dat laatste kan, zoals Suzanne Slotboom schrijft, bijvoorbeeld doordat je eigenschappen hebt zoals je seksuele geaardheid die al dan niet als een ziekte beschouwd worden.

Negatieve en positieve gezondheid samenvattend zou je kunnen zeggen dat je gezond bent wanneer je fysiek en psychisch in staat bent om te leven op een manier waar je jezelf goed bij voelt. Gezondheid heeft dus een fysieke, een psychische, en ook nog eens een maatschappelijke kant. En dan is er volgens Pieter Kousemaker ook nog eens de ziel, de ontvankelijkheid voor verbinding met een andere, hogere, diepere bestaanswijze. Een gezonde ziel is, zoals we bij Herman van Bommel en bij Jan Delhaas kunnen lezen, in de Bijbel het belangrijkste gezondheidselement. “Spreek slechts één woord, en mijn ziel zal gezond worden”, wordt er naar aanleiding van een fysieke aandoening gezegd.

Lichaam, geest, gemeenschap en ziel bepalen niet alleen samen hoe gezond je je voelt. Ze beïnvloeden elkaar ook nog eens vergaand, zoals in het placebo/nocebo-verhaal van Jasper Radder is te lezen. Daarom zou het ziekenhuis er ook goed aan hebben gedaan, Jan Slotboom en andere patiënten een betere maaltijd voor te zetten. Met een beetje gezond verstand kan je begrijpen dat een mens na een aangename maaltijd sneller geneest dan na met een zuur gezicht een obligate



hap te hebben weggewerkt. Gezond verstand is het thema van Wouter Belier. Die ziet in dit begrip een combinatie van ethiek, wijsheid en ervaring waarmee je tot een afgewogen antwoord op specifieke vragen kunt komen. Zoals Monique van der Gaag in reactie op een buurman waarvan ze in haar wijsheid beseftte dat die net zo met zichzelf overhoop lag als hij haar tuin gehaald had.

De vele kanten aan het begrip “gezond” leiden er nogal eens toe dat kwalen en gebreken ten onrechte aan mensen zelf worden toegeschreven. Je hebt niet hard genoeg gevochten wanneer je de strijd tegen kanker verliest, of je bent vaak ziek omdat je niet positief genoeg in het leven staat. Gelukkig legt Henk Schouten ons uit dat een dikke bult meestal geen eigen schuld is. En zeker geen straf voor je zonden.

Zo komen in dit nummer alle aspecten van het begrip “gezond” aan de orde. De redactie hoopt dat het lezen daarvan zal bijdragen aan uw positieve, en daarmee ook aan uw negatieve gezondheid.

Gezond

Jan Delhaas

Toen de redactie van HN me vroeg voor een stukje 'gezond' deden ze me de suggestie om over de 'wonder'-genezingen van Jezus iets te schrijven. Ik zei 'ja' tegen de vraag om het stukje, maar twijfelde aan hun suggestie. Want ja, die wonderverhalen?! Waar gaat het bij die wonderlijke genezingen dan om? Gaat het om ziekten en kwalen? Gaat het om hetzelfde als waar we vandaag voor naar de dokter gaan? Maar ja, als je vandaag voor kwalen naar de dokter kan gaan, waarom komen er dan in onze tijd duizenden mensen af op gebedsgenezers, terwijl moderne mensen toch argwanend zouden moeten staan tegenover alles wat niet strookt met de wetten van de natuur en wat niet wetenschappelijk is te verklaren. In de tweede week van augustus gebeurde het nog in Rotterdam, waar affiches met de tekst 'God geneest nog steeds' verschenen. Waar bezoekers verslag doen van het genezen van allerlei ziektevarianten, van eczeem tot alvleesklierkanker. Handig voor minderbedeelden in een uitgekledde verzorgingsstaat? Bedotterij van een Amerikaanse dominee? Ik weet het niet. Ik weet wel, dat de evangelisten Jezus' optreden verbinden met genezingen van allerlei aard, zoals blindheid, doofheid, verlamming, een enkele opwekking uit de dood enz. Opmerkelijk is dat Lucas, een arts toch, ook over wonderlijke genezingen door Jezus vertelt. Tegelijk was het ook niet helemaal uniek. Zowel in het Eerste Testament als in de rabbijnse literatuur wordt verteld over wonderdoeners. Ook in de klassieke godsdiensten kwamen genezingen voor door goden en half-

goden geworden mensen, zoals Asclepius. Het weerhield mensen in de eerste eeuwen en ook later er niet van zich tot het christendom te bekeren.

Verband zonde en gezond

Er schiet me in dit verband iets te binnen wat me op de een of andere manier bezighield. In de rooms-katholieke mis, aan het einde van het eucharistisch gebed neemt de priester een grote hostie in zijn handen, toont die aan de gelovigen en zegt dan: 'Zie het Lam Gods dat wegneemt de zonden van de wereld.' De (deels geknielde) parochieleden antwoorden dan: 'Heer, ik ben niet waardig dat gij tot mij komt, maar spreek en ik zal gezond worden'. Het is een variatie op de uitspraak die de centurio doet in het verhaal van Matteus [tekst zie kader op deze pagina].

In de Latijnse mis voor het tweede Vaticaanse concilie werden deze woorden niet door het volk gesproken, maar door de priester. De priester knielt en zegt: "Het hemels Brood wil ik nemen en de naam van de Heer aanroepen". Hij voegt dan de daad bij het woord. Terwijl hij de beide helften van de geconsacreerde hostie in de linkerhand neemt slaat hij zich driemaal op de borst en zegt hij: "Heer ik ben niet waardig dat Gij onder mijn dak komt, maar spreek slechts één woord en mijn ziel zal gezond worden". Het lijkt erop, dat in die oude bedeling de priester in het centrum staat. Het lijkt om zijn gezondheid, zijn heelwording te gaan. Het is triest te bedenken, dat die wekelijks herhaalde woorden al die priesters, die later werden beschul-



digd van seksueel misbruik niet tot zelf-reflectie hebben aangezet en tot gezondheid van hun zielen hebben geleid.

In de situatie na 1963 gaat het om het gezond worden van de verzamelde gelovigen. De rooms-katholieke liturgie legt aldus een verbinding tussen zonden en gezondheid.

Ik heb zonde geleerd te definiëren als het niet tot hun bestemming komen van mensen in het kader van de beden uit het Onze Vader: zonde is daar waar de Naam van de Eeuwige niet wordt geheiligd in het doen en laten van mensen, zodat Gods toekomst als een situatie van vrede, liefde en gerechtigheid wordt gedwarsboomd. Niet voor niets loopt dat gebed uit op de roep om verlossing van het Kwaad. Niet voor niets is dat het gebed, dat in geen enkele liturgische context ontbreekt. Israël ervoer te midden van de volkeren hoe machten en krachten werkzaam waren, die het leven van mensen besluipen en de goede verhouding tussen mensen

[5] Toen hij Kafarnaüm binnenging, kwam er een centurio naar hem toe die hem om hulp smeekte.

[6] 'Heer,' zei hij, 'mijn slaaf ligt thuis verlamd op bed en lijdt hevige pijn.'

[7] Jezus antwoordde hem: 'Ik zal meegaan en hem genezen.'

[8] Daarop zei de centurio: 'Heer, ik ben het niet waard dat u onder mijn dak komt, u hoeft alleen maar te spreken en mijn slaaf zal genezen.'

Gvl. 469



2. Hij gaf aan blinden het gezicht,
De nacht heeft Hij verdreven,
Gaf doden weer het leven,
Waar Hij voorbijging werd het licht. *Refrein*

3. Daags voordat Hij gestorven is
heeft Hij het brood genomen.
"Hiertoe ben ik gekomen,
doet dit tot mijn gedachtenis." *Refrein*

4. En alwie Jezus' naam belijdt
zal wonderen verrichten
en als een lamp verlichten
de lange gang van onze tijd. *Refrein*

5 En wie aan zondemacht en dood
in Jezus' naam ontkwamen,
zij komen hier tezamen
en eten van hetzelfde brood!

verstoren. Het worstelde met de vraag waar het kwaad vandaan kwam en waarom mensen zich daardoor altijd weer lieten meeslepen. Ze gaven er ook een naam aan: Duivel, Satan. En hun God – dat was hun overtuiging – wilde alleen het goede voor de mens. Dat is wat de evangelienschrijvers nu ook van Jezus vertellen, dat hij als mens van God het goede voor de mensen wilde en dat liet zien in de ontmoeting met al die mensen, die van horen zeggen op hem afkwamen. Ze vertellen, dat in Jezus Gods koninkrijk nabij is gekomen. Die zogenaamde wonderen hebben alles te maken met de kern van die boodschap van Jezus, staan daar niet los van. Hij ging weldoende rond. Ik denk in dit verband aan het lied van Oosterhuis: 'Tot u ben ik gezonden' [zie bovenkant pagina].

De genezingen en duiveluitdrijvingen door Jezus zijn daar tastbare tekenen van. Ziekte in de bijbel moet dan ook begrepen worden als in de macht van het kwade zijn gekomen. Jezus verschijning onder de mensen moet dan ook gezien worden als een aanval op de dominantie van het kwaad in de samenleving, in het leven van mensen. Zijn verschijning onder de mensen is weldadig, hij zegt daarmee het einde van de heerschappij van het kwade aan en verkondigt daarmee de heerschappij van God, die op humaniteit, op menselijkheid is bedacht. Waar mensen letterlijk aan de kant van de weg zijn terecht gekomen, gemarginaliseerd, naar de rand van de samenleving zijn geschoven – blinden, lammen, doven, bezetenen – daar brengt Jezus hen weer terug. Zo zegt Jezus het in dokter Lucas' verhaal:

'Maar als ik dankzij een kracht die van God komt demonen uitdrijf, dan is het koninkrijk van God bij jullie gekomen' (Luc. 11:20). Jezus' optreden is daarmee in lijn met wat we bij een profeet als Jesaja zien. Mensen, die slachtoffer zijn van het kwaad in de samenleving, die aan de rand van het maatschappelijk en economisch leven zijn terecht gekomen worden uitdrukkelijk vermeld. De komst van het heil (heelheid), aangekondigd in de woorden van de profeet, laat zich bij hen zien in een radicale omkering van hun lot: '...hijzelf zal jullie bevrijden.' Dan worden blinden de ogen geopend, de oren van doven worden ontsloten. Verlamden zullen springen als herten, de mond van stommen zal jubelen...' (Jes. 35: 5v). Het is een bevrijding die op gang komt.

Als Jezus opdracht aan zijn discipelen geeft voor na zijn dood dan gaat het om hetzelfde: genezen en uitdrijven van boze geesten. Ook al draagt de hedendaagse geneeskunde bij aan de gezondheid van mensen, dat betekent nog niet dat de opdracht van Jezus aan zijn volgelingen gezien moet worden als aansporing om geneeskunde te gaan studeren. En ook al heeft de WHO (World Health Organisation) een prachtige definitie van gezondheid ("Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken"), het vangt daarmee niet de bevrijding waarvan profeten en evangelisten getuigden. Het gaat daar over het breken van de macht van het kwaad, dat mensen op allerlei

manieren aan banden legt. De oproep van Jezus aan zijn volgelingen is zich in dienst te stellen van de bevrijding van mensen. Het komt er in iedere tijd op aan om het kwaad aan te wijzen en de samenleving te bevrijden van dat kwaad. In het spoor van Jezus de demonen uit de samenleving te verdrijven die mensen ziek maken, en zo in het spoor van Jezus genezingen te verrichten waar mensen zich over kunnen verwonderen. Dat heeft nog wel iets nodig. Telkens klinkt er in het verband van de 'wonder'-genezingen: uw geloof heeft u bevrijd. Zoals 'zieke' mensen die zich bij Jezus melden, te horen krijgen, dat hun geloof hen heeft gered, zo is dat voor onze tijd ook nodig, dat je vertrouwt op wat er in Israël en met Jezus is begonnen aan bevrijding. Dat dat vertrouwen veel vermag. Tot veel in staat is. Je mag hopen dat dat nog heel veel mensen ook vandaag inspireert.

“Maar spreek slechts één woord en mijn ziel zal gezond worden”



Herman van Bommel

Voor dat tijdens een Eucharistieviering de communie wordt uitgereikt bidden de gelovigen: “Heer, ik ben niet waardig dat Gij tot mij komt, maar spreek slechts één woord en mijn ziel zal gezond worden.” De tekst van dit gebed is ontleend aan wat een centurio (honderdman) tegen Jezus zei. Hij vertelde Jezus dat een slaaf van hem thuis op bed lag en hevige pijn leed. Jezus zei toen dat Hij met de centurio zou meegaan. Waarop de centurio zei: “Heer, ik ben het niet waard dat u onder mijn dak komt, u hoeft alleen maar te spreken en mijn slaaf zal genezen” (Mt 8, 6-8). Daarop zei Jezus: “Ga naar huis. Zoals u het geloofd hebt, zo zal gebeuren.” Op hetzelfde moment genas de slaaf” (Mt 8, 13).

Opmerkelijk is dat een gebed om een gezonde ziel is ontleend aan een gebed om de genezing van een lichamelijke ziekte. Sinds Descartes (1596 – 1650) wordt er in het Westen een duidelijk onderscheid gemaakt tussen lichaam en geest (of ziel). Maar steeds meer is men ervan overtuigd dat dit een kunstmatige scheiding is. In de Oudheid leefde al het besef van die onverbreekelijke eenheid. Van de Romeinse satire-dichter Juvenalis (ca 60 – ca 135) kennen we het adagium: “Een gezonde geest in een gezond lichaam.” (*Mens sana in corpore sano*). Maar er staat in de originele tekst van Satire X “Een mens moet bidden voor een gezonde geest in een gezond lichaam”.

Op vele plaatsen in de bijbel staan genezingsverhalen die betrekking hebben op de gezondheid van lichaam en ziel, vaak zonder onderscheid: “Genees mij Heer, want ik kwijn weg” (Ps 6:3), “Heer mijn God, ik riep tot u om hulp en u hebt mij genezen” (Ps 30:3), “Ik

zeg “Heer, wees mij genadig, genees mij, ik heb tegen u gezondigd (Ps 41:4)”, zie ook Ps 60:4, 103:3 en 147:3. In de evangeliën nemen genezingsverhalen een grote plaats in. Vooral Markus vermeldt een groot aantal genezingen: van de schoonmoeder van Petrus, van bezetenen, van het dochttertje van Jairo. En verder van met name genoemde aandoeningen zoals melaatsheid, verlamd-zijn, doofstomheid.

In de Rooms-katholieke traditie is de aandacht voor de genezing van ziekten en gebreken door de eeuwen heen groot gebleven. Zo is er een heel lange lijst van namen van heiligen die je kunt aanroepen bij bepaalde aandoeningen, van aambeien tot zweren. Oudere katholieken zullen zich de Blasiuszegen op 3 februari herinneren. Dat is een zegen ter voorkoming van keelaandoeningen. Hoe erger de ziekte, hoe meer heiligen om voorspraak gevraagd kunnen worden, zoals bij de pest. Alleen al in Europa zijn tientallen bedevaartsplaatsen. Vele daarvan heb ik bezocht, maar dan meer als geïnteresseerde dan als gelovige. Denk aan Lourdes, maar ook aan de Zwarte Madonna in het Poolse Chestochowa, waar rond 15 augustus (Maria Tenhemelopneming) ongeveer een miljoen pelgrims samenkomen.

Enkele jaren geleden bezocht ik met mijn Litouwse vriendin een zeer afgelegen klooster in Litouwen, waar verslaafde mannen waren toevertrouwd aan de zorg van kloosterlingen. Op een zondagmiddag waren er in de grote kloosterkerk vele bezoekers. Ik verstond geen woord. Mijn vriendin vertelde me dat tijdens de kerkdienst werd gebeden om duivels uit te drijven. Later werd mij duidelijk dat de katholieke

kerk een officieel ritueel kent voor het uitdrijven van de duivel. Vele wegen leiden naar een gezond leven. In de katholieke traditie wordt het sacrament van de ‘ziekenzalving’ nog steeds toegediend. Dit sacrament heeft als bijbelse grondslag hoofdstuk 5, 14-16 van de Brief van Jacobus. Daarin worden gelovigen opgeroepen voor een zieke te bidden en hem met olie te zalven in de naam van de Heer. Deze zegen wordt verbonden met de vergeving van zonden. Gezond naar lichaam en geest is in dit sacrament onlosmakelijk met elkaar verbonden. Slechts het spreken van één woord volstaat: dan zal je ziel weer gezond worden.

reageren? bemmel012@kpnmail.nl

Placebo of Nocebo?



Jasper Radder

Placebo (Latijn: 'Ik zal behagen') werd in de Middeleeuwen gebruikt om een persoon aan te duiden die werd ingehuurd om de zang van het gebed voor de doden te ondersteunen dat begint met psalm 116: '*Placebo domino in regione vivorum*' [Ik zal de Heer behagen in het land van de levenden]. Daarbij was het niet ongebruikelijk de rouwenden geld af te troggelen.

In het verhaal *The Merchant's Tale* uit de *Canterbury Tales* (omstreeks 1340) van Geoffrey Chaucer is Placebo een slechte raadgever. In 1785 wordt van placebo voor het eerst melding gemaakt in een medisch woordenboek, in ongunstige zin als een 'volksmedicijn'. In de vorige eeuw heeft placebo een positieve connotatie gekregen.¹

Het gebruik van placebo als medicijn is in de geneeskunde momenteel alleen nog in gebruik bij dubbelblind onderzoek waarbij noch de behandelaar noch de behandelde weet wie het effectieve middel krijgt toegediend en wie het nepmiddel, de placebo. De toewijzing aan één van beide groepen wordt door het lot bepaald. Voorschrijven van een behandeling met een placebo zonder de behandelde daarvan op de hoogte te stellen wordt tegenwoordig ethisch niet meer verantwoord geacht. Het gevolg is dat het positieve effect van toepas-

sing van een behandeling met een placebo daarmee vervalt.

Ik zal me om die reden beperken tot het placebo-effect dat (extra) gunstig kan werken bij iedere behandeling.

Het begrip nocebo (Latijn: 'Ik zal schaden') is pas sinds de vorige eeuw in gebruik. Dit effect geeft in alle opzichten het tegengestelde, negatieve weer van het positieve placebo-effect.^{2,3}

Het placebo-effect kan het gevolg zijn van het vertrouwen, het geloof, de hoop of de verwachting op een positief effect dat men (onbewust) koestert. Mensen die vatbaar zijn voor suggestie zijn gevoeliger voor dit effect. De kans hierop wordt groter naarmate degene die een behandeling voorschrijft dit doet met een positieve attitude en kleiner bij een negatieve instelling van de behandelaar. Dit laatste zal eerder leiden tot een nocebo-effect. Dit effect kan het gevolg zijn van negatieve verwachting, sociale omstandigheden en biologische aanleg. Uit onderzoek bleek dat personen die in het begin van hun leven stress ervaren hadden als volwassene gevoeliger waren voor nocebo-effecten. Behandeling met een placebo kan aanleiding geven tot aantoonbare veranderingen in het lichaam. Zo wordt vermindering van pijn door een placebo veroorzaakt door een stijging van de

effecten op de beslissing die mensen nemen is enerzijds het vertrouwen dat ouders hebben in het positieve effect van vaccinatie van hun kinderen, ontleend aan wetenschappelijk onderzoek, en anderzijds dat ouders op basis van pseudowetenschappelijke gegevens en onjuiste informatie via de sociale media afzien van vaccinatie en daarmee niet alleen hun eigen kinderen, maar ook die van anderen aan ernstige gevaren blootstellen.

Het gebruik van beide begrippen wordt in het algemeen beperkt tot het effect op geneeskundige handelingen, maar het principe ervan is zonder meer te extrapoleren naar vrijwel alle gebieden van het leven en de samenleving.⁴ Een positieve of negatieve instelling van ouders bij de opvoeding, van docenten bij leerprocessen, van leidinggevenden in het bedrijfsleven, van politici naar burgers, van familie of vrienden bij wat ons persoonlijk treft, et cetera, zal het gewenste resultaat verregaand beïnvloeden. Boodschappers met een positieve instelling bezitten eigenschappen als empathie, echtheid, warmte, zij hebben tijd en aandacht, zijn geloofwaardig, liefdevol, begripvol. Boodschappers met een negatieve attitude missen deze kenmerken. Zij die de boodschap ontvangen, moeten, wil het effect hebben, gemotiveerd zijn en een positieve houding aannemen.



stof Endorfine, die pijn onderdrukt. Vermindering van de klachten van de ziekte van Parkinson door een placebo kunnen het gevolg zijn van toename van de stof Dopamine in de hersenen.

Een recent voorbeeld van de invloed van deze

1 Wikipedia: Placebo.

2 Wikipedia: Nocebo-effect.

3 NRC 2019-07-27: De ontdekking van de negatieve placebo, blz. O10-O11.

4 NRC 2019-08-17: 'Ik ben zelf een placebo geworden', blz. L9-L13

Gezondheid – lichaam, geest en ziel

Pieter Kousemaker



“Gezondheid is de afwezigheid van ziekte”, zei de bedrijfsarts. “Mijn vak gaat over ziekten, over verstoord lichamelijk functioneren. Als er geen erkende ziekte is vastgesteld moet ik concluderen dat u niet ziek bent en aan het werk kunt”.

“Maar ik heb hartkloppingen als ik naar mijn werk moet. Ik word ’s nachts transpirerend wakker en heb nachtmerries dat ik fouten maak in mijn werk, dat ik een te hoge medicatie heb gegeven, dat ik ...”; “ik kan zo vijf, zes, zeven dingen opnoemen die duidelijk maken dat ik een forse burn-out heb!”. De verpleegkundige zweeg, haar ogen waren wijd opengesperd, tranen biggelden over haar wangen. “Ik wil graag werken, goed werken, maar ik kan het niet meer aan: al die stress, die tijdsdruk, dat ik 8 minuten heb voor een verrichting waar misschien 12 minuten voor nodig zijn... Ben ik ziek of niet, als ik al maanden gewicht verlies, slapeloosheid heb, tranquillizers gebruik voor ik naar mijn werk ga? Als ik bang ben dat ik door de stress fouten maak?”.

Gezond is, bij een eerste verkenning, een zekere harmonie tussen lichaam en geest: Een zekere harmonie over een wat langere termijn bekeken: homeostase. Een korte periode van ziekte betekent niet dat je ongezond bent. Ziek zijn hoort op een bepaalde manier bij het grotere geheel van gezondheid. Een griep(je) vormt dan je uitdaging om weer te herstellen tot lichamelijke en geestelijke gezondheid. De ernst van korte termijn ontregelingen wordt gereduceerd door een gunstige langere termijn status. En zo kan een incidentele

le disharmonie onderdeel zijn van een toch harmonieus groter patroon van gezondheid.

Sinds Descartes wordt gezondheid en menselijk leven in bredere zin, in het Westerse denken opgedeeld in een lichamelijk en een geestelijk domein. Bij de verkenning van het onderwerp gezondheid wordt dan de lichamelijke gezondheid onderscheiden van de geestelijke gezondheid. Het inleidende, waargebeurde, gesprek maakt dat pijnlijk duidelijk. Gelukkig zijn er ook bedrijfsartsen die beseffen, dat er ook een probleem kan zijn in de geestelijke gezondheid. En dat geestelijke ongezondheid ook effecten bewerkstelligt op het gebied van de lichamelijke gezondheid. In Nederland kennen we ook een geestelijke gezondheidszorg, de GGZ. In de GGZ ‘kijken ze naar je psychisch functioneren, als daarbij verstoringen zijn, als daarover klachten zijn’. Ik heb iemand van GGZ Nederland eens horen uitleggen dat 80% van het budget van de GGZ naar (slechts) 2% van de bevolking gaat.

Maar wat is die geest, waar de geestelijke gezondheid over gaat?

Vroeger, tot diep in de 19e eeuw, ging de medische wetenschap over ziekten van het lichaam. De psychologie ging over geest, psyche. De psychiatrie ging over lichaam, geest en stoornissen van zielsprocessen, bijvoorbeeld in geval van wanen.

Zo’n kleine honderd jaar geleden werd het domein van de geneeskunst opnieuw gedefinieerd. Er zijn lichamelijke ziekten: die zijn voor de gewone dokter en de medisch specialist. Er zijn geestesziekten: die zijn voor de

psychologen en psychiaters... in een onderlinge taakverdeling: de psyche voor de psychologen, de rest: lichaam en psyche voor de psychiaters. En de problemen van de ziel... zijn voor de kerk en vergelijkbare instituties.

De medische wetenschap en met name de psychiatrie en de psychologie zijn tegenwoordig niet meer ‘beziel’d: ziel is geen medisch en geen psychologisch thema (meer).

Maar toch... wat gebeurt er als mensen bidden, mediteren, godservaringen hebben, sterven? Doodgaan: lichaam en geest houden ermee op, maar wat ‘doet’ of overkomt de ziel? Bestaat er zoiets als een ziel, die daarna ‘doorgaat’, een ziel die op geen enkele MRI-scan is aangetroffen? Een ziel, die na een Bijna-Dood Ervaring kan vertellen van het goddelijke licht dáár, aan de andere kant van de tunnel.¹

Is geest hetzelfde als iemands gedrag of ‘datgene waardoor dat gedrag wordt aangestuurd’?

Is die geest hetzelfde als de psyche waar de psychologie zich mee bezig houdt? Hoe zit het met geest en ziel? Is die geest dezelfde geest als de geest waar we in de Ekklesiadiensten over zingen?

“Wees hier aanwezig, ... dat ik U horen mag met hart en ziel”

“Zend Uw geest, dat wij worden herschapen...”

“Wat vrolijk over U geschreven staat... dat Gij zijt... de ziel die... als een brand uitslaat...”

Of is die ziel de energie die een mens kan opvangen, waarvoor een mens zich kan openstellen, een geest die in een wonderlijke wisselwerking de ziel

voedt, de psyche kan herscheppen, het gedrag kán bepalen?
Een bijzondere gebeurtenis waarover de psychologie en de psychiatrie en de Geestelijke gezondheidszorg zich weinig druk maken.

Mijn antwoord op deze vragen:

- De ziel waarover we zingen en spreken in de Ekklesia is een andere aangelegenheid dan de geest waarmee de Geestelijke Gezondheidszorg zich bezighoudt.
- De GGZ zou er goed aan doen, om zich diepzinniger te oriënteren op haar object van onderzoek en hulpverlening! Het menselijk leven – en zeker het menselijk lijden – omvat meer dan gedrag en gedragsbepalende neurologische, psychische of sociale factoren.
- De ziel zie ik als een (geestelijke/spirituele) ‘potentie’: een mogelijkheid, ‘een optie’ van elke mens om zich ontvankelijk (d.w.z. op ontvangen ingesteld) en verbindend (in verbinding met een andere, hogere, zo u wilt diepere energie in te stellen) uit te werken. Uitwerken is hier: de strijd met zichzelf aan te gaan, de verkenning aan te durven dat er, in meditatie en gebed, in een open opstelling en in ontvankelijkheid voor het goddelijke, een andere bestaanswijze mogelijk is: externe Goddelijke, dat wil zeggen transpersoonlijke energie en interne ontvankelijkheid zijn hierin de essentiële zielsprocessen.
- Het in verbinding stellen is een daad, een ik-activiteit. De ontvankelijkheid gaat uit van, ervaart en beseft een energie, een wilsp proces van buitenaf of ‘van binnenuit’: iets, iemand doet moeite en klopt bij jou aan: ‘Ik wil jou bereiken.’ Ik wil mij met jou verbinden. Ik ben IK. We herinneren ons: “Kom, adem mij open...”
- Die ontvankelijkheid schept een heel andere atmosfeer dan de ‘gewone, basale, menselijke harmonie of bevreemding of homeostase’. Dat is nog eens een bijzondere geestelijke gezondheid.

Gezondheid krijgt - op deze manier gezien - een ruimere benadering waarin lichaam, geest en ziel hun dialoog voeren met goddelijke energie, met goddelijke uitnodigingen en spirituele uitdagingen.

1 Pim van Lommel: Eindeloos bewustzijn – een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring. Uitgeverij Ten Have, 2007.

Gezond in het ziekenhuis?

Jan Slotboom



Hoe kom ik hier gezond weer uit?’ was mijn eerste gedachte. De artsen

hadden het woensdagavond nodig gevonden mij met mijn longontsteking op te nemen. Ik kwam terecht in een kamer waarin een man en twee vrouwen lagen te hoesten. Inderdaad, de afdeling longziekten. Ik kreeg een polsbandje om dat zo ruim werd vastgezet, dat het regelmatig bleef haken. Kleren opgeborgen in een kast, een soort pyjama aan (vreemd voor mijn doen) en aangesloten op het infuus. Na wat metingen kon ik met de koptelefoon op de tv Nieuwsuur nog volgen. Daarna klaar voor de nacht. Hoestend en blaffend hielden we elkaar wakker. Tot de moeheid toesloeg en de rust intrad.

De volgende ochtend eerst de medische metingen en de pilverstreking. Daarna de ontbijtservice. Wat wilt u eten? Graag een kop thee en een boterham met kaas. Waar smaakt die thee eigenlijk naar? En hoe krijg je de plak kaas uit het pakje. Hierlangs scheuren, staat er. Maar niets lukt. Dan maar de vork erin! En zo krijg je kaas op je boterham met 2,5 g zout (per 100g). Gezond?

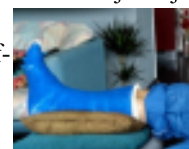
Om 10 uur koffie van de koffiekar. Zeer matig. Ik heb zin in een echt bakje koffie. Dat ga ik de volgende dag, als ik even los ben van het infuus, halen. Daarvoor moet ik twee verdiepingen hoger zijn in de ontmoetingsruimte voor patiënten. Even rondkijken: daar staat een apparaat van Douwe Egberts. Dat ziet er goed uit. Gratis voor patiënten, denk ik. Nee hoor, mijn pasje is nodig om 1,40 euro te kunnen dokken.

Het avondeten wordt gebracht. Keuze uit een gehaktbal met aardappels of pasta met saus. Ik kies het laatste. Het blijkt macaroni te zijn met een scherpe tomatensaus met wat gehakt erin verwerkt. Geen Italiaan zou dit eten, denk ik. Staat er wel een echte kok in de keuken? Gezond?

De volgende dag probeer ik gegrilde zalm met ‘gemengde’ groenten. De zalm was redelijk goed, de groenten kwamen uit blik! Gezond?

Blij dat ik op zaterdagochtend weer naar huis mocht? Ja! Weg uit het ziekenhuis, waarvan gezegd wordt dat het de slechtste plaats voor zieken is om te verblijven. De medische zorg was prima, personeel idem! Ik kon (relatief) gezond weer naar huis. Maar er gaat niets boven je eigen huis. Wat heb ik daar weer lekker gegeten. Gezond!

Naschrift: Na het schrijven van dit stukje brak Jan door een kleine misstap een middenvoetsbeentje. Zijn been zit nu in het gips. Maar hij hoeft de gelukkig niet in het ziekenhuis te blijven.



Met een beetje gezond verstand...

Gezond verstand

Wouter Belier



Stel je voor: je zit gebogen over een lastige tekst van Kierkegaard (*Het Begrip Angst* zou een goede kandidaat zijn) en iemand biedt je aan om het een en ander uit te leggen. Een begrijpelijke reactie zou kunnen zijn: “Heb je daar dan verstand van?”. Wat je met die vraag bedoelt en waarom je deze stelt is, denk ik, wel helder. Misschien hebben we hiervoor nog wat context nodig, maar wat bedoeld wordt met “verstand hebben van Kierkegaard” is redelijk eenduidig. Dat geldt ook voor ons begrip “gezond”. We kunnen van mening verschillen of een rondje hardlopen gezond is en of dat dan ook nog geldt voor de honderd kilometer van Winschoten. Is er wellicht een grens waar gezond in ongezond overgaat? En zo ja, waar ligt die grens? Het antwoord is niet zonder meer te geven, maar dat komt niet in de eerste plaats omdat we geen beeld hebben van wat gezond is.

En dan nu: gezond verstand. Is dit een helder begrip? Na wat rondvragen en wat desktop-research¹ valt onmiddellijk op dat er van het begrip gezond verstand een wit en een zwart verhaal is. Jan Bransen noemt zijn boek *Laat je niets wijsmaken. Over de macht van experts en de kracht van het gezond verstand*, blijkens de tekst op de achterflap, “een pleidooi voor ons gezonde verstand.” En we doen er goed aan “de prominente rol van ons gezonde verstand te omarmen”. Tegenover deze visie staat de duistere variant. André van Es verzamelde uitspraken gedaan op grond van het gezond verstand. Een aardig voorbeeld: “Tot mijn verbazing verscheen er deze week een artikel over een Britse *Ukip* politicus die met wetenschappers in debat ging over de

oorzaak van eb-en-vloed, onder de veelzeggende titel: “The people in this country have had enough of experts”. Betreffende politicus beweert dat de getijden ontstaan door de zon en niet door de maan. Want zijn gezond verstand vertelde hem dat de zon groter was dan de maan en dus moest deze invloed doorslaggevend zijn. Daarmee de wet van zijn landgenoot Newton, dat zwaartekracht met het kwadraat van de afstand kleiner wordt, naar de prullenbak verwijzend. Dit illustreert mijn these: we zijn beland in het tijdperk van het gezonde verstand.”

Er lijkt bij het gebruik van de term gezond verstand iets door te klinken dat positief is, iets van het Verlichtingsdenken in de oproep van Kant: “Verlichting is het ontkomen van de mens aan de onmondigheid waaraan hij zelf schuldig is. Onmondigheid is het onvermogen om je van je verstand te bedienen zonder de leiding van een ander. Je bent zelf schuldig aan deze onmondigheid als die niet veroorzaakt wordt doordat het je ontbreekt aan verstand, maar aan de vastberadenheid en de moed om je daarvan zonder anderen leiding te bedienen. *Sapere aude!* Heb de moed je van je eigen verstand te bedienen!” is dan ook het motto van de Verlichting.”

Maar er klinkt ook iets in door wat niet zo positief is. Een door de inleiders bij de bundel artikelen *Oordelen* van Hannah Arendt verwoord idee: “common sense valt voor haar niet samen met “boerenverstand” en is meer dan de neerslag van overgeërfde vooroordelen of algemene wijsheden, zoals we die in spreekwoorden aantreffen.”

Wikipedia etc.

Naast het gebruik van de term komen

we ook pogingen tegen om de betekenis door middel van een definitie vast te leggen. Bijvoorbeeld: “Gezond verstand is het natuurlijke, onbedorven verstand”, of “Gezond verstand wordt in de filosofie gebruikt om aan te duiden hoe men de waarheid kan inzien zonder gebruik te maken van filosofische redenering”. G.E. Moore gaf in zijn artikel over de “common sense” zijn duidelijkste voorbeeld van een “truism”: “There exists at present a living human body, which is my body”. Ook Moore kan met dit voorbeeld “vertrouwen op eigen eenvoudige waarneming, ervaring en redenering” in plaats van “op ingewikkeld gefilosofeer...”.

De in het Duits gebruikte term is “*Alltagswissen*”. Het accent ligt hier iets meer op dat waarvoor je je gezonde verstand gebruikt: het dagelijkse leven. Bij de Engelsen (“*common sense*”) ligt het accent meer op degenen die dit gezond verstand bezitten, het is een algemeen gedeeld verstand (dit overigens in een afwijkende betekenis die de term *sensus communis* bij Thomas van Aquino had).

Het lijkt erop dat onze term gezond verstand een aantal kenmerken heeft. Uitspraken gebaseerd op het gezond verstand:

- zijn direct inzichtelijk
- behoeven geen theoretische onderbouwing
- zijn toegesneden op de leefwereld
- worden door iedereen onderkend
- zijn niet noodzakelijk “waar”.

Soorten verstand bij Aristoteles

We kunnen het een en ander verduidelijken door het begrippenapparaat dat Aristoteles (380-322 v. Chr.) ontwikkelde om soorten kennis te classifi-

ceren, hier te gebruiken. Aristoteles maakte onderscheid tussen drie vormen van kennis, waarvoor je drie vormen van verstand moet hebben. Hij onderscheidde kennis op het vlak van techniek, wetenschap en de ethiek, het praktische inzicht.

Technische kennis (*Technē, τέχνη*)

Technische kennis is weten hoe je iets moet doen. Je kunt bijvoorbeeld een band plakken. Als je dit kunt moet het resultaat zijn dat je de band weer op kunt pompen zonder dat deze leegloopt. Of een huizenbouwer technische kennis heeft op het gebied van huizen bouwen zie je door naar de door haar gebouwde huizen te kijken. Of zij een leuk boek over dit onderwerp geschreven heeft doet niet ter zake. Technische



kennis leer je al doende onder leiding van een goede vakman.

Wetenschappelijke kennis (*epistēmē, ἐπιστήμη*)

Dat leuke boek over bouwkunst berust op een ander soort verstand. Je kunt uitleggen en begrijpen waarom een huis al dan niet instort. Of je zo'n huis ook zelf kunt bouwen doet nu niet ter zake. Zo is er ook een wetenschap op het gebied van het berekenen van de juiste bandenspanning. Voor deze berekening hoeft je je handen niet uit de mouwen te steken. Wetenschappelijke kennis leer je (onder meer, maar niet uitsluitend) op de universiteit onder leiding van een bekwame docent.

Praktisch inzicht (*phronesis, φρόνησις*)

Naast de bovengenoemde soorten kennis onderscheidt Aristoteles nog een derde soort. Wij vertalen deze soort meestal met praktisch inzicht of praktische intuïtieve kennis. Deze kennissoort is iets minder direct inzichtelijk. Wij hebben daar geen apart begrip voor en moeten deze dus omschrijven. Je zou kunnen denken aan het probleem dat ontstaat als je in een restaurant afreken: wel of geen fooi en indien wel, hoeveel? In landen waar de bediening niet bij de prijs is inbegrepen is er geen probleem. Gewoon 10%. Dat geldt niet

voor de Nederlandse horeca. In principe is een fooi zeker niet nodig, maar toch...

Een vergelijkbaar geval in de bijgevoegde afbeelding. Jij (man) passeert deze dame met pech. Stop je en bied je je hulp aan? Is dat niet erg stereotiep? Weet je wel zeker dat jij dit soort din-



Wat kan de reactie zijn van de dame op de vluchtstrook? Allerlei vragen waarop in de jaren vijftig van de vorige eeuw wellicht een eenvoudig antwoord te geven was, maar op dit moment toch niet. Dit is het gebied van het praktisch inzicht. Hier gelden geen logisch sluitende redeneringen waarmee we kunnen bepalen wat de juiste handelwijze is.

Overigens is dit een voorbeeld met een dubbele bodem. Het voorbeeld laat zien wat praktisch inzicht is, maar het voorbeeld is als voorbeeld zelf ook een voorbeeld van problemen op dit terrein. Kan ik dit voorbeeld gebruiken in een PowerPoint die ik aan een klas met pubers laat zien? Hoe zullen ze reageren? Kan ik het gebruiken in een artikel in de Hooglandse Nieuwe? En wat vinden de Ekklesia-gangers in tijden van #metoo van zo'n voorbeeld?

Bij phronesis horen (volgens wikipedia) vier kenmerken:

1. centraal staat een uniek, concreet geval;
2. geen logische afleiding, maar het resultaat van afwegingen;
3. een ethische dimensie;
4. bemiddeling tussen vuistregels en unieke situatie.

Hoe leer je dat, praktisch inzicht? Hoe kom je aan praktische intuïtieve kennis? Bij Aristoteles is dat een kwestie van doen, je neus stoten en het nog maar een keer proberen. Ervaring en ondervinding kortom. Na een aantal argumenten besluit hij (*Ethica Nicomachea*, 1143 b 11-15):

“Bijgevolg moet men aan de onbewezen beweringen en meningen van ervaren mensen, oudere personen of verstandige lieden evenveel aandacht schenken als aan bewezen waarheden. Door hun ondervinding hebben zij immers een goed oog en zien zij de dingen scherp.”

Phronesis als gezond verstand

Het lijkt er veel op dat wat Aristoteles phronesis noemde overeenkomt met ons idee van gezond verstand. In beide gevallen gaat het om een soort onmiddellijke kennis. Het gezonde verstand dat die kennis produceert baseert zich niet op algemene wetten. Waar of onwaar doen hier dan ook niet ter zake. We hanteren in het dagelijkse leven wel enkele vuistregels. We vinden in het algemeen wel dat we anderen moeten helpen, maar ook dat we anderen onze hulp niet ongevraagd of ongewenst moeten opdringen. Hoe werkt dat dan in de concrete situatie?

De belangrijkste overeenkomst is dat je zowel bij het gebruik van je gezonde verstand als binnen het kennisdomein van de phronesis zelf verantwoordelijk bent voor je uitspraken. Sapere aude! Je kunt wel aandacht schenken aan onbewezen beweringen van verstandige lieden, maar dat is wat anders dan leunen op de macht van experts. Hierbij is het wel zaak om na te gaan binnen welk kennisdomein je uitspraken doet. De phronesis werkt niet binnen het wetenschappelijk domein. De verklaring van eb en vloed berust op bewezen waarheden. Een pleidooi voor of tegen het gezonde verstand, prima. Maar dan wel als vastligt over wat voor soort uitspraken het gaat.

Tenslotte: je fysieke gezondheid kun je (deels) op peil houden door te oefenen en een bepaalde levenswijze. Wat dit oefenen en deze levenswijze inhouden is voor iedereen anders. Dit oefenen geldt ook voor het gezonde verstand in het domein van de *phronesis*. Wat je moet doen is niet altijd op voorhand duidelijk, maar door het pad van *trial and error* zelfkritisch te bewandelen krijg je wel betere antwoorden. Voor je fysieke gezondheid kun je te rade gaan bij een trainer, coach of diëtist. Door hun ervaring kunnen zij jou advies geven over wat in jouw concrete situatie van belang is. Op het gebied van gezond verstand en *phronesis* kunnen we te rade gaan bij de traditie, de “ervaren mensen, oudere personen of verstandige lieden” van Aristoteles. Leren moet je zelf doen, maar wat ondersteuning kan geen kwaad. (www.filosofiepraktijkleiden.nl)

[1] Een Worddocument met door mij gebruikt materiaal kan ik toesturen (mail naar info@filosofiepraktijkleiden.nl)

Wat is gezond?



Suzanne Slotboom

“Als het maar gezond is”, hoor je aanstaande ouders vaak zeggen over hun ongeboren kind. Klinkt onschuldig en is zeker begrijpelijk, maar wat wordt hier bedoeld met ‘gezond’? En hoe zit het met de gezondheid van de nieuwe wereldburger gedurende zijn of haar levensloop?

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft in 1948 vastgesteld dat gezond zijn meer is dan niet-ziek zijn. Gezondheid zou gaan om volledig fysiek, psychisch en sociaal welbevinden. Een mooi streven, maar vrij onhaalbaar. Volgens deze definitie zou het merendeel van de mensen niet gezond zijn, zeker in een tijd waarin mensen steeds ouder worden. Een hoge leeftijd gaat immers vaak gepaard met lichamelijke beperkingen of de aanwezigheid van een chronische ziekte. Ook voor jongere mensen met een beperking of aandoening (al dan niet aangeboren) zou gelden dat zij niet gezond zijn. Een onterechte constatering als je bedenkt dat deze mensen hun beperking meestal totaal niet in verband brengen met hun gezondheid en prima in staat zijn een leven te leiden dat hen voldoening geeft.

Het definiëren van gezondheid hangt samen met de van oudsher bestaande behoefte om (fysieke en mentale) ziekten te classificeren. Aan de ene kant is classificatie nodig om te bepalen welke symptomen bij een ziekte horen en welke behandeling geschikt zou zijn. Aan de andere kant kan classificatie er ook voor zorgen dat opvattingen in stand gehouden worden over wat gezond is en wat niet. Zo waren in 1973 in één klap miljoenen mensen ‘gene-

zen’, toen homoseksualiteit werd geschrapt uit de DSM (Diagnostic and Statistical Manual Disorders), het wereldwijd gebruikte handboek voor mentale ziekten. Het duurde echter nog tot 1990 tot homoseksualiteit door de Wereldgezondheidsorganisatie officieel werd verwijderd van de internationaal gehanteerde lijst van ziekten.

Bovenstaand voorbeeld geeft aan hoe subjectief en soms ook tijd- en cultuurgebonden ‘gezond zijn’ kan zijn. In de afgelopen decennia is men er zich steeds meer van bewust geworden dat gezondheid gezien moet worden als een meerdimensionaal concept. Naast de fysieke, mentale en sociale kant, blijkt de invloed van een ziekte of beperking op iemands kwaliteit van leven en dagelijks functioneren van minstens zo groot belang bij de mate waarin iemand als gezond wordt gezien. In 2011 introduceerde Machteld Huber in dit kader het begrip ‘positieve gezondheid’, waarbij gezondheid wordt gedefinieerd als het vermogen zich te kunnen aanpassen en eigen regie te voeren tegenover sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. Volgens deze definitie is gezondheid dynamisch en zijn veerkracht en zelfregulatie van essentieel belang bij het bevorderen van gezondheid.

Een nieuwe manier van kijken naar gezondheid heeft gevolgen voor de gezondheidszorg, omdat ‘genezen’ in een ander daglicht komt te staan. Waar voorheen het weghalen van de ziekte centraal stond (genezen), zal nu steeds meer aandacht zijn voor het behouden van de eigen regie. Zo hebben mensen met een chronische ziekte vooral baat bij een behandeling en ondersteuning

die erop gericht is hun leven zodanig aan de ziekte aan te passen dat zij zoveel mogelijk de dingen kunnen blijven doen waar ze blij van worden, zoals fietsen, zingen of reizen.

Ook bij mensen zonder chronische ziekte of beperking is het belangrijk om bij het bevorderen van gezond gedrag de eigen regie voorop te stellen. Dit betekent dat mensen zelf bepalen welk gewicht verschillende gezondheidsdimensies in hun leven hebben. Zo voelt de een zich goed bij een dagelijks borreltje ten koste van de risico’s op hart- en vaatziekten, terwijl de ander zoveel geluk haalt uit een vakantie met vrienden dat de moeheid in de weken erna voor lief wordt genomen.

Bij gezondheidsvoorlichting kunnen wel duwtjes in de ‘goede’ richting gegeven worden, door de aanpak zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de doelgroep. Een voorbeeld is het ongezone, want risicovolle, gedrag van jongeren (maar niet alleen jongeren!) om al fietsend gebruik te maken van hun mobiele telefoon. Een campagne om dit gedrag te veranderen is niet al-



“Gezond”



Jan de Bruijne

leen gericht op de (geringe) kans op een boete, maar ook op de sociale invloed die uitgaat van bekende YouTubers. Het spreekt voor zich dat het voorlichten van ouders over gezonde voeding een andere aanpak vergt, net als het stimuleren van mensen om te stoppen met roken.

Wat betekent een nieuwe benadering van gezondheid voor het kind dat op komst is? Legitiem is de wens van elke aanstaande ouder om een ‘gezond’ kind te krijgen. Dit gaat echter over meer dan de eigenschappen waarmee het kind ter wereld komt. Bij de geboorte weten ouders meestal alleen of er aantoonbare aangeboren afwijkingen zijn. Over de verdere ontwikkeling en het vermogen van het kind om zich in de levensloop te kunnen aanpassen aan de uitdagingen van het leven, is op dat moment nog niets bekend. Gelukkig kan de omgeving, de ouders in de eerste plaats, een belangrijke rol spelen om hierbij te ondersteunen. Of het kind volgens geldende normen wordt gezien als gezond of niet is hiermee eigenlijk niet relevant. De ouders kunnen alleen maar hopen dat hun kind op de fiets het mobieltje in de tas laat.

Suzanne Slotboom (1973) werkt bij de Hogeschool Leiden als onderzoeker en docent toegepaste ^[1]psychologie. Dit jaar behaalde zij haar masterdiploma in de gezondheidspsychologie met een scriptie over de moeilijke keuzes van endometriosepatiënten.

Denkend aan het woord “gezond” is mijn eerste reactie, als oud-huisarts, “gezond is niet ziek, gezond is in goede lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn”. Door prachtige ontwikkelingen worden steeds meer ziekten behandelbaar. In de afgelopen honderd jaar is de gemiddelde levensduur dan ook van 40 tot 80 jaar gestegen.

Bestond de doktershulp, ten tijde van de Spaanse Griep in het begin van de vorige eeuw, uit het bemoedigend toespreken, en mocht heel lang het woord kanker nauwelijks worden genoemd, omdat je daarmee een zeker doodsvonniss uitsprak, nu zijn vele, ook kwaadaardige ziekten, doelmatig te bestrijden. Gevolg daar-

in publieke ruimtes is verboden. Bewegen, Buitenlucht en Belangstelling (de 3 B's) zijn gezondheid bevorderend en worden dan ook aanbevolen. Helaas neemt ondanks alle voorlichting het gebruik van genotsmiddelen weer toe, met name onder de jeugd. Tabak, alcohol, drugs en lachgas zijn daarvan trieste voorbeelden.

Niet alleen de lichamelijke gezondheid krijgt aandacht, ook de aandacht voor de kwaliteit van leven van vooral de ouder-wordende mens wordt steeds groter. Er is angst voor afhankelijkheid en hoop op respect, dat was de slotconclusie van ruim 100 deelnemers aan de cursus “exercities in het ouder worden”. Sociale

Ik heb diep respect voor mensen die met een lichamelijke of geestelijke handicap menswaardig kunnen leven.

van is dat de mentaliteit van mensen ten aanzien van gezondheid en ziek zijn, is veranderd van gelatenheid in strijdbaarheid, gevoelens van hopeeloos tot hoopvol.

Het is natuurlijk de wens van ieder mens om gezond te mogen zijn en er wordt daarom ook veel aandacht besteed aan het voorkomen van ziekten (preventie).

Roken, overmatig eten (met name zoet, zout en vet) en drinken (alcohol) zijn ongezond. Bijna dagelijks krijgen we via de media dan ook gezondheid bevorderende adviezen. De gevolgen zijn te merken. Het aantal volwassen rokers is gedaald, roken

contacten en het op een zinnige manier omgaan met je beperkingen, maken het ouder worden beter. Een van de zegeningen van deze tijd is, dat ondraaglijk lijden voorkomen kan worden.

Gezondheid is en blijft een kwetsbaar gegeven waar iedereen naar verlangt. Ik heb diep respect voor mensen die met een lichamelijke of geestelijke handicap menswaardig kunnen leven.

Tot slot : Gezondheid is een groot goed, zeer de moeite waard om dit goed je hele leven na te streven.

Vakanties met aandacht

Co Kooman

Van horen zeggen kende ik ze: vakanties voor mensen die zorg nodig hebben. Een vriend werkte ieder jaar een week mee als pastor in de Blijde Wereld in Lunteren. En zelf had ik op Hydepark in Doorn vaak rond het Roosevelthuis gelopen. Maar ik had de oplettendheid van een medekerklid nodig om de brochure van het Vakantiebureau mee te nemen. Zo ontdekte ik het aanbod van vakanties voor mantelzorgers en hun thuiswonende partner met dementie. Aanvankelijk hadden wij onze aarzelingen. Zou het nog echt kunnen: samen op vakantie? Hoe zou mijn vrouw, die haar ziekte zo veel mogelijk wilde verbergen, reageren op de aanwezigheid van anderen met dezelfde aandoening? Zouden zij en ik ons willen laten helpen? Gelukkig hebben we doorgezet, aangemoedigd door onze kinderen. Het bleken echt vakanties met aandacht, georganiseerd door het Vakantiebureau en Alzheimer Nederland!

Uit het gevarieerde aanbod koos ik voor

een zomerweek op Nieuw Hydepark in Doorn en een week rond Oud en Nieuw in Mechelen. Van het begin af aan voelden we ons welkom. Het was een bijzondere gewaarwording: omringd te worden door zulke aardige en betrokken vrijwilligers! Ze voelden aan, wat onze mogelijkheden en moeilijkheden waren. Ze gaven ons ruimte, hielpen desgewenst en waar nodig, creatief en deskundig. Ze vergezelden ons bij het programma in en om het huis en bij excursies. En ze vervulden onze individuele wensen. Ze hebben het me niet zelf verteld, maar ik kwam er toch achter: waarom ze dit, vaak in hun eigen vakantie, deden. Nu konden ze, meer dan in werksituatie mogelijk was, alle aandacht en zorg geven aan medemensen. Dat schonk hen zelf ook veel voldoening. En samen met hen genoten wij van de gastvrijheid van het huis en van de gesprekken met hen en met elkaar. Het weekprogramma was zeer veelzijdig. Er waren mooie en leuke optredens van zangers en musici. Je



kon je inschrijven voor gezamenlijke excursies. Er was ruimte voor sport (ochtendgymnastiek) en spel (van jeu de boules tot puzzelen). En het liturgische weekthema kwam aansprekend aan de orde in vieringen en rond maaltijden. Als je individuele wensen had, werden die vervuld ook. Zo kon ik heerlijk een dagje ronddwalen in mijn oude studiestad Utrecht en wandelen in het Geuldal. Ook werd voor mij geregeld, dat ik de mis kon meevieren in een Benedictijnerabdij. En het was ontroerend om mee te maken, hoe er een wereld van verschil voor mijn vrouw was tussen het begin en het einde van de week. Ze kon weer lachen en dansen en spelen als vanouds! Zeer waardevol waren voor mij ook de gesprekken voor mantelzorgers, geleid door de weekpastor. We vonden herkenning bij elkaar, konden moeilijke ervaringen uitwisselen en bijzondere vondsten delen. En dat gebeurde ook op allerlei momenten tussendoor. Wie met vrees naar huis terugging, gaf deze prachtige week nieuwe energie. Er geschieden in zo'n week talloze grote en kleine wonderen. Meestal in het verborgene, soms zichtbaar en hoorbaar. Toen ik mij afvroeg, hoe onze dankbaarheid met name jegens de vrijwilligers te tonen, merkte een gehandicapte dochter van een vrijwilligster mijn verlegenheid en fluisterde ze mij toe: dan koop je toch een kaars voor hen! En toen ik ze overhandigde en mij hardop afvroeg, met het oog op de vrijwilligers: wie zijn onze engelen, antwoordde één van onze partners met dementie: dat zijn wij. En gelijk had ze! Want ze halen het beste bij de vrijwilligers en bij ons zelf naar boven. Moge dit ons allen telkens opnieuw sterken!



Gezond is lief!

Monique van der Gaag

“Lief zijn voor elkaar!”, riep mijn moeder naar ons op de achterbank.

We waren aan het kibbelen over de vraag hoe er oorlog kwam. Mijn vader sprak de legendarische woorden: “Oorlog is ruzie tussen grote mensen.” We waren direct stil. Jammer dat ik de blik van verstandhouding tussen mijn vader en moeder niet meer kan zien. Twee ouders, die zélf de oorlog hebben meegemaakt. Mijn vader zweeg daarover en mijn moeder praatte. Zó kozen ze beiden hun eigen manier om er gezond uit te komen.

Als ik mijn kwaliteitskrant lees, frons ik regelmatig mijn wenkbrauwen. Wereldleiders lijken wel kleine kinderen. Ze zeggen tegen elkaar: “Als jij het in je hoofd haalt om dit te doen, dan doe ik lekker dat!” En dan volgt er meestal nog een sneer in de trant van: “Amerikaanse wijn vind ik lekkerder dan Franse!” U mag raden wie dit zei. Allerm minst gezonde wereldpolitiek. SIRE, de Stichting Ideële Reclame, lanceerde dit voorjaar de campagne #DOESLIEF of voluit Doe Eens Lief om meer begrip te kweken voor elkaar. Het stemt tot nadenken dat dit nodig is in ons lage landje aan de zee. Gescheld tegen conducteurs of ambulance-personeel is niet lief. Zelfs huisartsenposten hebben met gewelddadig gedrag te maken. Dat is toch echt niet gezond. Bel de dokter, want onze samenleving is niet goed geworden...

Er speelt een strofe door mijn hoofd van het lied ‘15 miljoen mensen’, bedacht door het producentenduo Fluitsma & Van Tijn. Ooit diende het als reclamespot bij een grote bank. “Het land vol van verdraagzaamheid. Alleen niet voor de buurman. De grote

vraag die blijft altijd: Waar betaalt ‘ie nou z’n huur van?” Als de buurman in zijn tuin een sigaartje opsteekt, ga ik niet luidruchtig zitten hoesten, proesten of kuchen. Of zitten vloeken. Of schelden. Dan zoek ik een ander plekje op als de wind net verkeerd staat. Ik gun hem zijn peuk, maar toen hij stopte met roken, vond ik dat stiekem wel heel leuk.

Na een lange, drukke dag stap ik hondsmoe over mijn drempel. Ik zie niet eens dat mijn mooie, vrolijke voortuin een ravage is. Dat zie ik pas later. Ik schrik ervan. Meedoen met de wedstrijd ‘De mooiste tuin’ kan ik nu wel vergeten. Iemand was blijkbaar heel erg verdrietig. Of heel erg boos. Ik weet het niet. Gezond gedrag is het niet. Niemand heeft iets gezien. Natuurlijk niet. Het wordt onrustiger in mijn straat. Er is ’s avonds laat nog luid gepraat. En deuren vallen met een klap in het slot. Een auto-alarm gaat af. Ik hoor gesis en geblaas. En gekrijs. Ik denk aan Ida Gerhardt’s: “Een hoge kreet trekt scherp zijn zilvervoor. Dan gaat de vogel in de nacht teloor. Ik ben ontwaakt.” Maar in de morgen bedenk ik een plan. Niks oog om oog. Ik schrijf een verjaardagskaart voor die buurman. Zijn vrouw is net overleden. Misschien is hij daarom wel zo uit zijn hum. Al mag een verlies nooit een excuus zijn voor wangedrag. Ik vraag wat burens om mee te

ondertekenen. Ze vinden het knap dat ik mijn ego opzij kan zetten. Ik slik inderdaad iets weg. Maar het is de moeite waard om te proberen. Niks ‘de andere wang toekeren’. Een heilige ben ik niet. En sommige mensen vergeef ik nooit. Ik heb mijzelf vergeven, dat ik niet kan vergeven. Dat boek is dicht. Al valt het soms nog uit de kast. Dan zet ik het terug, zonder het open te slaan of af te stoffen. Op de dag van de verjaardag twijfel ik.

Daags daarna steekt de buurman zijn hand op en zwaait naar mij....



Waaromvragen

Henk Schouten



Waarom ben ik met een handicap geboren? Blind, doof of met iets anders? Die vraag kom je in alle eeuwen en culturen tegen. Ook bij ziekte of bij ongelukken hoor je de vraag: 'wat heb ik gedaan dat dit mij overkomt?' Blijkbaar zoeken we altijd een oorzaak of een verklaring. Iets kan toch geen toeval zijn? Iets gebeurt toch niet zomaar? Ook mensen zonder enige godsdienst stellen die vraag: 'wat heb ik gedaan dat dit mij overkomt'. De eeuwenoude 'waaromvraag'. Die vraag stellen de leerlingen van Jezus in Johannes 9:2-3 als ze een blinde zien, die vanaf zijn geboorte al blind is. Ze vragen: 'heeft hij zelf gezondigd of zijn ouders?' Hij kan toch niet zomaar blindgeboren zijn. Mensen die geloven in reïncarnatie zien in deze vraag van de leerlingen het bewijs, dat de bijbel al reïncarnatie leert.

Reïncarnatie?

In het Hindoeïsme is reïncarnatie het klassieke antwoord op 'waaromvragen'. In het 'nieuwe tijdsdenken' begint dit ook populair te worden. In je vorige leven heb je iets gedaan waardoor je in dit leven straf krijgt of moet ervaren wat het betekent om blind of ziek of ongelukkig te zijn. Het geloof in reïncarnatie wordt dan een soort opvoeding tot wijsheid. Wijsheid is natuurlijk zinnig. Maar mijn probleem hiermee is, dat er dan een morele verklaring wordt gegeven voor wat je overkomt. Het is geen toeval, het ligt ook niet aan de maatschappelijke omstandigheden waarin je leeft, nee, het is in wezen allemaal eigen schuld. Het ligt aan jezelf wat je overkomt. Dat er volgens moderne inzichten ook een schrijffoutje in je DNA kan zitten krijgt

dan toch een morele verklaring. Het is je karma. Maar het woord karma wordt dan gebruikt als een achteraf verklaring voor wat je is overkomen, want 'waarom krijgen bepaalde mensen een ziekte en anderen niet of waarom lijdt het ene volk meer dan het andere'? Door wat ze in hun vorige levens hebben gedaan. Je wordt dus slachtoffer van je eigen gedrag in een vorig leven. Voor mensen met een handicap of een sluipende ziekte is dit heel pijnlijk. Karin Spaink heeft hierover geschreven in haar boek 'Het gestrafte lichaam'. Hoe allerlei eigentijdse guru's je van alles aanpraten, maar altijd ligt het aan jezelf. Je hebt niet goed gedacht, daarom ben je ziek, of je hebt er zelf voor gekozen voor je geboorte om ervan te kunnen leren e.d.

Zondigen

Als de leerlingen vragen aan Jezus of de blinde zelf heeft gezondigd of zijn ouders, dan hoeft je nog niet aan reïncarnatie te denken, want er waren toen al rabbijnen die meenden, dat je in de

moederschoot al kon zondigen. Als foetus kun je dus al gezondigd hebben. Dat was ook een poging tot verklaring van geboren worden met een handicap, terwijl we eigenlijk helemaal niet weten waarom een handicap je overkomt. De moderne wetenschap kan wijzen op een foutje in je DNA of verkeerde chemische invloeden in de baarmoeder door b.v. roken of te veel drinken of bepaalde medicijnen of door giftige milieuvervuiling of straling. Maar eeuwenlang heeft men naar morele oorzaken gezocht, nu nog vaak. Iemand moet gezondigd hebben, of het gaat om een opvoedingsmaatregel of je wordt door God op de proef gesteld, of het is je karma. Daarmee moet je leren leven. De vraag bij Johannes of zijn ouders gezondigd hebben heeft te maken met de tekst in de 10 geboden, dat de zonden der vaders worden bezocht aan de kinderen. De kinderen krijgen dus de straf die de ouders toekomt. In Ezechiël 18 wordt dit uitdrukkelijk verworpen, maar het woord 'bezoeken' (*paqad*) wordt ondanks Ezechiël nog heel vaak



Lucas van Leyden *Genezing van de blinde man* - 1531

als straf uitgelegd, terwijl het om inspecteren gaat. Natuurlijk, als ouders heel ongezond leven, blijven roken tijdens zwangerschap of foute stoffen binnenkrijgen, dan kan een baby met een handicap of achterstand geboren worden. Maar wisten de leerlingen dat? Het is eerder dat ze een morele verklaring zoeken voor een lichamelijk probleem. Bij ernstige ziekten kom ik die vraag ook tegen. ‘Dominee, wat heb ik gedaan, dat ik kanker krijg? Ik heb toch altijd eerlijk geleefd?’ Ook hier een zoeken naar een morele verklaring voor een verdrietig probleem.

Er van leren

Soms hoor ik zeggen: ‘God heeft me dit aangedaan, opdat ik er van leren kan en er wijzer door word’. Dan wordt ziekte of een handicap een middel tot opvoeding. Maar van iets pijnlijks leren kan altijd, ook zonder enige vorm van geloof in God of karma. Ik herinner me een vrouw die tegen me zei, terwijl ze heel veel pijn leed “Het is God die me dit aandoet, want God weet wat ik aan kan”. Het geloof, dat God het haar aandeed hielp haar om het te kunnen verdragen. Maar er zijn ook mensen die hun geloof juist verliezen door hun ziekte of de ziekte van hun partner, want: waarom doet God hier niets tegen, ook al bid ik nog zo vaak? Het idee, dat God het je aandoet kan dus helpen, maar het kan je ook nog verder in de put brengen. De ene mens reageert anders dan de andere. Maar als je verbitterd God afschaft, verlies je dubbel, ook je laatste houvast. Als je gelooft dat het je karma is, dan kan dat helpen om er mee om te gaan, maar je kunt ook verbitterd je afvragen wat je dan in een vorig leven fout gedaan hebt. Moslims zeggen overal insjallah op, als God het wil; voor hen is het een hulp om God als auteur te zien, want dan kun je het beter verdragen. Want ‘wat God doet is welgedaan, ook al begrijp ik er niets van’. In de kerk ben ik dit ook vaak tegengekomen, tegenwoordig wel minder dan vroeger.

Veroordelend

Morele oorzaken bedenken bij ongelukken kan ook heel veroordelend zijn. Ik herinner me nog altijd dat ik in een vliegtuig naast een Amerikaan zat. Er was toen kortgeleden een vliegtuig verongelukt. Hij wist precies waarom. Er zaten vijf redacteuren van Playboy in. Het was dus een straf van God. “En al die andere mensen?” vroeg ik. “Die

zullen ook wel fout geweest zijn”, antwoordde hij. Dit soort argumenten zijn ten hemel schreiend. Gruwelijk moraliserend.

Reactie Jezus

Op de vraag van de leerlingen waarom de man al vanaf zijn geboorte blind is, antwoordt Jezus afwerend. Jezus verwierpt hier de morele verklaring, dat de man zelf of de ouders de oorzaak, dus schuldig zijn. Het antwoord van Jezus zelf is heel anders, want Hij zegt “Gods werk moet door hem zichtbaar worden”. Hoe dan? Dat blijkt uit het vervolg: Hij wordt genezen. Aan het eind van Johannes 9 zegt Jezus “Ik ben in de wereld gekomen om het oordeel te vellen. Dan zullen zij die niet zien, zien en zij die zien, zullen blind worden”. De Farizeeën die erbij staan merken op, dat zij toch niet blind zijn, waarop Jezus zegt “was u maar blind, want dan zou u zonder zonde zijn (!)”. Langzamerhand wordt in dit hoofdstuk duidelijk, dat het eigenlijk niet over echte blindheid gaat, maar over blind zijn voor het geloof in de betekenis van Jezus. Dat wordt dan ook eigenlijk de boodschap van het evangelie: blinden gaan zien, maar zij die zien (dus de schriftgeleerden en farizeeërs) worden blind.

Lang leve toeval

Ik keer terug tot echte blindheid. Het aardige van Jezus' antwoord is, dat je bij handicaps of ziekte je niet blind moet staren op oorzaken, moreel of maatschappelijk, maar dat je kijkt naar de toekomst. Dat is soms moeilijk genoeg. Op heel veel waaromvragen is niet echt een antwoord. We verzinnen antwoorden, religieus of moreel, omdat we niet kunnen omgaan met toeval. Dat zie je in alle culturen. Maar toeval betekent eigenlijk, dat iets je toevalt, terwijl je niet weet waarom. Iets toeval noemen betekent, dat je het open laat en er geen quasi reden voor bedenkt. God zij dank bestaat er toeval en weten we niet alles! Er is vaak geen waarom, afgezien van medische of maatschappelijke oorzaken, want het leven en ook de natuur gaat zijn eigen gang door de geschiedenis. Een aardbeving of tsunami, daar zit geen morele oorzaak achter, al zijn er altijd voorgangers die er een straf van God in zien.

Herscheping

Voor mij is God niet de oorzaak van allerlei ellende of ziekte, maar Degene

die je draagt door het leven, bij wie je je hart kunt luchten zonder dat Hij je in de rede valt met allerlei verklaringen. Als Jezus op de toekomst wijst, dan kun je opmerken, dat ook in bomkraters bloemen kunnen bloeien (een boeddhistische uitspraak) en dat aan het eind van een donkere tunnel weer licht kan komen, omdat het kwaad nooit het laatste woord heeft. God draagt je naar de toekomst. God is dan geen regelneef, die je kan omkopen met bidden of goede werken of vrome beloften, maar God is de Bron waaruit je leven kunt, de Grond onder je voeten, een mantel om je heen. In die innerlijke kracht om te kunnen overleven, daar zoek ik God! De geloofsbelijdenis begint met de woorden, dat God schepper is van hemel en aarde. Dat betekent nog niet dat God alles bepaalt. Maar dat er telkens weer nieuwe mogelijkheden ontstaan of geschapen worden. Creativiteit, schepping en herschepping, daar draait het leven om. Zo heeft Jezus het leven van veel mensen herschapen. Want genezing, genade en verzoening leiden alle drie tot herschepping, tot een hernieuwd bestaan. Dat is voor mij de essentie van het geloof. Mag God zo ook uw leven dragen, door alles heen!

Uitnodiging feestelijke kinderdienst 8 september 2019 ‘Zorg voor de wereld!’

Vind jij het ook belangrijk dat we samen goed voor de wereld zorgen? Veel kinderen vinden dat belangrijk. Daarom gaat onze kinderdienst dit jaar daar helemaal over. Jij bent hartelijk uitgenodigd op 8 september in de Ekklesia. Neem je ouders ook mee. Zij kunnen er vast ook nog wel wat over leren.

Voor wie is de kinderdienst?

Alle kinderen (en volwassenen) zijn welkom in de kinderdienst. Alle vriendjes, vriendinnetjes, neefjes en nichtjes zijn natuurlijk ook van harte welkom. Is de kinderdienst vooral leuk voor mij (ik ben tien) of ook voor mijn neefje van twee? Wij zorgen ervoor dat er veel te zien en te beleven is, zodat het zowel voor grote kinderen, als voor peuters, leuk is om erbij te zijn. Mochten de peuters het op een gegeven moment toch minder boeiend vinden, kunnen ze altijd - ook tijdens de dienst nog - naar de crèche. We hebben (elke zondag en op 8 september ook) ervaren oppasstudenten die van de crèche iets leuks maken.

Voor en door kinderen: doe ook mee!

Alle kinderen die dat leuk vinden kunnen meedoen. Je kunt een heleboel dingen doen. Je mag met verschillende dingen meedoen, maar natuurlijk ook één ding uitkiezen. Neem – als je het wilt – een spandoek of groot papier mee. Als je het leuk vindt, kun je samen met je ouders vooraf een spandoek, een bord of een groot papier meenemen naar de dienst. Zet er

een zin op over hoe jij wilt dat we voor de aarde zorgen. Dan ziet iedereen wat wij als kinderen belangrijk vinden. We gaan in de dienst iets doen met die borden, papieren en spandoeken. Maar als je daar geen zin in hebt hoeft het natuurlijk niet en kom je gewoon zo.

Wat kun je nog meer doen?

Je kunt van alles doen, zolang het maar leuk is en past in een kinderdienst. We



zouden het leuk vinden als je zou vertellen wat jij bijzonder vindt aan de natuur, of een bijzonder weetje over de natuur. Je mag natuurlijk ook zelf iets verzinnen, bijvoorbeeld een lied, een dans, een kort toneelstukje, een zelfgeschreven verhaal of gedicht, een bijbelse goocheltruc of je kunt iets doen wat vaker in de dienst gebeurt zoals het welkom uitspreken, de kyriëgebeden bidden, een bijbelverhaal voorlezen uit de kinderbijbel of muziek maken. Iets anders mag dus ook. Meld je aan bij de leiding van de kindernevendienst of bij Christiane van den Berg.

(christianevandenber@ekklesialeden.nl)

Nog meer leuks te doen in september: bouw mee aan een groot kunstwerk

De hele maand september gaan we op een leuke manier aan de slag met het thema ‘zorg voor de wereld!’. De kinderen gaan op 1, 15 en 22 september samen met kunstenaar Wim Kuin een groot papiermachékunstwerk bouwen. Dat kunstwerk gaan we tijdens de kunstroute Leiden 2019 echt tentoonstellen! (in de Lokhorstkerk). Het is een drieluik en elke zondag maken we één deel, dus je kunt de zondagen ook goed los van elkaar komen.

Dus 8 september is de feestelijke kinderdienst en 1, 15 en 22 september gaan we een groot kunstwerk bouwen. Heb je er al zin in? Wij wel!

De leiding van de kindernevendienst,

Willeke, Tessa, Rutger, Roos, Pieter, Petra, Petra, Monique, Marieke, Inka en Christiane

Hooglandse Vieringen

Iedere zondagochtend om 11.45 uur

Hooglandse Kerk Leiden



De diensten zijn (ook achteraf) te beluisteren op: www.kerkomroep.nl

OVERZICHT DIENSTEN

Compassie

8 september	Zorg voor de wereld	Christiane van den Berg
15 september	Compassie als onmisbaar ingrediënt	Ad Alblas
22 september	Liefde en compassie als opdracht of als drijvende kracht?	Jan Berkvens

Joodse feestdagen

29 september	Rosj Hasjana (Nieuwjaar; 30/9-1/10)	Henk Schouten
6 oktober	Jom Kippoer (Grote Verzoendag; 9/10)	Japke van Malde
13 oktober	Soekot (Loofhuttenfeest, 14-20/10)	Christiane van den Berg
20 oktober	Simchat Thora (Vreugde der Wet; 21/10)	Jan Delhaas
27 oktober		Japke van Malden
2 november	Allerheiligen	Christiane van den Berg

Cor van Bree

Tien jaar geleden nam de bekende Engelse theoloog Karen Armstrong het initiatief tot het “Charter for Compassion” dat door vele organisaties, ook in Leiden, werd ondertekend. Bedoeling was om de vrede tussen de mensen te bevorderen. Er is behoefte aan zorg, er is een groeiende armoede, er is veel eenzaamheid. Hoe kunnen we de ander dienen met tegelijk respect voor die ander?

In het najaar organiseren de Ekklesia en het Studium Generale van de Universiteit Leiden een zestal lezingen waarin de verschillende aspecten van compassie aan de orde komen onder de titel “Passie voor de ander!?”. In het weekend van 20 september is er in de Lokhorstkerk een door dit thema geïnspireerde tentoonstelling. In de Ekklesia zullen drie diensten aan compassie gewijd worden.

Nadat onze eigen pastor op 8 september de serie heeft geopend, zal op de 15de Ad Alblas, oud-pastor van de Binnenstadsgemeente, onze gastvoorganger zijn.

Op de 22ste hebben we Jan Berkvens (predikant in Hoorn) in ons midden. Hierna volgen vier diensten gewijd aan Joodse feestdagen (waarvan er nogal veel in het najaar vallen). De zondagen sluiten aan bij de data waarop de feestdagen in feite vallen (die zijn in het overzicht aangegeven). Uiteraard zullen de bijpassende delen uit het Eerste (Oude) Testament voorgelezen worden. Het is in de geschiedenis van de Ekklesia niet de eerste keer dat we een serie over de Joodse feesten hebben. Het is goed om de aandacht voor de Joodse wortels van het Tweede (Nieuwe) Testament en van het daarmee samenhangende Christendom van tijd tot tijd te

vernieuwen. We mogen niet vergeten waar we vandaan komen.

Op de laatste zondag van oktober zal Japke van Malden voorgaan. Het thema van deze dienst is nog niet bekend. 2 November is volgens de traditionele katholieke kalender Allerzielen; het feest volgt op Allerheiligen dat op 1 november gevierd wordt. Wij voegen op zondag 2 november de beide feesten samen onder de naam Allerheiligen. Op de bekende manier, met een kaarsjesritueel, zullen we dan onze gestorvenen herdenken.

Lezingen met Studium-Generale LIPSIUSGEBOUW, zaal 019, aanvang 19.30 u



MA|23|09
De kracht van kunst als kompaan
Prof. dr. Kitty Zijlmans, hoogleraar Hedendaagse kunstgeschiedenis en Theorie / Wereld Kunstwetenschappen, LUCAS, Universiteit Leiden.



MA|30|09
Het goede leven & de vrije markt
Dr. Ad Verbrugge, docent Sociale- en Culturele Filosofie en Filosofie van de Economie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.



MA|7|10
Compassie in Leiden
Drs. Henri Lenferink, historicus en sinds 2003 burgemeester van Leiden.



MA|14|10
Compassie in de zorg
Drs. Pieter Bamhoo, huisarts-seksuoloog in Roelofarendsveen, docent en onderzoeker bij de afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde van het LUMC.



MA|21|10
Compassie in het dierenrijk: feit of fabel?
Prof. dr. ir. Bas Rodenburg, bioloog, hoogleraar Dierenwelzijn, Faculteit Diergeneeskunde aan de Universiteit Utrecht



MA|28|10
Compassie in de praktijk
Dr. ir. Joantine Berghuis, promoveerde in 2014 op het onderwerp New spirituality and social engagement. Tot voor kort verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

NA DE PAUZE



Compassie en nabijheid
Prof. dr. Renée van Riessen, bijzonder hoogleraar christelijke filosofie aan de Universiteit Leiden en universitair hoofddocent godsdienstfilosofie aan de PTHU Groningen.

Tien jaar geleden ondertekenden de Gemeente Leiden, de Ekklesia en een aantal Leidse organisaties het *Charter for Compassion*. We willen onderzoeken hoe daar inmiddels over wordt gedacht. Vandaar de volgende activiteiten. Op 8, 15 en 22 september staan de vieringen in het teken van Compassie. In de Lokhorstkerk is er een expositie te bezoeken op vrijdag 20 september (opening om 16 uur) en verder op zaterdag 21 september en zondag 22 september tussen 12.00 en 18.00 uur. Op zaterdag is er 's avonds een muziekprogramma, om 20.15 uur en om 21.15 uur. Verder zijn er in het Lipsiusgebouw lezingen bij te wonen, zie hiervoor de flyer hiernaast.

Op 20 juni 2019 is in
Helmond overleden

Peter Hocks

Peter is op 4 oktober 1931 te
Leiden geboren en
op 26 juni 2019 in
Noordwijkerhout begraven.

Zowel Peter als zijn vrouw
Thea waren trouwe
bezoekers van de vieringen
van de Ekklesia. Daarnaast
was Peter jarenlang een
trouw lid van de Schola.

All the world's a stage,
And all the men and women merely players:
They have their exits and their entrances,
And one man in his time plays many parts.
Shakespeare,
As you like it (1599)



Het is de wens van Peter, dat a in plaats van bloemen geld
doneert aan Alzheimer Nederland op rekeningnummer
NL 13 INGB 0000 00 2502. Op de dag van de uitvaart zijn ook
collectebussen aanwezig.

Correspondentieadres:
Esther Hocks, Den Heijder 29, 5704 AK Helmond

Bedroefd, maar ook wetend dat het zo goed is, nemen
wij afscheid van onze vader en opa.

Petrus Joannes Maria Hocks

Peter

echgenoot van Thea Hocks – Noordemeer t

* Leiden, 4 oktober 1931 † Helmond, 20 juni 2019

Esther en Falco
Marthe
Eva
Thijmen
Sander en Bastiaan

De herdenkingsbijeenkomst vindt plaats op woensdag
26 juni om 14.00 uur in ontmoetingscentrum
De Maaggaard, Herenweg 9a in Noordwijkerhout.

Aansluitend begeleiden wij Peter naar zijn laatste
rustplaats op de parochiebegraafplaats. Wij vinden het
lijf u daarna opnieuw te ontmoeten in De Maaggaard.

Met de Ekklesia naar de Kirchentag



Dortmund

Christiane van den Berg-Seiffert

Meer dan 100.000 mensen die naar een soort kerkenfestival gaan? Als je zo iets hier in Nederland hoort, dan heb je daar vermoedelijk wat EO-jongerendag-achtige associaties bij.

Wat op de Kirchentag gebeurt is echter heel iets anders en ligt denk ik heel dicht bij de wortels van onze eigen gemeenschap. De bezoeken van mensen als Dorothee Sölle of Fulbert Steffensky aan de Leidse Studenten Ekklesia ... gesprekken en discussies over politiek en maatschappij ... actie ... dit alles heeft ons als

Ekklesiegemeenschap in hoge mate gevormd. Deze geschiedenis zit als het ware in ons DNA en is mede kenmerkend voor wie we zijn en wie

we willen zijn. In Duitsland was in dezelfde periode de Duitse Evangelische Kirchentag het belangrijkste forum voor dit soort gesprekken en discussies. En vermoedelijk ook het belangrijkste forum voor mensen als Dorothee Sölle, maar dan in het groot. In de hoogtijdagen trok de Kirchentag zo'n 800.000 mensen.

En ook nu nog komen mensen uit de hele wereld die zich inzetten voor gerechtigheid en vrede naar de Kirchentag. Indrukwekkende mensen die indrukwekkende dingen doen. Zoals bijvoorbeeld Denis Mukwege, de Congolese vrouwenarts die in het afgelopen jaar de Nobelprijs van de

vrede heeft gewonnen. Het is heel bijzonder om te zien hoe kerk en politiek op de Kirchentag het gesprek met elkaar voeren rond grote vragen en uitdagingen. De Kirchentag is een enorm festijn van discussies, vieringen, concerten, kleinkunst, theater en nog veel meer. Alleen al het programmaboekje omvat honderden pagina's.

Voor ons was het enorm inspirerend om erbij te zijn. Een paar van onze indrukken zijn hieronder opgenomen.

En trouwens: van 12-16 mei 2021 is er de 3e oecumenische Kirchentag in Frankfurt. Wij hebben het alvast in onze agenda's gezet!

Meerdere deelnemers laten ons delen in hun ervaringen, hieronder enkele quotes en op de volgende pagina's impressies van deelnemers met hun naam.

'Was für ein Vertrauen'

'Was für ein Vertrauen' was het motto van de Kirchentag. Het zijn woorden van koning Sanherib, de koning van Assyrië. 'Waarop berust toch dat vertrouwen van u?', vroeg Sanherib aan Hizkia, de koning van Juda, toen deze weigerde zich aan hem over te geven.

Het was een heel bijzondere ervaring, blijkbaar ook voor de mensen die ernaar keken. Een ervaring in vertrouwen. Een soort geloofservaring die ik mee mag nemen.

Al de politieke gesprekken die ik heb meegemaakt op de Kirchentag vond ik zeer indrukwekkend. Vertellen wil ik hier over een kleine en meer persoonlijke ervaring. In het centrum voor Jüdisch-christliche Zusammenarbeit volgde ik een bibliodramaworkshop over het motto van de Kirchentag. Op een gegeven moment was ik tijdens een oefening Koning Hizkia. Als in het nauw gedreven heerser van een koninkrijk van niets stond ik – pion in een groots machtspolitiek spel – tegenover Sanherib, de machtige heerser van een wereldrijk. Sanherib was intimiderend. En hij had de tijd. Hij wist hoe kwetsbaar met name de watervoorziening was van mijn stad. Maar ik stond daar tegenover Sanherib als de boom uit psalm 1. Een boom geplant aan levend water. Diep geworteld. Vol vertrouwen. Heel stevig en vast. Alle intimidatie gleed van me af. Sanherib tegenover mij werd steeds kleiner.

Een feest van ontmoetingen

Co Kooman

De Deutscher Evangelischer Kirchentag in Dortmund was een soort kerkelijk festival, met bijna 2400 activiteiten voor zeer diverse doelgroepen, midden in een grote stad, in veel verschillende gebouwen en ruimten, met ontelbare ontmoetingsmogelijkheden dus.

Het feest van de ontmoeting begon in het gastgezin. We bleken veel te delen, hetgeen diepgaande gesprekken mogelijk maakte. En het zette zich buiten voort. Ik ontmoette een jonge vrouw, die hoog opgaf over de kwaliteiten van haar pastor. En die op haar beurt mij de weg wees in het web van treinen en straten. Toen mijn vriend en ik verdwaalden, troffen wij een collega, die redacteur bleek van een door ons gelezen tijdschrift. Hij ging ons voor naar spannende inleidingen over het gezamenlijke verleden van joden en

christenen.

Er waren ook andersoortige ontmoetingen. In een theater woonde ik een voorstelling bij over het leven van Dietrich Bonhoeffer, “Die met dat lied” [Door goede machten trouw en stil omgeven]. En ik werd opnieuw getroffen door de actualiteit van zijn denken. Ook was ik voor het eerst bij een jazzconcert in een kerk. Daar trad de Deense predikante Janne Mark met haar band aan. Met een bijzondere uitstraling bracht zij haar liederen ten gehore, met titels als: De wereld is een lied, en Voor de wond in de harten van alle mensen (beluister haar cd Pilgrim). Ik werd er diep door geraakt.

Voorts was ik getuige van een ontmoeting op een podium. Het ging over vredeswerk in Palestina en Israël, onder de titel “Wij weigeren om vijanden te zijn”. Naast elkaar zaten daar de joodse

Sarah Bernstein van het Rossing Center in Jeruzalem en de christen Arabier Daoud Nassar van de Tent of the Nations bij Bethlehem. Zij ging uit van de stelling: religie begint met een kritiek op alle soorten van verafgoding. En hij, geconfronteerd met allerlei intimidatie en gewelddadigheid, hanteerde als leidraad: geen geweld, berusting of weglopen. Grote indruk maakte op mij, hoe zij de ontmoeting aangingen met vragen uit de zaal: zoek een actieve vreedzame benadering en importeer het conflict niet in jullie situatie!

Toen ik thuiskwam en aan overweging toekwam, vroeg ik mij af: Was niet in dat alles een Ontmoeting met de Eeuwige verborgen? En kon dat alles niet gebeuren op basis van het thema van deze Kirchentag: Wat is dat voor een vertrouwen? (naar 2 Kon.18:19)



Kirchentag 2019

Arie van Oosterwijk

Met de auto naar Dortmund in het kader van de Kirchentag. Dat leek me wel wat. Vijf dagen lang op pad, dus vast ook wel gelegenheid om toeristische doelen in het Ruhrgebied te bezoeken, dacht ik. Maar daar is het nauwelijks van gekomen: het programma bleek veel te interessant. Het begon al met de hartelijke ontvangst door onze Gastgeber. Zij lerares, hij techneut die zich had gespecialiseerd in intermenselijke communicatie, beiden actief in de kerk. Lange stimulerende discussies dus, al beginnend bij het ontbijt. In het kolossale aanbod van activiteiten tijdens de Kirchentag zocht ik vooral naar informatie over Afrika, dat heeft

immers mijn speciale interesse. Ik kwam ruim aan mijn trekken. Zo hoorde ik voor het eerst van het bestaan van een Africa Agenda 2063, honderd jaar na de oprichting van de Organisation of African Unity. Een plan van deze African Union voor de toekomst van Afrika, uitgaande van de Sustainable Development Goals, maar dan vanuit een Afrikaans perspectief. Nu eens niet klagend over het koloniale verleden en vragend om hulp, maar een eigen plan met eigen verantwoordelijkheden. Dr. Fidon Mwombeki, algemeen secretaris van de All Africa Conference of Churches en mevrouw Kheir van de African Union blonken uit door hun optimisme en helderheid. De verbin-

dende rol die de kerken kunnen spelen in de verspreiding van informatie over deze Agenda 2063 werd benadrukt.

Inspirerend!

Nóg iets geleerd. Het woord “Tag” in het Duits heeft twee betekenissen. De eerste betekenis is “dag”. De tweede betekenis is “congres”. Vandaar Deutscher Evangelischer Kirchentag en niet Deutsche Evangelische Kirchentage. Ook al duurde het 5 dagen.

Kirchentag Dortmund 19-23 juni 2019

Elly Meijer

‘Was für ein Vertrauen’ (2 Kon 18:19)
Een vraag van de koning van Assur aan koning Hizkia. Wat is dat voor een vertrouwen, dat gij koestert?

In het spanningsveld van drie belangrijke thema's tijdens de 37e Kirchentag over migratie, integratie en erkenning ging het over vertrouwen.

Met velen maakten we een van de openingsdiensten op een plein in Dortmund mee. De volgende dagen kon er gekozen worden uit een enorm aanbod van bijeenkomsten.

In de grote congreshal riep de moedige en krachtige Ellen Johnson Sirleaf, van 2006-2018 presidente van Liberia na de burgeroorlog, de aanwezigen op om de

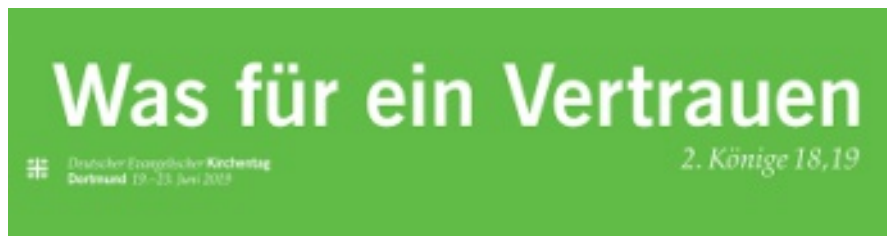
wereld weer op het goede spoor te zetten, ziekten uit te bannen en ons in te zetten voor de 17 sustainable development goals van de Verenigde Naties. Zij haalde Nelson Mandela's woorden aan 'It always seems impossible until it is done'. Tijdens deze sessie verbond Angela Merkel vertrouwen ook aan het nemen van verantwoordelijkheid. Ze constateerde dat er tegenwoordig veel internationaal wantrouwen is.

Er is een innerlijke bereidheid nodig iets nieuws te beginnen. Niet vanuit naïviteit, maar ook voor onze eigen toekomst.

Bij de indrukwekkende slotviering op zondagmorgen in het grote stadion

werd opgeroepen het vertrouwen vast te houden. Tijdens de viering werden er eerst enkele, later steeds meer kleurige ballonnen het grote veld rondgedragen. Ze werden gebundeld en gingen omhoog. Misschien wel een verbeelding van onze hoop en vertrouwen, waarbij we elkaar mogen herkennen om ons gezamenlijk in te zetten voor een rechtvaardige wereld voor ieder.

‘Darum werft euer Vertrauen nicht weg...’ (Hebr. 10:35)



Bijzondere ontmoetingen met zangers onderweg in Dortmund

Wilmeneke Koppe

In Dortmund ging ik 's morgens op weg en ik voelde me een soort pelgrim: op zoek naar plaatsen waar gezongen zou worden: midden op straat of bij een voorstelling over Dietrich Bonhoeffer: Door goede machten trouw en stil omgeven, behoed, getroost, zo wonderlijk en klaar.... en het was ontroerend om te merken, hoeveel vertrouwen we in elkaar konden hebben en hoe lang een mooie ontmoeting in mij kon doorwerken. We zongen over vertrouwen en "Die zegt God te zijn" met het koor van Haus Wasserburg in Vallendar. Dit huis komt met vijf sterren op de tripadvisor voor pelgrims: wat een warmte en spirit! Die spirit vond ik zeker in de Petrikerche in Dortmund, waar alle pelgrims ons een zegen meegaven voor onze reis door de wereld: we kregen een luchtige rugzak met liefde, liederen en aandacht mee en we zweefden de rest van de dagen door

Dortmund, ook als we zwaarbeladen thema's als misbruik in de kerk of in de sport bespraken of discussieerden over vluchtelingenopvang of het klimaat. Mensen toonden, dat zij er vertrouwen in kregen om iets te gaan doen, zeker omdat in elke bijeenkomst wel samen gezongen werd, bijvoorbeeld de psalmen in verschillende stijlen. Er was ook een prachtige avond in de "Thuiskerk" van Christiane in Lütgendortmund. Daar ondervonden we veel warmte van mensen die Christiane en haar ouders hier in de gemeente hebben meegemaakt. Zeer bijzonder was ook, dat we in een vol ijshockeystadion met duizenden mensen en Anselm Grün en Clemens Bittlinger samen "Was für ein Vertrauen, Ökumene pur" zongen. We vierden zo samen Pinksteren en Pasen. Op YouTube kan ik allerlei liederen terugluisteren en dan kom ik weer in de

sfeer van het zingen in Dortmund. Daarom zal ik het straks ook weer heerlijk vinden om mee te zingen met de Schola in Leiden in de viering van de Ekklesia en te voelen wat Bonhoeffer in het laatste couplet schreef: In goede machten liefderijk geborgen, verwachten wij getroost wat komen mag. God is met ons des avonds en des morgens, is zeker met ons elke nieuwe dag. Zo kon ik dat in Dortmund voelen en zo kan ik het ook weer in Leiden voelen. En we gaan op weg naar Frankfurt, de derde oecumenische Kirchentag, tijdens Hemelvaart 2021. Je kunt mee en dan met elkaar bijzondere dingen beleven: ontmoetingen onderweg op basis van vertrouwen.

Een ochtend meelopen met een taalgroep

De woensdagochtendgroep 'S2L' - dat staat voor Spreken-Schrijven-Luisteren - heeft negen cursisten, die allen onderweg zijn naar taalniveau A1. Jeroen en Wies zijn vandaag de coaches, zij vallen in voor de twee vaste coaches. Bij dit interview zijn vijf van de cursisten aanwezig.

De cursisten

Alaeddin Kawaye komt uit Syrië. Hij heeft 30 jaar in Koeweit gewoond en gewerkt als leraar Engels. Toen hij daar geen werk meer had, kon hij er niet meer blijven. Terug naar Aleppo, de stad van zijn familie, was geen optie, want de stad was in totale oorlog. Hij zat een jaar in een vluchtelingenkamp en kwam via een vriend naar Nederland. Hij is nu 69 jaar en sinds drie jaar weduwnaar. "Vanwege mijn leeftijd ben ik niet meer inburgeringsplichtig. Maar daarmee krijg ik ook geen lening om naar een officiële taalschool te gaan. Ik word als 'gepensioneerd' beschouwd." Alaeddin woont nu anderhalf jaar hier en heeft sinds een half jaar taallessen bij de Ekklesia. "De gemeente geeft mij geld en een woning dus ik vind dat ik als tegenprestatie het Nederlands goed moet leren. Daarom kom ik zelfs twee keer per week bij de Taalgroep, op maandag en woensdag, en daarnaast ga ik ook nog naar taallessen bij de bibliotheek. Zodoende leer ik vier dagdelen per week, elke keer twee uur, Nederlands." Hij vindt dat eigenlijk nog niet genoeg. "Het is een moeilijke taal om te leren. En als je ouder wordt, vergeet je ook gemakkelijker. Jongeren leren de taal veel sneller."

Bana, Rahwa en Musgun komen alle drie uit Eritrea. Bana woont nu sinds een jaar in Nederland. "Ik volg nu drie maanden taallessen bij de Ekklesia en volg geen andere lessen. Ik vind de Nederlandse taal erg lastig, maar ik ben niet ontevreden over hoe het gaat. Lezen vind ik het moeilijkst, luisteren gaat goed, praten is ook nog een beetje moeilijk." Rahwa woont anderhalf jaar in Nederland. Ze leert nu sinds zes maanden Nederlands, waarvan de laatste twee maanden bij de Ekklesia. Ze is naar de Ekklesia gekomen voor extra taallessen. "Tot nu toe gaat het goed. De lessen zijn anders dan bij het ROC, maar ik heb het hier naar mijn zin."

Rahwa is getrouwd met Musgun, hij woont ook anderhalf jaar in Nederland, en volgt al zes maanden Nederlandse taallessen. "Het leren van de taal gaat steeds beter. Het schrijven vind ik nog wel moeilijk. Ik heb nu meer contact met Nederlandse mensen, dat is fijn, vooral met mijn taalmaatje, met wie ik ook naar de sportschool ga."

Lou is Oekraïense. Zij is voor het eerst bij deze taallessen en vindt het spannend, zo'n eerste dag. "Ik volg sinds zes maanden Nederlandse taallessen bij een andere organisatie, twee keer per week. De coördinator van die andere lesgroep heeft mij naar Ekklesia verwezen voor extra lessen. Ik vind het moeilijk om Nederlands te leren, vooral de lidwoorden en zinnen maken zijn lastig." Eigenlijk valt Lou niet onder de doelgroep (statushouders), maar het is tijdelijk omdat ze binnenkort naar een andere gemeente gaat verhuizen en er was plek in de groep.

De coaches

Jeroen Kanis en Wies Obdeijn zijn vandaag de taalcoaches bij deze groep. Jeroen is pedagoog, trainer, taaldocent, maar is nu met pensioen. Hij doet veel vrijwilligerswerk, werkt onder andere ook als vrijwillig taalcoach bij het Epicentrum in de Merenwijk en geeft bijles aan kinderen bij de Onderwijswinkel.

Wies heeft als kind in Tunesië spelenderwijs het Arabisch geleerd. Later werkte zij als arts in Tunesië en Marokko, waarbij zij het Arabisch voor het werk nodig had. In Marokko is ze zich gaan toeleggen op de grammatica en heeft ze Arabisch leren schrijven. Zij spreekt daarnaast Engels en Frans.

"Ik vraag nooit waar iemand vandaan komt, maar juist wat zijn of haar eerste taal is. Dat vind ik veel belangrijker voor het gesprek dan waar iemand vandaan komt." Een beter inzicht krijgen in een taal, daar heeft zij veel lol in. "De Nederlandse taal is eigenlijk geen logische taal vergeleken met andere talen en daarom moeilijk te leren. Het Arabisch is bijvoorbeeld veel logischer. De tekens zien er in het begin moeilijk uit, maar die heb je binnen twee weken onder de knie!"

Wies heeft ook in de eerste periode van het Ekklesia Taalprogramma wekelijks taallessen gegeven. Maar op een gegeven moment kreeg zij veel andere bezigheden en is ze gestopt. Ze miste het toen wel af en toe. "Het leuke vind ik de verschillende manieren waarop mensen de taal leren. De een is veel grondiger dan de ander met taal, zoals ikzelf. En dan heb je meer tijd nodig. Om dit te illustreren: mijn dochter kent tien woorden Arabisch en spreekt er honderd, en ik ken er honderd en spreek er tien... Dit zie je ook bij de taallessen bij de Ekklesia. Sommige mensen willen het eerst heel goed doen, en durven niet te praten, omdat ze vinden dat ze het nog niet goed genoeg kunnen. En anderen beginnen gewoon met praten, of het nou klopt wat ze zeggen of niet."





Feddema actueel

Spanningen nucleaire machten

Hans Feddema

De wet van 'Oog om oog/tand om tand' lijkt bij conflicten tussen staten een riskant gegeven nu we in het 'kernwapentijdperk' leven. Of de populistische president Trump dit helder voor ogen heeft, lijkt de vraag. Enkele feiten op een rijtje: Er is een internationaal verdrag rond de nucleaire positie van Iran. Plotse-ling maakt Trump daar voor de VS en zonder o.a. de EU te raadplegen een eind aan, er tevens een handels-boycot jegens Iran aan verbindend. Dit laatste met een subtiële aansporing aan derden hetzelfde te doen. Logisch dat de islamistische elite in Teheran in een kramp schiet en de onderdrukking van om vrijheid vragende (jonge) Iraniërs verheft. Bekend is het neerschieten van een VS-drone door Iran in let wel 'hun' luchtruim. De VS reageerden eerst met een oorlogsvoorbereiding, die tot een internationale ramp leek te leiden. Los van één of twee haviken onder de medewerkers van Trump schijnt er toen ineens een geest vaardig te zijn geworden onder zijn gematigde medewerkers. Een geest van zorg en kracht naar Trump toe, hem vragend toch deze polarisatie te stoppen en ook te bedenken, dat de neergeschoten drone onbemand was, terwijl de voorgenomen wraak vele mensenlevens zou kosten. Trump liet zich uiteindelijk gezeggen, wat voor hem pleit.

Het is van belang van dit alles te leren. We gingen immers door het oog van de naald. De wereld leeft nog steeds bij de wet dat er moet worden teruggeslagen als er een slag is toegebracht aan onze status, macht of prestige. Maar kan dit 'oog om oog' nog wel in ons nucleaire tijdperk? Ik denk het niet, zeker niet tussen nucleaire staten. Trump, gezichtsverlies vreemd, reageerde met: 'Jullie zijn nog niet van me af, ik ga nu extra sancties toepassen'. Men zou om zo'n misschien ook electoraal getinte reactie kunnen glimlachen. Maar vergeet hij niet dat hij daar de om vrijheid vragende vooral jonge Iraniërs geen dienst mee bewijst? Een nucleaire oorlog is voorkomen, maar sancties, zeker als een soort vergelding van de ene staat jegens de andere en zonder dat de internationale rechtsorde erbij betrokken is, geven angst en verharding bij machthebbers. Daardoor neemt bijna altijd de repressie in zo'n land toe. Nu ook in Iran. De VS zijn niet de Internationale Rechtsorde. Zolang Trump dat niet begrijpt, lijkt zijn herverkiezing in 2020 om deze en andere redenen ongewenst.

De volgende

Hooglandse Nieuwe

zal verschijnen op

zondag 17 november 2019

Het thema van dat nummer zal zijn

compassie

U wordt uitgenodigd om een bijdrage in te sturen, een stuk van maximaal 600 woorden. De kopijdatum voor het novembernummer zal zijn

zondag 3 november 2019

Oproep

De redactie van de Hooglandse Nieuwe zou het leuk vinden als er wat meer 'onbekende' Ekklesia-gangers c.q. HN-lezers iets zouden willen bijdragen. Onbekend betekent hier niet dat u echt niet bekend bent, maar meer dat de lezers van de HN nog nooit een stuk van uw hand hebben gelezen. Dus mocht een thema u aanspreken, dan zouden wij graag een geschreven bijdrage ontvangen. Mocht u het idee hebben 'dat kan ik niet', dan kunt u toch altijd een stuk insturen en de redactie ernaar laten kijken. U kunt dan eventueel tips krijgen of u blijkt toch een natuurtalent te zijn. Het is de taak van de redactie om eventuele taalfouten eruit te halen, dus dat hoeft ook geen probleem te zijn. Het stuk hoeft niet per sé 600 woorden te zijn, veel minder mag ook. Je kunt ook in bijvoorbeeld 300 woorden iets zinnigs opschrijven.