

**GRATIS.
NEEM MEE!**

RIJK

AAN

- OPTIMISME
- PSYCHOLOGIE
- LIEFDE
- VRIENDSCHAP
- GEZONDHEID
- GELUK
- GESPREKKEN
- VR'JWILLIGERSWERK
- WILDE DIEREN
- HUISDIEREN
- TUIN
- ERBU HOREN
- ARCHITECTUUR
- SPIRITUALITEIT
- FINANCIËLE TIPS
- SPORT
- ENTERTAINMENT
- NATUUR
- FILOSOFIE
- OPVOEDKUNDE
- SPELLETJES
- BOEKEN
- REISJES
- FOTOGRAFIE
- MUZIEK
- TECHNIEK
- HISTORIE
- WINKELS
- COMMUNICATIE

**aan bewoners die van hun wijk houden
uitgave Het Lage Land, 's-Gravenland en Prinsenland**

Nr. 04 – jaargang 34 – januari / februari / maart / april 2025

Colofon

Het gratis magazine RIJK verschijnt 4 maal per jaar, ongeveer in maart, juni, september en december.

Dit magazine voor de wijk wil de lezer vooral gelukkiger, blijer in liefde en vriendschap, trotser op onze wijk etc. etc. maken. Kortom RIJK is vooral positief, inhoudelijk, informatief en vol met tips. De terugkerende onderwerpen voor en over de drie wijken zijn: vrijwilligerswerk, dieren in nood, gezondheidstips, communicatie-tips, tuinrubriek, architectuur, spirituele plekken, opvoedkundige antwoorden, hoe word je een leuke opa en oma, technische tips, winkels en bedrijfjes, historische weetjes, kennis over liefde, geluk en vriendschap, hoe om te gaan met eenzaamheid, wat weten boswachters en boa's over ons, financiële tips als je niet veel te makken hebt, waar kan je iets leuks bekijken in Nederland en achteraan in het blad een lang en zwaar artikel voor de liefhebber. We verschijnen te weinig om echt actueel te zijn dus voor de wijknieuwtjes verwijzen we naar de Havenloods of apps over de buurten.

RIJK is een wijkmagazine

Wilt u ons informeren over iets of uw mening over de inhoud met ons delen, dan graag naar rijkaanalles@hotmail.com of bel 06-48143064.

Redactie

Hoofdredacteur Rik Roelfzema

Ineke van Engeldorp • Paul de Graaff • Fabienne Konings • Harry van der Meiden • Guus van Meurs • Lydia den Otter • Dik Vuik • Margreet Walraven

Advertenties

1 pagina: 800,- euro • ½ pagina 600,- euro • ¼ pagina 400,- euro • 1/8 pagina 200,- euro • 1/16 pagina 100,- euro • Prijzen exclusief 9% BTW.

Opmaak en productieadvies:

Hebbit strategische marketingcommunicatie - www.hebbit.nl

Druk:

Janssen/pers Rotatiedruk bv - Gennep - 0485-490433



Hulp bij verspreiding van RIJK

Als je geen geld hebt en iedereen werkt gratis mee, dan is de verspreiding van onze krant best ingewikkeld. De Wijkraad LLPG financiert de drukker. Kranten zijn dus ons goud want zelf hadden we ze niet kunnen betalen. We zijn zuinig met de krant: ze liggen op strategische plekken in de wijk voor de mensen, die hem niet in de bus willen of die de krant willen doorgeven aan een ander. Soms kom ik op een plek waar ze neergelegd mogen worden, maar al na een paar dagen zijn weggegooid. Daar leggen we dus niks meer neer. Maar er zijn ook heel veel winkels waar ze keurig na een week, twee weken, drie weken nog steeds mogen liggen (en door ons worden aangevuld). Telkens bedank ik de zelfstandige middenstanders voor hun hulp. Maar waarom eigenlijk niet gewoon in de krant? Doen we dus nu gratis!

Dit zijn de winkels die ons helpen!!

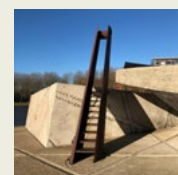
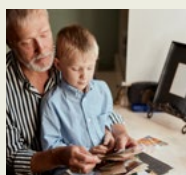
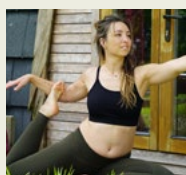
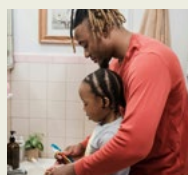
U vindt de RIJK op steeds meer plekken, o.a. hier liggen onze kranten RIJK op u te wachten:

- De Bloemenplantage - 's-Gravenweg 104
- Tuincentrum Zwinkels - 's-Gravenweg 620
- Lavand (Gordijnen Specialist) - J. van Campenplein 53
- Tandprothetische praktijk vd Schaft - J. van Campenplein 59
- COOP supermarkt - J. van Campenplein 182
- Hairin by sisters - J. van Campenplein 61
- Scooter Select - J. van Campenplein 55
- HMJ Makelaardij - J. van Campenplein 67
- JUMBO Lage land - Samuel Esmeijerplein 21
- Warung Toetie - Samuel Esmeijerplein 7
- ZiejeZoo - Samuel Esmeijerplein 38
- R H VERSIDEE - Samuel Esmeijerplein 37
- Bakkerij MK Lageland - Samuel Esmeijerplein 21
- Top Nails Beauty & Spa - Samuel Esmeijerplein 32
- Beauty Obsessions - Samuel Esmeijerplein 10
- Kapper Alexander - Samuel Esmeijerplein 12
- Stoker Personal Training - Prinsenlaan 80
- JUMBO supermarkt - Wingerd 251
- Rene van Schaik Speciaal Slager - Winkelcentrum Prinsenland
- Uw Fysiotherapeut - Mia van IJperenplein 70
- Albert Heijn - Marinus Bolckplein 4
- Cafe The Prince Pub - Marinus Bolckplein 32
- Vinodol Trading - Marinus Bolckplein 39
- Kaya Bike - Marinus Bolckplein 18
- Prinsenhof - Bramanteplein 2
- Basisschool Rudolf Steinerschool - Michelangelostraat 375

© RIJK 2024. Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van (de inhoud van) deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij de betreffende auteur. Wilt u iets overnemen, graag bericht rijkaanalles@hotmail.com
Digitale editie: www.rikroelfzema.nl

RIJK AAN • INHOUD

• TANDEN POETSEN MOET	4-5	• MUZIEK IN ONZE WIJKEN	16
• SAMEN WIJNDRINKEN VERBROEDERT	6-7	• WORD EEN NOG LEUKERE OPA OF OMA	17
• LEESTIP VAN EEN TOEVALLIGE RIJK-LEZER	7	• LICHTPUNTJES IN DE WINTERMAANDEN	18-19
• EENZAAMHEID IS DE AFWEZIGHEID VAN EEN GOED GESPREK	8	• WAAROM STAAT DAT OUDE HUISJE ER NOG OP DE KRALINGSEWEG?	20-21
• IK BEN ZO BLIJ MET DEZE HAAL- EN BRENGSERVICE	9	• MOEDERS EN DOCHTERS, VAAK EEN MOEILIJKE RELATIE	22-23
• DE POSITIEVE INVLOED VAN MEDITATIE, YOGA EN VOEDING OP HUIDPROBLEMEN.	10-11	• WAT JE MOET WETEN OVER KONIJNEN	24
• HET KRALINGSE BOS: EEN HEEL BIJZONDER EN DIEPGAAND BOEK	12-14	• ROTTERDAMSE SCHILDERS UITGELEGD	25
• KEN JIJ JEZELF?	15	• EEN MOORD IN JOUW HUIS!	25
		• DIT FESTIVAL IS BEROEMD, MAAR BIJNA NIEMAND KENT HET!	26-29
		• HET ALLERLAAGSTE LAGE LAND	30-31
		• BESTAAT POSITIEVE EENZAAMHEID?	32-35



RIJK AAN

Een woordje van uw hoofdredacteur,

Geweldig nieuws. Met heel veel genoeg kunnen we u vertellen dat de leden van de Wijkraad LLPG ons weer voor vier nummers geld hebben gegeven. Nog mooier is dat wij uitgenodigd zijn om maandelijks de vergaderingen van de Wijkraad LLPG bij te wonen, zodat we nieuws over onze wijken uit de eerste hand vernemen. Van deze constructieve samenwerking maken we graag gebruik.

Wel nog een excuus dat we in het colofon nog over de 'deelgemeente' spreken als onze financiële supporter. Dat is uiteraard onze wijkraad. Domme fout. Ook moeten we een diepe buiging en onze excuses maken, dat we in een zeer groot appartementencomplex het bordje niet gezien hebben waarop staat dat postbezorging op zondag niet op prijs wordt gesteld. Dat geldt ook voor het in de brievenbus doen van het Wijkmagazine RIJK. Gelukkig wees een bewoner ons op het bordje. Beloofd: op de dag des heren respecteren we uw opvatting. Wij van de RIJK willen iedereen, welke overtuiging die ook heeft, altijd met respect behandelen.

De Bloemenplantage maakt veel werk van een plekje om onze RIJK voor bezoekers zichtbaar te maken. Er is een mooi houten plantenkistje als tafeltje voor onze RIJK neergezet. Daar stond eerst de lieve tekst op: Neem gratis mee! (in van die mooie zwierige letters, die alleen maar etaleurs zo mooi krijgen). Maar ja, de RIJK vliegt

werkelijk de mooie en gezellige bloemen- en plantenhal uit. Dus lag er geen nummer meer in het kistje maar alleen het briefje 'neem gratis mee'. En dat deed iemand. Weg kistje! We hebben een nieuw kistje van hun gekregen maar nu niet voorzien van een briefje! De RIJK gaat net zo snel de deur uit maar het kistje blijft gelukkig staan.

In dit nummer uniek materiaal over het Pandora's Music Box festival uit de jaren tachtig. Hier mogen Rotterdammers super trots op zijn: samen met het Festival Kralingen uit 1970 de beroemdste popfestivals van Nederland.

O ja, als laatste in de RIJK een moeilijk artikel (voor een specifieke doelgroep) dus sla het gewoon over als je wil en wordt er niet boos om. Rijk is immers 'rijk aan alles'.
Heel veel leesplezier,

Rik Roelfzema (jullie dienende hoofdredacteur)

Blijf ons schrijven hè. Dank voor de door u genomen moeite.

Tanden poetsen moet!

Zo wordt tandenpoetsen een gewoonte, zelfs voor koppige peuters.

Als kinderen peuters zijn, hebben ze een eigen willetje. Veel peuters vinden tandenpoetsen niet leuk. Hier een artikel over het soms letterlijke gevecht om hun tandjes gepoetst te krijgen. Binnen de kindergezondheidszorg in de gemeente Rotterdam staat dit probleem sterk in de aandacht.

Ik ben lekker koppig

Elke avond de tandjes poetsen van je peuter. Is het bij jou dan ook altijd een gevecht: hand op de mond, weigeren de mond open te doen, wegrekken en gillen? Laten we eerst even positief beginnen. Je peuter komt vanaf 1 ½ tot 4 jaar in de koppigheidsfase. De peuter wil alles zelf doen, ook al kan hij dat absoluut nog niet.



Wees blij, want in de babyfase was het nog gewoon dat hij geen eigen willetje had, maar nu ontdekt hij wie hij wil zijn. Hij kan door simpele woordjes kenbaar maken wat hij wil: "ikke drinke". En tot zijn verrassing komt mama met iets te drinken! Door zijn kennis van het lopen, bepaalt hij zelf waarheen hij wil gaan. Je peuter gaat over tot de imitatiefase: alles wat de ouders doen wil hij ook doen. Voor je kind is deze nieuwe levensfase buitengewoon indrukwekkend maar ook frustrerend. Aan zijn "ikke zelluf doen" zit immers een grens. Die bestaat uit het feit dat iets gevaarlijk is ("ikke zelluf theewater koken") of wat hij helemaal niet kan ("ikke zelluf sokke aandoen"). En een grens is voor je peuter een vervelend oponthoud.

Geen strijd aangaan

Er zijn zaken die gewoon moeten, zoals tandenpoetsen (of haren wassen, nagels knippen). Op zo'n moment stel je als ouder geen vraag ("wil je dit of dat?", maar soms wil je peuter geen van twee!) maar zeg je iets directiefs ("we gaan nu tandenpoetsen"). Ga nooit de strijd aan, want in alle opvoedboeken staat, dat je die bijna altijd verliest. En uiteraard je kind niet bang maken, zijn wil breken of je kind slaan. Kijk je peuter recht in de ogen, niet knipperen, en zeg in korte zinnen wat er gaat gebeuren. De ouder neemt de leiding. Soms met wat humor of afleiding. ("He ik zie Beer daar op een fietsje rijden"). Soms met relativering. ("Ga jij maar je sokken aandoen, dan ga ik vast je schoenen pakken", bij terugkomst zonder dralen helpen met het sokken aandoen, want natuurlijk lukte hem dat op deze leeftijd nog niet).

Gaatjes en rottende tanden

Ga naar de supermarkt en kijk hoe kinderen verleid worden met verpakkingen met felle kleuren en leuke poppetjes. Zie hoe de chocolade-verrassingseieren de oogjes van je kinderen doen stralen. Om tandbederf te voorkomen maak je vaste eet- en drinkmomenten en geef je geen tussendoortjes. Laat je kind al zeer jong wennen aan lekkere gezonde dingen. En elke avond worden alle tandjes goed gepoetst. Maar dat is net het probleem; je kind wil de controle houden over zijn eigen lichaam. De meeste pijn ervaart Jessey Lee van der Hoeven, die bij JTV Mondzorg voor kids werkte, als veel melkkiezen en -tanden aangetast zijn en weggehaald moeten worden (= totale extractie). Tandbederf bij peuters is een groeiend probleem.

Les 1: begin vroeg

Begin in de babyfase al met ‘tandenpoetsen’. Masseer zacht het vlees in de mond, zing een leuk liedje of aai de baby gelijktijdig. Wanneer de eerste tandjes komen ga je daar mee door. Laat baby en peuter wennen door niet gelijk twee / drie minuten achter elkaar te poetsen, maar kort een aantal keer verspreid over de dag. Geef je peuter controle over het poetsen door bijvoorbeeld te zeggen dat eerst linksboven 10x, dan rechtsboven 10x, dan linksonder 10x en sluit af met 10x rechtsonder, gepoetst wordt. Vraag hoe het gaat als hij zijn hoofd wat meer naar rechts of links beweegt. Laat hem zelf een houding bepalen. Sluit altijd de sessie af met een positieve observatie: “wat ruikt je mond weer lekker”. Of laat eerst je peuter de tanden van zijn knuffel poetsen; “Nu zijn je knuffel en jij weer allebei schoon”.

Les 2: niet fysiek belonen

Een bezoekje aan de tandarts wordt door de peuter alleen goed gevonden, als er een beloning gegeven wordt. In de Mondzorg voor Kids zagen ze zelfs de playstations en elektrische steps voorbij komen. Het chocolade verrassingsei is ook hilarisch: douw de suiker maar weer langs de net gerepareerde tandjes! Je peuter heeft erg goed door, hoe hij moet onderhandelen. Ouders, niet doen. Zeg daarna iets opbouwends (“Ik vind je wel stoer vanmiddag”) (“Je hebt een interessant verhaal te vertellen op school”).

Les 3: niet de foute dingen zeggen

Als ouder nooit zeggen tegen je peuter “de tandarts gaat je geen pijn doen”, want dat weet je niet en soms hoort pijn bij een behandeling. Trouwens: pijn wordt door een kind heel anders ervaren dan door een volwassene. Voor het ene kind kan het voelen van trillingen al pijnlijk zijn. Pijn heeft veel te maken met angst. De zin “er gaat niks gebeuren”, moet je natuurlijk ook niet zeggen.

Les 4: toon interesse

Zelfs in de behandelkamer van de tandarts zitten de ouders nog vaak op hun telefoon te kijken, terwijl hun kind in de stoel ligt. Of ze projecteren hun eigen angst op hun kroost. Wees er voor je kind, houd handen vast, spreek rustig en zeg wat er gaat gebeuren. Gebruik kindertaal. Zorg dat het tandenpoetsen een dagelijks ritueel wordt, met liefde en aandacht. Laat je peuter vertellen hoe zijn dag was. Lees een spannend verhaal voor. Vertel zelf iets over je jeugd of werkdag. Simpele dingen kunnen fijn en vreugdevol gemaakt worden.

Les 5: onderzoek wat mogelijk is

Bij JTV Mondzorg voor Kids hebben ze ‘wentrajecten’ om kleine kinderen te laten kennismaken en wennen aan mondverzorging. Dan ga je om de drie maanden even langs en leert je kind wat er allemaal gedaan wordt in de behandelkamer. Als er met de tandjes niks mis is, dan kan je zo je kind laten wennen aan het moment dat er ooit wel iets aan de hand zou zijn. Als je er zelf niet helemaal uitkomt, zoek dan hulp. Consultatiebureaus of instellingen als JTV Mondzorg voor Kids ontvangen je met open armen. Ze kunnen je leren hoe je bij je kind liggend op bed tanden kan poetsen. Of hoe je als ouders samen een hecht team kan zijn om je kind vast te houden bij het poetsen. Besef dat mondzorg voor kinderen tot 18 jaar gratis is in Nederland. Stel dus een bezoek niet uit.

Les 6: melktandjes zijn belangrijk

“Als ik niet goed poets is dat niet erg want de tandjes wisselen toch”, denken veel ouders. Denk dat niet als ouder! Ontstekingen aan tanden kunnen dieper gaan naar de nog te verschijnen tanden. Slechte verzorging van het melkgebit leidt onherroepelijk tot zwakte en aantasting van de latere tanden. Doe dit je kind niet aan.



Dom is: 'Het zijn maar melktandjes'

Samen wijndrinken verbreedert

Niet gewichtig doen als je wijn drinkt. Gewoon ruiken en proeven



Rutte en Wilders op een wijnproeverij

Nodig eens wat vrienden of buren uit en laat iedereen een fles wijn meenemen. Zorg voor een goede verdeling tussen wit of rood of rosé. De prijs van de wijn? Eigenlijk is alles goed, want het gaat in eerste instantie om de gezelligheid met vrienden of buren. In tweede instantie gaat het erom je zintuigen (kijken, ruiken, proeven) aan het werk te zetten en dat kan ook met een wijn van vier euro van de Aldi. Ik citeer graag de heren Wilders en Rutte: “Doe eens normaal, man”, aldus Wilders met een fles rode Merlot van de Lidl. Waarop Rutte zwaait met een Merlot van de Jumbo en zegt: “Doe lekker zelf eens normaal, man”. Kortom: prijs is niet het eerste waar je aan moet denken. Er zijn erg lekkere en dure wijnen maar ook heel goedkope en lekkere. De kwaliteitsgids van Hamersma deelt ook negens uit aan 5-euro wijnen.

Kurk of schroefdop?

Helaas, de kurk is niet beter dan de schroefdop. De kurk heeft traditie en de schroefdop moet die nog krijgen. De schroefdop is natuurlijk voor hetzelfde geld wel veel gemakkelijker. En dan heb je nog de kans, dat een fles wijn met een vieze kurksmaak (goût de bouchon) besmet is. Even iets rechtzetten: het heeft niets met de kurk zelf te maken. Ook wijn met een schroefdop kan muf en naar een natte hondenvacht ruiken. Die geur ontstaat omdat de wijn besmet wordt met TCA (= 2,4,6-trichlooranisol). Het overkomt jaarlijks ongeveer 3% van alle wijnen in de wereld. En het leuke is weer, niet iedereen heeft voor deze geur een goede neus. Dus drink gewoon door, waar ik de fles door de gootsteen spoel. Ziek word je er niet van, dat is dan wel weer troostrijk.

Wijn gezever van ogenschijnlijk verstandige mensen

Sommige mensen hebben niks met wijnproeverijen, omdat de mensen (vooral mannen) zo gewichtig doen. Voor de Olivier Bommel-kenners: wijnproevers zijn vaak burgemeester Dikkedakkers, buik vooruit, duim in het vestzakje, hoofd omhoog en uitroepend, “dit terroir is uitmuntend in 't (kristallen!) glas”. (Terroir komt van het Franse ‘terre’, wat ‘grond’ betekent en elke wijn, zo zeggen de kenners, krijgt zijn smaak voor een deel door bodem, het klimaat en de topografie.) Zo proeven de echte wijnkenners de mergelgrond, de kalklagen, het graniet of de kleigrond. Zelfs de vulkaangrond stort zich als brandende lava over de rand van het glas, volgens sommige Dikkedakkers. (Chablis wijnen ontleen hun typische smaak aan de kalkgrond en rond de Etna zijn de witte Carricante-druiven en de Nerello Mascalese voor rode wijnen en rosé wereldberoemd in de portemonnee). Maar kan het eigenlijk wel, dat steen zich oplost in een druif en zo smaak geeft aan de wijn?

Is een kurk beter dan een schroefdop?

Bewijs van het gezever der Dikkedakkers

In essentie is vulkaangrond niets anders dan het mineraal siliciumdioxide. En nu vragen alle Dikkedakkers: “wat is dat dan mineraal silliputi-dixide-de-de?”. Nou, daar komt het diepe geheim: DAT IS GLAS! Goddank heeft de schrijver van dit stuk op elke wijnproeverij gezegd (terwijl hij de hele tijd werd uitgelachen): “In deze wijn proef ik ook weer opnieuw een glassmaak, los van de zwarte bessen, de perzik en de sinaasappel en het koolstof (door sommigen ‘potlood’ genoemd).” (Aandacht: glas proef je niet!)

Natuurlijk is grond belangrijk voor de wijnrank; bovenstaande wil dat niet ontkennen. De kleigrond maakt de wijnrank een stukje koeler (goed voor de Merlotdruif dus) en de grindgrond houdt de warmte beter vast, dus planten ze op die berghellingen vaker de Cabernet Sauvignondruif.

Een beetje ontnuchterend is dat veel wijnboeren een gistpap maken in betonmixers en deze aan de wijn toevoegen: ‘proef het terroir!’ Wijnproeven is dus vooral ook een stukje psychologie. Hoe belazer je jezelf. Een dure wijn smaakt altijd beter dan goedkope, zo komt vaak uit de psychologische testen. En de psycholoog die in glazen witte wijn rode kleurstof toevoegde, misleidde alle wijnkenners; “Voortreffelijke rode wijn”. Maar de rode druivenschilletjes ontbra-

ken compleet in de roodgekleurde witte wijn, dus fuck je moeder. Ai, ai, ai. Dit is geen wijntaal. Bied je excuus aan!

Taal en wijn is venijn

Ik ga diep door het stof, ook al is die in de wijn niet proefbaar. Het stof, bedoel ik. Nee, ik ben niet altijd netjes en dat schokt sommige wijnproevers. Ik was eens op een mooi landgoed, gelegen aan een van de duurste straten in Rotterdam, niet ver van mijn huis en daar stond ik op het gazon met een glas in de hand. De eigenaresse vroeg me wat ik proefde. Eerlijk als ik ben, stak ik mijn neus diep in het glas en sprak voor haar de legendarische woorden: "Ik ruik een urinelucht (Ethyl-4-fenol)." Wist ik veel dat ik de woorden 'nat leer'

of 'paardenstal' had moeten roepen, en geen 'urine'. Nooit meer ben ik uitgenodigd voor haar proeverij. Terwijl wijn inderdaad naar urine kan ruiken, eh ... paardenstal.

Nou, dit is deel 1 over het wijnproeven. In deel 2 in het volgende nummer gaan we echt eens kijken of we de dame van het landgoed kunnen imiteren. Maar wel gewoon met de wijn die de burens hebben meegenomen, hè.

Deze wijn ruikt naar paardenpis



RIJK AAN • GELUK

Leestip van een toevallige RIJK-lezer

We discrimineren allemaal

Als ik weer kranten RIJK aanvul in de Albert Heijn in het Lage Land, word ik aangesproken. Een mijnheer zegt dat in het vorige nummer op bladzijden tien en elf een artikel stond, dat hij interessant vond. Het ging over hoe slecht je denken werkt. Allerlei onbewuste oordelen kleuren onze eerste indrukken. "Bespreek eens het boek 'Blinde vlekken' van Lieke Asma", geeft hij als advies. Nou dat doen we, onbekende mijnheer!

In mijn colleges over vooroordelen vertelde ik over een onderzoek, waarin mensen werd gevraagd om met behulp van een joystick in te zoomen op personen in een game en op te schrijven welk cijfer ze op hun rechterborst hadden staan. Hun reactiesnelheid zou gemeten worden. Maar dat was niet waar. Het ging om hoe diep ze op iemand inzoomden. De onderzoekers ontdekten dat witte westerse mensen minder diep inzoomden op een persoon met een andere huidskleur. Omgekeerd gold hetzelfde. Op mensen met dezelfde huidskleur werd dieper ingezoomd. Bewijs: we discrimineren allemaal en blijkbaar onbewust.

Het ijsbergmodel

Dit voorbeeld staat niet in het boek, maar wel ontelbare andere. Het boek is schokkend en zet je aan het denken over je eigen vooroordelen. Lieke Asma vertrekt vanuit het ijsbergmodel: onze oordelen zijn het topje van de ijsberg, maar onder de top zit het onbewuste deel, waarin onze impliciete vooroordelen verborgen zitten. Die onbe-

wuste ideeën beïnvloeden ons ongemerkt. De jury van een orkest kiest veel vaker uit een auditie een man dan een vrouw als pianist. Maar zet je een ondoorzichtig scherm tussen de pianisten en de jury, dan kiest de jury wel meer vrouwen. Toch dachten de leden van de jury dat ze niet discrimineerden en alleen maar luisterden naar de kwaliteiten van de pianisten.

Kritiek op het ijsbergmodel

Asma: het gevaar van het ijsbergmodel is dat we de context en de feiten eigenlijk niet onderzoeken. Het blijft zich afspelen in je eigen hersenen. Beter is ons te richten naar patronen van discriminatie. Het is een feit dat we nog steeds in een 'witte-mannen-wereld' leven. Dus: in sollicitatieprocedures valt de keuze vaak op een 'witte man'. Beter is om in de brieven niet meer 'm/v' of 'westers versus niet-westers' te vermelden. Ten tweede, verplaats je in de ander en ontdek wat die zoal meemaakt. Mijn studentes liet ik met een blonde pruik naar een danscafé gaan om te ontdekken, of de bejegeningen die zij van mannen kregen anders waren dan wanneer ze met hun eigen donkergekleurde haar naar binnengingen. Onbekende mijnheer in Albert Heijn, dank u wel voor deze mooie leestip!

Blinde vlekken
(Hoe impliciete vooroordelen je
(mis)leiden)

Lieke Asma, Boom, 253 blz. € 24,90



Eenzaamheid is de afwezigheid van een goed gesprek

Als je problemen hebt, zal je die moeten bespreken. Doe je dat niet “Dan worden de tranen ingeslikt, en worden mensen daar ziek van. En dan komen ze bij Dirk de Wachter terecht, wat misschien niet nodig was”.

Dirk de Wachter, psychiater

In een interview, Volkskrant 2 november 2024, definieert Dirk de Wachter eenzaamheid als ‘ik heb niemand bij wie ik terecht kan op lastige momenten in mijn leven’. Het valt hem op dat veel mensen geen zwaar traumatisch leven hebben maar wel in de val zijn gelopen van het idee, dat eenzaamheid een oplosbaar probleem is. Maar eenzaamheid hoort bij het leven. De oplossing ligt niet in een coach of een hoog opgeleide professional, die tegen betaling naar je luistert. De ander is dichtbij en ongeschooldheid in de psychologie is geen probleem. “Dan vraag ik aan degene die niemand zegt te hebben: maar uw moeder dan? (...) Ik probeer zelfs mensen te verbinden met hun naasten die zijn overleden. (...) Door over ze te spreken. (...) Diegene is er nog, zeg ik dan, koester die aanwezigheid”.



De kunst van een goed gesprek

Laat er net een mooi boek door Ilse Sand geschreven zijn over hoe je, als een doorsnee vriend of vriendin, iemand kunt helpen om een goed en indrukwekkend hulpgesprek te voeren. Onbetaald en alleen uit liefde en betrokkenheid met de persoon, die problemen heeft. Ilse geeft openingszinnen als ‘Ik vraag me af hoe het nu met je gaat’, of ‘Ik maak me zorgen over je. Gaat het wel goed of is er iets?’ Om de diepte in te gaan volstaan open vragen als ‘Waar denk je aan?’ of ‘Hoe voel je je echt van binnen?’ En haal ook het positieve naar vo-

ren door te vragen: ‘Was er ook een periode waarin je dit probleem niet had?’ of ‘Heb je hulp gehad en van wie?’ of vraag simpel om voorbeelden waarin mensen iets positiefs over hem/haarbenoemen. Stel zinnige vragen en gelukkig legt Ilse Sand uit wat die vragen zijn en hoe je ze stelt.

Alle mensen kunnen psychiater zijn

Voor een goed gesprek is iedereen gekwalificeerd. En de hulp die Sand biedt, kan je in dat idee wel zelfverzekerder maken. Het idee om een gesprek te vertragen, waardoor de ander veel meer kan vertellen, is eenvoudig. Je gaat spiegelen! Als luisterende vriend herhaal je bijna letterlijk wat iemand tegen je zei. ‘Daarna ging ik naar mijn moeder in de keuken. Ik vroeg haar of er iets aan de hand was. Ik zag dat ze hilde.’ En dat herhaal je: ‘Je ging dus naar de keuken, waar je aan je moeder vroeg wat er was en toen zag je dat ze hilde’. De vriend praat verder: ‘Ja. Ik voelde diep medelijden met haar.’ Het mooie van spiegelen is, dat het een monoloog van je vriend onmogelijk maakt en dat de vriend zich telkens gehoord weet door jou, want dat laatste maakt dat je beiden in dezelfde energie zit.

De stoelmethode om bewustzijn te creëren

Het volledige boek met al zijn voorbeelden op deze pagina weergegeven is onmogelijk. Hier nog een opmerking over de stoelmethode. Juist als de ander niet in staat is om met de veroorzaker van de problemen te praten (ex-partner, ouder, overleden persoon) kan dit veel verhelderen.

Je vriend heeft een probleem met zijn vader. Plaats dan een lege stoel tegenover je vriend en laat hem inbeelden, dat zijn vader tegenover hem in de stoel zit. Laat hem zijn verhaal vertellen tegen de vader. Plaats je vriend daarna in de stoel van zijn vader en vraag wat zijn vader vermoedelijk zou hebben geantwoord of wat eventueel als mogelijk antwoord zou zijn gekomen. Daarna gaat je vriend weer in zijn eigen stoel zitten en reageert op de woorden van zijn (denkbeeldige) vader.

Lees alle details en uitwerkingen in het boek zelf. Het is zo de moeite waard!

De kunst van een goed gesprek
Ilse Sand
Uitgeverij Panta Rhei
164 blz. €17,95



“Ik ben zo blij met deze haal- en brengservice”

Ben je gebonden aan huis, ook dan is het mogelijk om bibliotheekboeken te lenen, zonder dat je je familie hoeft te belasten.

Lees je graag en kun je niet zelfstandig naar de bibliotheek komen? Dan is er de Bibliotheek aan Huis. Hoe fijn is dat! Dit zegt een aantal gebruikers van de Bibliotheek aan Huis service van de Bibliotheek Rotterdam hierover:

“Sinds de vrijwilliger mijn boeken brengt, lees ik meer dan voorheen. Ik laat haar zelf vaak leuke titels uitzoeken, ik lees graag (streek) romans maar soms ook een thriller”.

“Ik geniet van de Groteletterboeken, nu kan ik weer zonder loep lezen”

Het werkt als volgt: een vrijwilliger komt bij de mensen thuis om te horen wat de wensen zijn en welk soort boeken graag gelezen worden. Vervolgens gaat de vrijwilliger eens in de drie tot vier weken naar de bibliotheek om de boeken voor de klant te lenen. De boeken worden vervolgens thuisgebracht en als ze uit zijn, ook weer ingeleverd.

Voor iedereen wat leuks

Of je nu van spannende boeken, romans of luisterboeken houdt, of liever informatieve boeken leent, de Bibliotheek aan Huis zorgt ervoor dat je nooit zonder een goed boek komt te zitten.



Hoe meld ik me aan?

De Bibliotheek aan Huis is een gratis haal- en brengservice van boeken, waarvan iedereen die woonachtig is in Rotterdam gebruik kan maken. Een voorwaarde is dat je lid bent of wordt van de Bibliotheek Rotterdam.

Deze dienst wordt aangeboden in samenwerking met de Unie van Vrijwilligers (UVV). Aanmelden voor de Bibliotheek aan Huis kan door te bellen of te mailen, zie de gegevens onderaan dit artikel. Na aanmelding word je gebeld en wordt er een afspraak gemaakt voor een intakegesprek met een vertegenwoordiger en een vrijwilliger van de UVV. Zij komen eerst kennismaken en samen wordt bekeken of er een persoonlijke klik is met de vrijwilliger. Wanneer er geen klik is tussen jou en de vrijwilliger, wordt een afspraak gemaakt met een andere vrijwilliger.

‘Door de vrijwilliger lees ik meer dan voorheen’

De vrijwilligers doen dit overigens met veel plezier. Een aantal quotes:

“Ik heb twee klanten waar ik met plezier boeken bezorg en haal. Bij de één drink ik weleens gezellig een bakje thee en maken we een praatje, en bij de ander overhandig ik de boeken aan de deur. De wens van de klant staat centraal”

“Sinds mijn pensionering bezorg ik boeken bij klanten. Regelmatig krijg ik een boektitel waarover de klant een artikel heeft gelezen. Als de titel niet aanwezig is op Het Lage Land, dan wordt deze gereserveerd. De dankbaarheid en blijdschap van de ontvanger doen mij goed”.

Wil je gebruik maken van deze service?
Neem dan contact op met de Bibliotheek Rotterdam.
Wij helpen graag.

Bel 010-2816100 of stuur een mailtje naar:
bibliotheekaanhuis@bibliotheek.rotterdam.nl

Ken je mensen voor wie deze service interessant zou kunnen zijn,
attendeer ze dan op deze mogelijkheid.

De positieve invloed van meditatie, yoga en voeding op huidproblemen.

Een slechte ongezonde huid? Dit kunnen de oorzaken zijn.

In een maatschappij waar alles snel gaat, willen we ook snelle resultaten zien. Als we hoofdpijn hebben, grijpen we naar een paracetamol, terwijl hoofdpijn je meestal wil vertellen dat je wellicht een paar dagen te veel hooi op je vork hebt genomen en dat je nu rustig aan moet doen. De “druk” wordt letterlijk te hoog. Dit is vaak ook met huidproblemen het geval. In elke huidtherapeutische praktijk zien de medewerkers de gevolgen van langdurige stress op de conditie van de huid.

Huidproblemen zijn vaak een reflectie van wat er in ons lichaam en geest omgaat.

We gaan allemaal verschillend om met stress. Denk maar aan roken, alcohol drinken, slechte voeding, plukken aan de huid of krabben en knijpen. Meestal zijn we ons niet bewust van dit gedrag. Veel mensen koppelen hun (oude)gewoonten niet aan hun huidige klachten, omdat ze dit “altijd al zo gedaan hebben”. Het lichaam kan jarenlang signalen geven die we negeren, totdat het zich op een manier uit, die we niet meer kunnen negeren.

Nog meer shit dan stress alleen

Vaak gaan verschijnselen van vermoeidheid, spijsverteringsklachten, emotionele klachten, gewichtsveranderingen, hartkloppingen of ademhalingsproblemen, samen met problemen van de huid. Helaas koppelen we deze narigheden niet aan elkaar. Maar dit zijn juist signalen die je lichaam geeft, dat er iets fundamenteels aan de hand is. We zijn simpelweg vergeten om te voelen en te luisteren naar deze signalen. We leven nu eenmaal in een maatschappij, waarin we gewoon een crème of een pilletje willen tegen bovengenoemde

klachten en huidproblemen. Natuurlijk kan dit al een verschil maken, maar feitelijk zijn dit kortetermijnoplossingen.

Beter is het om in langetermijnoplossingen te investeren. Dus, laten we weer bij het begin beginnen. Even inwaarts keren, teruggaan naar de basis en leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Maar let op, dit is geen quick fix. Dit vraagt wel om discipline en een stukje bewustwording, en daarbij hoort ook een lifestyleverandering.

Wat kunnen oplossingen zijn?

Om de gezondheid van je huid (en die niet alleen) te bespoedigen en ook voor een langere termijn veilig te stellen, kunnen de volgende activiteiten ondernomen worden.

Allereerst pak je de problemen aan bij de oorzaak van de stress: het te druk hebben.

Denk eens aan het vertragen van je leeftempo. Dat kan erg goed met behulp van meditatie. In onze drukke maatschappij staan veel mensen niet bewust stil bij de stortvloed van hun gevoelens en gedachten. Dagelijks 10 tot 20 minuten mediteren helpt om tot rust te komen en emoties te observeren zonder directe reactie. Dit geeft meer zelfkennis, innerlijke rust en helderheid, zodat je bewustere keuzes maakt. Op Spotify vind je veel begeleide meditaties, zoals bijvoorbeeld die van Michael Pilarczyk.

Ten tweede kun je eens je voedingsgewoonten onder de loep nemen. “Ja, maar ik eet gezond,” zeggen mensen dan vaak. Oké, maar wat is jouw definitie van gezond eten? Deze verschilt vaak per



Vertraag je tempo



persoon. Een paar tips voor een gezond begin: vermijd frisdranken en alcohol, bereid maaltijden voor, kies onbewerkte snacks, en begin je dag met een voedzaam ontbijt. Probeer thee zoals lavendel, kamille, munt of gember en vermijd koffie. En leer ook eens te genieten van eten en drinken. Neem daar de tijd voor.

Ten derde is een goed slaappatroon essentieel voor het herstel van lichaam en geest. Slaapgebrek beïnvloedt je energie, huid, hormonen en mentale helderheid. Werk aan een vast ritme om je nachtrust te verbeteren. Elke dag op het zelfde tijdstip naar bed gaan en voor het slapen je schermtijd beperken, kunnen al enorm helpen! Eten en alcohol vlak voor het slapen zijn niet bevorderlijk.

Ten vierde voor als je de smaak te pakken hebt gekregen. Het ging immers niet om een quick fix. Denk eens aan (Yin)yogaoefeningen dagelijks of wekelijks om je oude leefstijl kwalitatief te verbeteren. Misschien vraag je je af wat yoga voor je huid doet. Dat is eenvoudig; yoga, vooral Yin Yoga, kan de flexibiliteit van je lichaam vergroten door bindweefsel stimulatie en diepe ontspanning. Tevens wordt de bloedsomloop verbeterd, waardoor zuurstof en voedingsstoffen beter naar de huidcellen gebracht kunnen worden. Dit zal snel aan je

huid zichtbaar zijn, 'wat zie jij er gezond uit'. De kalmerende werking van de oefeningen vermindert stress, waardoor je je ook gelijk beter voelt. En denk niet dat je gelijk op een cursus moet, 'want daar heb je helemaal geen tijd voor'. Begin eenvoudig met een Yin Yoga-video op YouTube of volg een les voor persoonlijke begeleiding.

Denk eens rustig na over de hier gegeven leefstijlveranderingen. Bedenk dat niet alles gelijk 100% moet. Doe dingen stapje voor stapje. Hopelijk helpen deze tips je op weg naar meer balans en rust. Ga voor de spiegel staan en buig naar jezelf toe. Respecteer je spiegelbeeld. Je yogavrienden en vriendinnen zeggen dan: namasté! Uit respect voor elkaar buigen. Mooier kan niet.

Het Kralingse Bos: Een heel bijzonder en diepgaand boek

Je denkt dat je alles al weet over het Kralingse Bos. Nou vergeet het maar. In dit boek barst het van nieuwe weetjes. Na lezing is het Kralingse Bos nog mooier en interessanter geworden.



Watervliegtuigen op de plas

Het heeft niet veel gescheeld of de Kralingse Plas was een hydrohaven geweest, een plas water waar watervliegtuigen konden landen en vertrekken. Op 16 april 1921 landt de Dornier Cs II vliegboot met de bijnaam 'Dolfijn' op de plas. De Nieuwe Rotterdamse Courant schrijft: "De motor, voor aan den romp, begint te razen; het water spat ter zijde weg, de vliegboot scheert door het water met al grooter snelheid, maakt zich los en verheft zich." Hoge officieren, en zelfs de schout-bij-nacht van de marine, aanschouwen de spectaculaire vlucht. Toch is de vlieghaven er niet gekomen. Waarom niet? Lees het boek!

Écht, een vliegveld op de Kralingse plas!

Duizend bommen en granaten

In 1947, 14 juni om precies te zijn, schrijft het Vrije Volk, dat het Kralingse Bos nog steeds onveilig is doordat er overal, waar de Duitse bezettingsmacht het kampement had opgeslagen, handgranaten, kogels en landmijnen te vinden waren. Baldadige jeugd nam de achtergelaten helmen van de Duitsers mee naar huis, maar dit oorlogstuig is gevaarlijker dan een simpele helm. In die twee jaar na de oorlog zijn er dan al 8000 patronen, meer dan 600 granaten en handgranaten, 19 landmijnen en ander oorlogsmaterieel geruimd.

En een vervolgartikel in het Vrije Volk maakt melding dat de vordering van al het ruimen van gevaarlijk oorlogstuig veel te lang duurt. De ambtenaren worden feitelijk voor lui uitgemaakt: "Plantsoenen-dienst, (...), doe nog eens uw best." Dat geluid over de luiheid van ambtenaren horen we ook in sommige partijen van onze huidige regering. Alles lijkt zo makkelijk oplosbaar, zowel vroeger als nu. Lees het boek voor de details!

Dit boek moet je kopen

Maar niets in het leven is makkelijk oplosbaar. En daar gaat feitelijk het nieuwe boek van historicus Dik Vuik en hoofd vrijwilligersafdeling Kralingse Bos Marius Huender over. Zij beschrijven in hun recente boek "Het Kralingse Bos (Portret van een Boschpark)" de historische ontwikkeling van het stuk Rotterdam, waar nu het Kralingse Bos is gesitueerd, en hoe dat stuk grond eigenlijk een bos is geworden. In het laatste hoofdstuk schetsen zij zelfs een beeld van de toekomst van het bos, dat wel twee keer zo groot lijkt te gaan worden als de snelweg in een futuristisch visioen volledig ondergronds is gegaan.

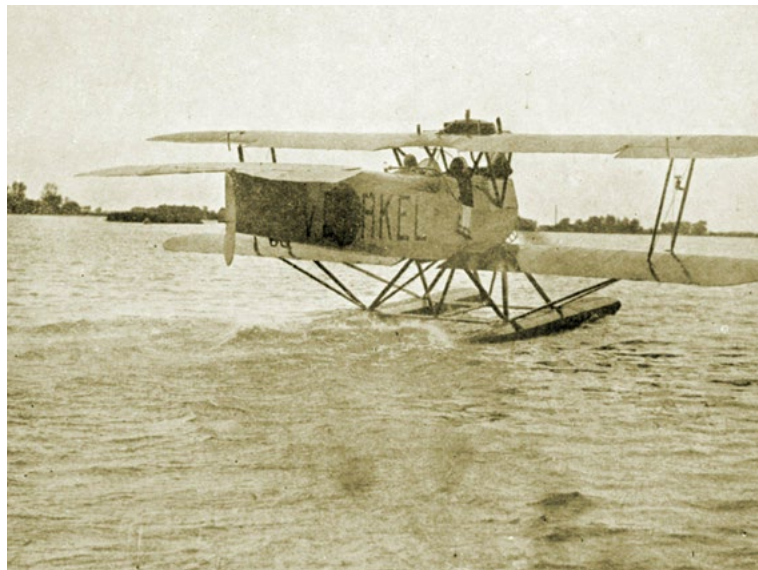
In zeven interessante hoofdstukken nemen zij de lezer mee door de tijd. Zij schetsen met een scherp oog voor detail het ontstaan van wat nu ons mooie recreatiebos is rond een zilveren waterplas. Met een onvoorstelbare rijkdom aan foto's, schetsen en tekeningen maken zij inzichtelijk dat de historie grillig is (bijvoorbeeld: alles wordt anders door WO-1, de crash van de beurzen en WO-2), dat plannen door veranderende omstandigheden niet worden uitgevoerd of weer teniet worden gedaan (bijvoorbeeld: het zwembad dat als een grote schoenendoos in 1923 recht tegenover de Wildeveenstraat in het water lag, wordt afgebroken) of het zijn tijdelijke situaties die door de vertikkende tijd worden opgegeten (bijvoorbeeld: in 1965 worden de overgebleven zandsteenblokken van de restauratie van de Laurenskerk tot een klimparadijs voor kinderen gemaakt).

Volstrekt uniek beeldmateriaal

De twee schrijvers hebben in de zeven jaren dat ze aan het boek werkten unieke zaken boven water gekregen. Zo hebben ze een gekleurde pentekening van de turfwinning anno 1807 uit het Groninger Museum boven water gehaald. En misschien wel het meest hilarische Wacht! - even inleiden wat er komt. In 1994 wilde de CHIO in het bos uitbreiden. Daarvoor moesten 51 bomen gekapt worden. De wijkraad stemde in, maar een bonte groep actievoerders spoedde zich naar de Burgerzaal in het stadhuis alwaar heftig werd gedemonstreerd. Ed Koop was daar ook met een protestbord met



Luchtfoto uit 1923, rechts van het eilandje (links onderin) is het bassin van de zweminrichting zichtbaar en in de Jericholaan staat een stellage voor de persleiding naar de Langekade (Stadsarchief Rotterdam)



Prototype van de Van Berkel W-A op de Kralingse Plas, 1920 (NIMH)



Schilder en tekenaar Jan Anthonie Langendijk legde in 1807 de turfwinning bij de Kralingse Plas vast (Groninger Museum, foto Marten de Leeuw)



De boerderij van Neleman aan de Boschweg, rond 1920 geschilderd door Chris Snijders (Stadsarchief Rotterdam)



Menigte bij het podium van het Holland Pop Festival, 1970 (Stadsarchief Rotterdam)



Een Canadese colonne passeert de molens bij de Plaszoom, mei 1945 (Stadsarchief Rotterdam)

de ludieke tekst “Al is een paard nog zo’n lief beestje, gèèn bomen weg voor een knollenfeestje”. En dan blijkt Ed Koop dat protestbord al die dertig jaar bewaard te hebben in zijn kelder. Hij siert dertig jaar later met het originele bord de pagina’s 150-151. Dat mag je hilarisch noemen.

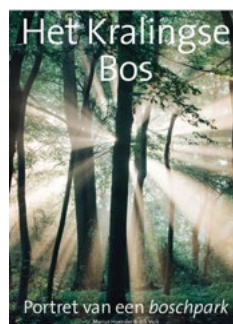
Met liefde geschreven

Die laatste anekdote van Ed Koop staat symbool voor de liefde en het oog voor detail, waarmee de twee auteurs dit boek hebben geschreven. Hun bescheidenheid siert hen want neem de bijna laatste regel in een miniem klein lettertje: “Voor iedereen die last van ons heeft gehad in dit zevenjarige langdurige proces van de wording van ons boek buigen wij met respect.” Helaas is hier niet de ruimte om te schrijven over de horeca in het bos, bijvoorbeeld De Eekhoorn (met unieke beelden!), of om de fundamenteën van de afgebroken molen (moet je weten te vinden!) te benoemen in het bos, of te schrijven over de olympische titel voor een zeiler op de Kralingse Plas, of over het prachtige Minang Kabauhuis - naar het voorbeeld van een traditioneel woonhuis op Sumatra - dat heeft gestaan op de wereldtentoonstelling van 1931 in Parijs (ga daar nou eens lekker eten, doe ik met mijn vrouw heel vaak – zo bizar goed klaargemaakt en betaalbaar, hoe Hollands!). Lees het allemaal zelf in het boek. De schrijfstijl is meeslepend door de citaten uit krantenberichten, het aan het woord laten van ooggetuigen en het afdrukken van originele ontwerpen en foto’s. Koop dat boek nou!

Olympische titel voor zeiler op de Kralingse plas

Boek kopen en dan lekker eten

En als je van de Kralingseweg **omhóóg** de Prinses Beatrixlaan inrijdt om lekker te gaan eten van een bijzondere rijsttafel bij Minang Kabau, dan weet je (na lezing van het boek) dat er een zeven meter hoge laag grond uit de gegraven Waalhaven in 1920 is gestort, waarop het bos is aangeplant.



Het boek telt 295 pagina’s met ontelbare (kleuren)foto’s en is te koop bij boekhandels als Amesz, Donner, NAI boekverkoopers, De Oud Rotterdammer en Van Gennep. De prijs is slechts € 32,50. Heerlijke gespreksstof voor bij het dineren!

— RUK AAN • HISTORIE —

Vragen aan de lezer

Taylor Swift fans gezocht. In het volgende wijkmagazine willen we iets vertellen over hoe jongeren in het leven staan. Wat beweegt ze? Swifties en niet-Swifties, meld je aan want we interviewen je graag. Dat geldt ook voor ouderen in onze wijken. **Wie heeft een bewogen leven achter de rug met een lach en een traan en wil ons daarover vertellen?** Eenzaamheid kan zo’n traan zijn. In het volgende nummer komt een verhaal over eenzaamheid onder ouderen en jongeren. Maar jouw ervaringen en belevenissen daarmee, willen we serieus daarin meenemen.

De Rotterdamse muzikscene: wie informeert ons daarover? Heb je foto’s uit de jaren tachtig of negentig? Waar zijn de hippies uit de jaren zeventig, de punkers uit de jaren tachtig en de hardcore uit de jaren negentig? **Foto’s en verhalen willen we!**

Mail ons: rijkaanalles@hotmail.com Of bel / app: 06-48143064



Ken jij jezelf?

Drie boeken, drie antwoorden

Zijn en worden van Liane Dirks:



De titel legt de essentie van het boek helder uit. Enerzijds het woord 'zijn' dat de opdracht in zich draagt om te ontdekken, wie je nu echt bent. Welke gebeurtenissen en welke ontmoetingen met mensen (of dieren), hebben grote invloed op je gehad. Anderzijds het woord 'worden' dat de vraag aan je stelt of je doet wat echt bij jou past.

Die twee vragen beantwoord je door schrijfsessies uit te voeren aan de hand van de door Dirks bedachte oefeningen.

Tegenstrijdigheid hoort bij leven en boek

Dirks wijst op onze fixatie op individualiteit. De helft van het boek gaat over het belang van elk mens om je als een deel van de gemeenschap te zien. Het persoonlijke spiegelt zich in alle andere mensen om je heen. Wel tegenstrijdig is, dat Dirks de oefeningen voor het individu ziet. Ons RIJK-advies is dan ook om dit boek met iemand samen te lezen en daarna de oefeningen te doen.

Het hart tegenover de hersenen

Het is een spiritueel boek, dus ruimt Dirks grote delen in om te benadrukken, dat alleen rationeel denken de twee vragen nooit goed kan beantwoorden. Het hart zal mee moeten spreken en het zal zich moeten openen. Ook hiervoor geeft Dirks prachtige oefeningen. Dirks weetje: het elektromagnetische veld van ons hart is veel sterker dan dat van onze hersenen.

Boek – Zijn en worden van Liane Dirks:
Uitgeverij AnkhHermes; 240 blz., €25,00

Leven met Nietzsche van Jan Keij:



De ondertitel van dit boek klinkt gemakkelijk: 'worden wie je bent'. Maar Nietzsche is moeilijk en zijn taal zo ouderwets. En dan spreekt Nietzsche zichzelf vaak tegen. Maar leg dit boek niet weg. Jan Keij legt alles zo eenvoudig en beeldend uit dat je even moet doorbijten. Als Nietzsche schrijft "Ik raad je eerst jezelf na te gaan; - Dan volg je mij – maar niet te snel". Lastig, of niet? Jan Keij: "Nietzsches filosofie

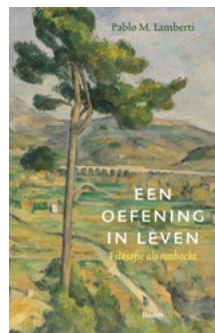
biedt mij zo een fiets waarop ik door het leven rijd, maar ik moet wel zelf trappen en sturen, dus met mijn inzet zelf de richting en de vaart bepalen".

De wil tot macht

Het gaat erom dat je zelfstandig denkt, dat er geen waarheid is, waaraan je jezelf kunt ontleen. Algemene waarheid bestaat niet. Er rest ons een niet-weten. Behalve de persoonlijke zoektocht naar wie ik wil zijn want daarin is waarheid niets anders dan datgene wat mij past. In eerste instantie misschien een droombeeld, dat ik wens te verwezenlijken. Word een volgeling van jezelf, niet van een religie, een godsdienst, helden of in de laatste plaats filosofen! Ontdek in jezelf jouw wil tot macht en omarm die. Alles lijkt te bestaan om voort te leven: je lichaam, je geest, je (wel)lusten. Alles is positief egoïsme. Maar Nietzsche zou Nietzsche niet zijn om de zin 'wil tot macht' enkel te zien als een bril, een hulpmiddel om naar het leven te kijken. Het moet leiden naar een volmondig omarmen en 'JA' zeggen tegen je eigen bestaan. Word wie je bent!

Boek – Leven met Nietzsche van Jan Keij:
Uitgeverij TenHave; 400 blz., €24,99

Een oefening in leven. Pablo M Lamberti



De klassieke filosofen uit de oudheid verbonden het filosoferen aan praktische invulling. Hoe kun je wijzer in het leven staan. In heldere uiteenzettingen omschrijft hij de opvattingen van klassieke filosofen en hoe die toe te passen zijn op je eigen leven. (Achter in het boek als geheugensteuntje een korte samenvatting van elke filosoof).

Door vechtsporten word je wijs

Het leven vraagt om training. Een goed-mens worden doe je niet als een lichtschakelaar 'aan'. Training en het inslijten van goede gewoonten is belangrijk. Je kan jezelf trainen in zelfreflectie, stelt Plato, ook door een vechtsport te beoefenen. Daar leer je doorzettingsvermogen, leren incasseren en moed van.

Boek – Een oefening in leven. Pablo M Lamberti
Uitgeverij Boom; 208 blz., €23,90

Muziek in onze wijken

Het muzikale landschap van onze wijk in kaart

We willen graag het muzikale landschap van onze wijken in kaart brengen. Laten we starten met de band FOUR MIXX. De drie zangeressen, Jolanda, Connie en Miranda, kennen elkaar van de hardloopvereniging PAC. Al rennend ontstond in 2013 het idee om samen eens te gaan zingen.

De één deed het al in een andere band en weer een ander zat op een koor of trad op als duo. Connie sleepte haar man Ronald mee in het idee en zo werd hij de geluidsman. Jolanda deed hetzelfde met haar man John en die doet de boekingen. Je kan ze kennen van optredens in de Boekenkast, de naastgelegen wijnbar en in de sfeervolle Bloemenplantage aan de 's Gravenweg, alle in Capelle aan den IJssel. Maar ook stonden ze al meerdere keren op het muziekfestival in het Prinsenveld of op de Koningsdagen in de regio. Heel misschien zag een enkeling hen toevallig op een cruiseschip naar Amerika.

Wat is leeftijd?

Hoe jong ze ook ogen, hun leeftijden liggen toch rond de zestig jaar. De zegening van het op leeftijd zijn is, dat je gaat voor de essentie van het leven: geluk, plezier en verbinding. En dat is wat je meemaakt als je hen ziet zingen: meeslepend en het plezier spat ervan af. Het duurt nooit lang of de voetjes gaan als vanzelf van de vloer. Een ander voordeel van FOUR MIXX; ze hebben geen pretentie, hebben geen ambitie om de top 40 ooit te halen, en hoeven niet als 'kijk-mij-nou-belangrijk-zijn' op het podium te staan. Nee, het plezier dat de vijf hebben, brengen ze in een paar luttele minuten over op de zaal. Hun muziek en zang zoekt de verbinding. Daarom is hun repertoire zo breed, van disco, jazz, soul, ballads, rock & roll tot Nederlandstalig, dus voor elk wat wils. De avond is geslaagd, als

iedereen in de zaal en ook op het podium gelukkiger naar huis gaat dan toen ze kwamen.

Psychologie en muziek

En dat bevestigt de psychologie: muziek verbreedert. Dat komt omdat naar muziek luisteren of samen zingen de stof dopamine in onze hersenen aanmaakt, het geluksgevoel-hormoon. Mooi experiment: psychologen lieten een kindje bewegen in het zelfde ritme als een ouder. Als de ouder iets op de grond liet vallen, pakte het kindje dat voor hem/haar op. Bewogen ze niet in hetzelfde ritme, deed het kind dat aanmerkelijk minder. Met muziek gedraag je je socialer. Tevens zitten in muziek veel herhalende patronen en daar houden onze hersenen van (voorspelbaarheid en bekendheid). Wel moet er af en toe een verrassends iets zijn. Bij zingen, dansen en luisteren wordt ook nog eens het hele brein geactiveerd.

Met muziek ben je socialer

Iedereen is musikaal

Professor Henkjan Honing (muziek cognitie a/d UvA) schrijft in zijn boek uit 2009/2012 'Iedereen is musikaal', dat in de evolutie muzikaliteit is meegegeven aan de mens. Zowel baby's als volwassenen reageren in de hersenen precies hetzelfde op bepaalde ritmes. Het is bewezen dat zingende moeders met hun baby een sterkere hechting krijgen. Muzikaliteit gaat zelfs vooraf aan taal. Maar ook dieren zijn muzikaal en dat is een baanbrekend idee, want vroeger dachten wetenschappers dat muzikaliteit alleen iets menselijks was.

In Current Psychology uit 2019 (vol 29, issue 13) staat een fascinerend verhaal over de geelkuifkaketoe Snowball, die danst op een hit van de Backstreet Boys. Maar ook op "Another one bites the dust" en op "Girls just wanna have fun". Kijk op you tube en geniet.

Seks en muziek

Charles Darwin verbaasde zich over het ogenschijnlijk nutteloze zingen van vogels. Zijn verklaring: hoe mooier een mannelijk dier zingt, hoe meer hij de dames imponeert. Seksuele selectie dus. 'Seks, & Rock & Roll – nu nog een verklaring voor de 'Drugs'.

Advies van de RIJK-redactie: als FOUR MIXX ergens optreedt in onze wijken, ga er naar toe en verbreed, zing mee, dans. Vanaf nu vraag ik bij hen het nummer 'Singing in the Brain' aan en let op, met z'n drieën zetten ze dat lied zo in.



Word een nog leukere opa of oma of vader of moeder!

Kinderen, kleuters en peuters vinden spelletjes spelen super leuk. Hier vier (bijna) gratis 'gieren van het lachen spelletjes'.

Spel 13: voor een peuter van 18-21 maanden

Elke dag ondergaat uw peuter dezelfde rituelen: wakker worden, ontbijten, wassen, aankleden, spelen, buiten wandelen, eten, in de badkuip zitten, gaan slapen.

Maak hier foto's van, waarop duidelijk te zien is wat uw peuter doet. Plak dan de foto's in een klein stevig boekje met dik papier. Bekijk af en toe het boekje met de plaatjes en vertel erover. Benoem de activiteit duidelijk: "hier wandel jij!", "hier eet jij", etc. Elke dag maakt uw peuter deze handelingen mee.

Laat hem/haar 's ochtends bij het wakker worden de foto uit het boekje zien en zeg "kijk, hier word je wakker".

Herhaal dit bij alle handelingen. Uw peuter leert de woorden kennen. Het boekje kunt u telkens uitbreiden met gebeurtenissen die belangrijk in het leven van uw peuter zijn.



Spel 14: voor een peuter van 15-18 maanden

Neem uw peuter op schoot met het gezicht naar u toe. Houd zijn/haar linker- of rechterarm omhoog. Terwijl u het onderstaande korte gedichtje opzegt, wandelt u met uw andere hand met de wijsvinger en middelvinger op de arm van uw peuter omhoog. Bovendien trekt u zacht aan een vinger en roept dan 'dingdong, dingdong', alsof u aan de bel trekt dus.

'Ik beklim de hoge toren. En ik trek aan de bel.

Dingdong, dingdong'

Na een paar keer hetzelfde spelletje gedaan te hebben, verandert u het spel. In plaats van aan zijn/haar vinger te trekken, zwaait u de hand als een klepel in een bel. Of u doet de vingertjes dicht en weer open. Of u trekt aan de hele hand (zeg met zwaardere stem 'DINGDONG, DINGDONG'). Uw peuter schatert van plezier. Laat hem/haar na verloop van tijd dit spelletje uitvoeren met een pop van hem /haar.

Spel 15: voor een peuter van 18-21 maanden



Laat uw peuter drie theelepeltjes voelen. Neem elk lepeltje vast en zeg: 'dit is een lepel'. (u kunt ook even de lepel in uw mond doen en 'mmmmmm' zeggen, terwijl u met de andere hand langs uw wang zwaait.)

Vervang een lepel voor een onscherp vorkje, daarna met een onscherp mesje. Leer wat een vork en een mesje is. U pakt een van de drie op: 'dit is een vorkje' etc.

Wanneer u denkt dat de peuter weet wat de vork, de lepel en het mes is, vraag dan: 'geef mij eens de vork'. Wanneer uw peuter het goed doet, prijs dan met hoge stem de goede keuze! Uw peuter ontdekt dat er verschillende dingen zijn.

Spel 16: voor een peuter van 12-15 maanden

Zet uw peuter met het gezicht naar u toe op uw schoot. U tilt hem/haar de lucht in en zegt 'ik heb het zo warm'. Daarna knuffelt u even.

Dan zegt u 'ik heb het zo koud' en laat hem/haar tussen uw benen langzaam naar de grond zakken (houdt de handjes stevig vast natuurlijk!). Doe beide acties door elkaar heen, maak het onvoorspelbaar, dan weer een paar keer koud, of warm etc.

Dan vraagt u het kind om zelf te zeggen wat of het wil: koud of warm. Doe het spelletje zoals hij/zij dat wil.

Wanneer het kind het spelletje door heeft, laat het hem/haar danspelen met een pop.

Laat ons weten hoeveel plezier het gaf. Je mag met een foto in de krant! rijkaanalles@hotmail.com

In het volgende nummer weer nieuwe spelletjes!

Vorige 12 spelletjes zoeken? Kijk op www.rikroelfzema.nl en klik op 'Het (kwartaal) tijdschrift RIJK', nr. 1 t/m 3

Lichtpuntjes in de wintermaanden



Nu de feestdagen inmiddels weer voorbij zijn en we allemaal met of zonder goede voornemens aan het nieuwe jaar zijn begonnen, kijken velen van ons alweer met verlangen uit naar de komende lente met al het ontluikende frisse groen. Maar eerst komen nog een aantal weken waarin de natuur ons gaat verrassen met zowel heldere, zonnige dagen, soms met vorst, als ook donkere, sombere, natte dagen met regen of sneeuw.

Wanneer je net als ik de wintermaanden niet de meest favoriete maanden vond, kan het helpen daar wat verandering in te brengen door meer oog te hebben voor de nu toch ook al aanwezige tekenen van wat de natuur straks voor ons in petto heeft. Want dat zijn vaak meer lichtpuntjes dan we denken. Zo zijn er al verschillende bomen, struiken en planten die juist nu op hun mooist zijn.

Bloeiende Helleborussen bijvoorbeeld, de laatste jaren zien we dat steeds meer varianten van deze schitterende planten gekweekt worden. In kleuren variërend van prachtig wijnrood tot lichtroze, soms met spannende vlekjes bespikkeld, en een enkele keer zelfs spierwit. Deze laatste is vooral bekend onder de naam Kerstroos, die naam eer aandoend door als een van de eerste soorten in bloei te komen. Helleborussen zijn winterbloeiers en in de donkere wintermaanden dus ook op hun mooist. Deze bloemen komen goed tot hun recht door het vaak minder mooie blad ervan weg te knippen. Alle soorten zijn wel giftig. Wanneer je de verschillende soorten zich na de bloei laat uitzaaien, komen er de volgende jaren zaailingen op met verrassende, net even andere kleuren, met de verzamelnaam H-orientalis. Voor de wat wildere tuin zijn de iets hogere Helleborus media en de H-foetidus met lichtgroene bloemen geschikt.

De komende weken zullen we ook steeds meer het verschijnen van de eerder geplante bloembollen zien, sneeuwkllokjes, vroege krokussen, narcissen, Scilla's en nog veel meer. Het vroegst zijn vaak de dwergirissen, erg mooi in een besneeuwde tuin, maar bij mij helaas meestal niet terugkomend.

Vaak al rond de jaarwisseling beginnen de struikkamperfoelies -*Lonicera fragrantissima*- te bloeien, kleine geurende, witte bloempjes, fijn voor de eerste bijtjes. De struiken zijn later in het seizoen wat minder fraai, beetje warrig, maar goed te snoeien en in de winter echt waardevol. Een andere winterbloeier is de *Sarcococca*, een laagblijvende, groenblijvende struik waarvan de kleine roomkleurige bloempjes bedwelmend geuren, geschikt ook voor een kleine tuin. Zet ze langs een pad waar je vaak loopt en je ervaart die zoete geur.

Aan de *Skimmia* hebben zich de roze-rode bloemknoppen al in de herfst ontwikkeld om aan het einde van de winter witte bloempluimen te worden. De later gevormde rode bessen komen alleen aan de vrouwelijke struikjes wanneer er ook een mannelijk exemplaar in de buurt staat. Van de geel bloeiende winterstruiken is de toverhazelaar een van de allermooiste, maar de variant met de bruin-oranje bloemen is natuurlijk ook zeer fraai.

En een saaie schutting wordt in de wintermaanden ineens een Eye-catcher wanneer er een felgeel bloeiende winterjasmijn tegen aan groeit. Tot mijn favoriete winterbloeiers horen zeker ook twee Mahonia-soorten. De Mahonia media charity bloeit iets eerder met rechtopgaande felgele bloemstengels dan de Mahonia japonica waarvan de bloemen iets meer hangen, maar wel grotere mooiere blauwe bessen heeft, waar vooral merels dol op zijn.





fatsiabloem japonica



Geurende Sarcococca

Wandel eens op een mooie dag door een park en laat je daar einde winter verrassen door de gele bloeiwijze van de Cornus Mas. Maar de struik die vorig jaar eindeloos de hele winter in onze tuin bloeide met lichtroze bloemen was de Viburnum bodnantense.

Wanneer het vriest worden de bloemen bruin, maar zodra de temperatuur weer boven nul komt, verschijnen er weer nieuwe trosjes bloemen op de kale taken. De meest spectaculaire bloem heeft iedere winter de Fatsia japonica, in Nederland te koop als kamerplant, maar in het huidige klimaat ook een prachtige plant in de volle grond. Hij heeft wel veel ruimte nodig met dat grote vingervormige blad.

Tot slot de categorie bomen. Ook bladverliezende bomen met een mooie imposante takken-structuur zijn prachtig in de winter om naar te kijken. Juist dan laten ze hun vorm zien, meer nog dan wanneer ze in de andere jaargetijden vol in het blad zitten. En de knoppen voor dat blad zijn dan meestal ook al zichtbaar. Let vooral eens op de verschillen in tekening van de bast van een boom. Ruw of glad, donker of zelfs wit zoals sommige berken. Sommigen hebben fijne streepjes, anderen weer afbladderend schors. Want iedere boom heeft specifieke kenmerken. Zo verliezen Treurwilgen pas laat hun blad en zijn de eerste soort ook, die met hun lichtgroene was het nieuwe blad aankondigen. Fascinerend vind ik ook altijd dat de Ginkgo biloba een stam heeft die altijd warmer aanvoelt dan de stam van andere bomen in de winter, voel en ervaar dat zelf maar eens.



MahoniaBloem



Bessen van Mahonia



Bloesem Viburnum Bodnantense

Waarom staat dat oude huisje er nog op de Kralingseweg?

Sommige mensen vinden het raar dat vleermuizen de afbraak van een huis onmogelijk kunnen maken. Goddank zijn er ook nog Rotterdammers die juist respect hebben. Zij bewandelen de koninklijke weg. Hier een verslag van hoe hobbelig die weg is.



Morgen afbreken mag niet

Het gezin Van Dorp droomt van een nieuw vrijstaand huis op een ruime kavel. In april 2023 realiseren zij de start van hun droom met een dure handtekening, om in juli dat jaar eigenaren te worden van de grond en een vervallen oud tuindershuisje. Morgen afbreken, zou je zeggen. Maar dat kan zomaar niet. De twee vroegere Natuurbeschermingswet en de Flora- en Faunawet zijn in 2017 opgevolgd door de Wet Natuurbescherming. Over vleermuizen staat: "het is verboden soorten in hun natuurlijke verspreidingsgebied opzettelijk te doden of te vangen (art 3.5)". De nieuwe wet eist een quickscan. Die is redelijk snel gerealiseerd want het is duidelijk dat het vervallen huisje een ideale plek is voor allerlei beschermde dieren. Omdat het gezin Van Dorp mijn huidige burens zijn, weet ik nu in december 2024, hoe zij in dit traject staan. Met liefde en integriteit voor de natuur gaan zij het bij vlagen bureaucratische proces in om het huisje te mogen afbreken.

Hoezo een ecologisch onderzoek?

De quickscan wordt opgevolgd door een ecologisch onderzoek. Van april tot september 2023 heeft Bert van Dorp minimaal vier keer met een ecooloog gedurende de avond tot de nacht op tuinstoeltjes in de achtertuin van hun toekomstige woonplek gezeten. Een vernuftig instrument zet de ultra sonore vleermuisgeluiden om in hoorbare tonen voor de twee nachtbrakers. Er worden zeker vier vleermuizen gezien die uit het huisje komen vliegen. Maar wat is het huisje, een zomerse kraamkamer of is het slechts een paarverblijf in de herfst of een winterverblijf om je in een diepe winterslaap op te hangen aan de dakgoot of zoldering? De vier vleermuizen worden gedetermineerd als mannetjes. Dat zou bewijzen dat het hier gaat om een 'tussentijds gebruikte verblijfplaats', waar ze even rusten of even veilig eten. Er wordt in het huisje door de 'bats' weinig gebatst, dat is duidelijk. Vleermuizen leven in een groep (kolonie) met een duidelijke sociale structuur (matriarchale familiegroep). Rondom dat verblijf ligt een netwerk van verblijfplaatsen waar ze kort komen. Eén daarvan is het gekochte tuindershuisje.

Kunnen de Van Dorpjes al op de bulldozer?

De Van Dorpjes dienen december 2023 een uitvoerig 'uitgevoerd activiteitenplan' in bij de gemeente. In dat (uitgevoerde) plan staat hoe ze geprobeerd hebben om op wettelijke wijze de vleermuizen uit het huisje te krijgen. Die tijdelijke maatregelen bestaan uit het ophangen van minimaal 4 vleermuiskasten (voor elke man één), nagelvast (dat is op een muur dus), minimaal vier meter hoog ophangen en met een drie meter vrije aanvliegroute. De omgevingsdienst reageert in december dat ze een verlengde termijn aankondigen, die afloopt in april 2024. Dan volgen mooie gesprekken met ambtenaar Hans met als uitkomst, dat in juli de ontheffing wordt verleend. Het kleine huisje mag worden afgebroken. Waarom heeft Bert nog geen bulldozer laten komen?



foto's: © Ton van Til www.tonvantil.nl

Aanvliegroutes van vleermuizen net als op een vliegveld



foto's: © Ton van Til www.tonvantil.nl

Vergeet het ecologisch werkprotocol niet

Omdat het 'ecologisch werkprotocol' nu in werking treedt. Daar is Bert nu mee bezig. Daarin staat o.a. dat er een opzichter komt om te observeren of de afbraak juist wordt uitgevoerd. De dakpannen moeten bijvoorbeeld voorzichtig een voor een van het dak worden gehaald om zo te kunnen ontdekken of er ergens onder de pannen een vleermuis zit. Het is niet ondenkbaar, dat tijdens deze actie een controleambtenaar langskomt om te zien of voldaan wordt aan het protocol. Beste lezer, denk nu niet dat Bert en schrijver dezes met dit stuk ironisch over dierbescherming verslag doen. De familie Van Dorp bouwt ergens in de toekomst op deze kavel een ecologisch

woonhuis. Op de desbetreffende kavel realiseren ze eendenkooien voor watervogels aan de Kralingseweg; er komt een plek waar mogelijk uilen zich zullen vestigen (roestplek), en zoal niet meer.

Ambtenaren zijn niet lui

De lange ambtelijke weg om goedkeuring tot afbraak te krijgen, is ook ontstaan, doordat de gemeentelijke dienst slechts ongeveer zeven mensen heeft om de jaarlijks zo'n 200.000 aanvragen te beoordelen. Vroeger, toen de wet nog niet sterk was uitgebreid, waren dat er jaarlijks zo'n 300-400. Zijn ambtenaren lui? Ik dacht het niet.

Moeders en dochters, vaak een moeilijke relatie



Voor wie moet ik kiezen? En hoe was de kerst en oud en nieuw? Was het weer een heel gedoe om te schipperen tussen je gezin en je ouders? 'Ik kan mijn ouders (mijn arme alleenstaande moeder, nog erger!) toch niet alleen laten met kerst?' 'Maar ik wil gewoon met jou naar Oostenrijk, skiën. Dat mag toch ook weleens een keer', roept je partner wanhopig. Welke dochter kent dit dilemma niet? Loyaal zijn naar je ouders (je alleenstaande moeder) of loyaal zijn aan je partner / je gezin? Als dochter heb je het niet altijd gemakkelijk. Maar het kan ook anders, dat lees je hieronder.

De ideale situatie

Als dochter zou je het gewoon moeten kunnen zeggen, want je bent volwassen en leidt een eigen leven. 'Mam, dit jaar hebben we een skivakantie geboekt, dus we vieren dit jaar kerst niet met jou/jullie. Maar ik zou het leuk vinden als we wel samen oud en nieuw vieren.' 'Hè, kind, wat jammer nou. Het is altijd zo gezellig met kerst en jullie horen daarbij. Maar ik snap het hoor, gewoon lekker doen. Is het leuk om vooraf aan jullie vakantie nog samen de kerstboom op te tuigen en het huis te versieren?'

De pijnlijke situatie

Niet iedereen heeft een goede verhouding. De dialoog tussen moeder en dochter kan helaas ook zo gaan: 'o nee, kind. Papa en ik zijn bij de overburen uitgenodigd, dus kerst zit er samen niet in. Wel leuk ook hun kinderen weer eens te zien na al die jaren. Ze komen allemaal, zegt de overbuurvrouw.' Dit zijn ouders die hun kind niets durven vragen, geen hulp willen 'want wij lossen het zelf op hoor'.

De hulp en liefde van de dochter wordt keihard afgewezen. Au. Deze dochter kan nooit iets teruggeven aan haar ouders en hun verhouding voelt dus onprettig aan.

Maar het kan ook zijn dat je ouders de 'zeligheids-kaart of het kind-zijn' inzetten. Ouders, die zogenaamd afhankelijk zijn en waar de dochter ook vaak op reageert door haar ouders (c.q. moedertje) te behandelen als lastig kind of aardig kind of dat-kun-je-toch-zelf-wel-kind. Maar eigenlijk vragen de ouders aan hun dochter: 'ben er voor mij', 'we hebben je nodig'. Deze ouders eisen liefde, want vroeger waren ze er altijd voor hun dochter. Deze ouders en vaak ook hun dochters hebben geen volwassen relatie ontwikkeld.

Wat zijn de feiten?

Allereerst, is er een sterkere band dan die tussen moeder en dochter? Normaliter niet, dus geniet van deze eeuwige en onverbrekelijke band. Er zijn altijd uitgesproken of onuitgesproken verwachtingen van moeder naar dochter. Ga op zoek om die te benoemen. Ga op zoek naar de geschiedenis van je moeder want hoe zij is, is ze geworden door de voor haar uitgesproken en onuitgesproken verwachtingen. Bijvoorbeeld, jouw moeder hoefde in haar jonge leven geen geld te verdienen. Haar man onderhield haar en zij was er altijd voor de kinderen. Logisch dat zij vindt, dat je wel erg weinig aandacht voor je gezin hebt en 'altijd maar aan het werk bent'. Bespreek samen de verwachtingen van toen en nu. Het is niet ondenkbaar dat je moeder jou heeft opgevoed in de verwachtingen die zij ervoer in haar jeugd.

Vaak zijn ouders bang om hierover te spreken met hun kinderen. Ze kiezen er voor om nergens over te beginnen uit angst om hun kind te verliezen. Maar dat leidt er weer toe dat het kind ook geen waardering en respect krijgt, die het altijd wil krijgen van de ouders. 'Doe ik het wel goed?' 'Voldoe ik aan de verwachting?'

Goed is te bedenken dat je als dochter heus niet moet leren 'nee' te zeggen tegen je moeder, maar meer moet afleren altijd 'ja' te zeggen. Vanaf nu: benoem gerust de verschillen en zet ze in beide tijdperken, je moeders jeugd én die van jou. Zeg ook eens wat vaker tegen elkaar dat je (ondanks alle verschillen en opvattingen) veel van elkaar houdt.

Je blijft altijd kind

Veel dochters ergeren zich aan hun moeder, omdat ze altijd overbezorgd is. Blijkbaar is dochterlief niet in staat om voor zichzelf te zorgen. 'Let je goed op, kind.' Vaak heeft de dochter het stilzwijgend laten gebeuren dat ze nog steeds als kind wordt behandeld. Altijd zeggen: 'Mam, lief je bezorgdheid, maar het hoeft niet meer. Ik houd je op de hoogte.' Er was eens een slimme dochter die in dit soort gevallen altijd zei: 'Mam, ik weet dat je mijn kledingkeuze afschuwelijk vindt, want dit was in jouw tijd ongepast, maar de tijden zijn veranderd. Jonge mensen vinden dit mooi, dus wen er maar aan.' Sommige dochters kunnen zich niet uit hun kindrol en de oude verwachtingen losmaken en dus breken ze maar met hun ouders. Maar besef dat de band tussen moeder en kind nooit eenzijdig te verbreken is. En grappig, de meeste dochters die breken met hun moeder, praten daar opvallend vaak over met vrienden. Beter is het je grenzen te bepalen en die telkens te benoemen.

Waarom doen ouders dat?

Erger jij je ook zo aan het feit, dat in de huiskamer van je ouders alleen maar fotolijstjes staan, waarin jij en je broers en zussen als klein kind staan afgebeeld? En hoe groot is jouw irritatie over de fotolijstjes met jouw kinderen erin, ook toen ze nog klein waren? Ze naderen inmiddels de dertig!

Daar is een simpele verklaring voor. Je ouders hebben je moeten loslaten, bijvoorbeeld toen je ging studeren, ging samenwonen, kinderen ging krijgen. Op dat leven hebben ze geen invloed meer. Je ouders zijn de controle kwijt. Niks mis mee, maar het doet ze weleens pijn. Of het maakt ze onzeker.

Tot jij plots vertelde dat je zwanger was van de eerste. Je ouders draaiden als een blad aan de boom om. Eindelijk is er weer verbinding en kunnen ze meepraten over jouw leven. Van kinderen krijgen en opvoeden hebben zij uiteindelijk wel verstand. Niet van alle nieuwe relatievormen of van studies of banen met onbegrijpelijke functieomschrijvingen, dat is jaren lang niet hun veilige gespreksonderwerp geweest.

En die fotolijstjes? Laat ze, want het is hun manier om te zeggen 'toen maakten wij nog substantieel deel uit van jouw leven' en 'toen was alles nog veilig en hadden wij controle'. Het geeft je ouders houvast in roerige tijden, waaruit zij langzaam worden weggeschre-

ven als gevolg van hun pensioen of hun ouderdom. Wel is het de opgave van de grootouders ook nieuwsgierig te blijven naar de volwassen levens van hun kleinkinderen. Dus laat varen de trots en bel hun om even bij te kletsen. Of zoals een vriend van mij doet: hij creëert rituele momenten in het leven van zijn kleinkinderen door hen op speciale momenten alleen mee uit eten te nemen. Bijvoorbeeld als ze vijftien zijn, voor het eerst met opa luxe uit eten. Oké, dan moet opa wel opmerken dat kleindochter dit moment had uitgekozen om zich voor het eerst als volwassene te presenteren met beschaafde oogmake-up en kleine naaldhakjes. Die zag opa even niet aankomen en vergat te zeggen dat ze er mooi uitzag.

Band tussen moeder en kind kun je niet verbreken

Conclusie?

Wijs je ouders erop, als ze alleen maar de kindertijd verheerlijken. Vraag je af: neem ik ze wel mee in de wereld van mijn gezin? Snappen zij wel wat opgroeien tegenwoordig inhoudt? Informeren is respecteren.

(Groot)ouders: bezorgdheid mag, is soms aandoenlijk, maar bemoeizucht is de absolute relatieverbreker.

Dochter en moeder: zeg welke momenten je koestert samen, maak ritueeltes, zeg dat je elkaar waardeert en accepteer dat een ieder andere keuzen in het leven maakt. En onthoud: boven een bepaalde leeftijd moet je je ouders niet meer willen veranderen.



Alleen maar fotolijstjes met foto's van vroeger

Wat je moet weten over konijnen

Zijn konijnen lief? Konijnen zijn erg aaibaar en lief. Dat denk je dan. Volwassen konijnen zijn territoriaal ingesteld, dus zomaar een ander konijn in het hok erbij zetten kan dodelijk zijn. Toch goed bedoeld, want inderdaad zijn konijnen groepsdieren. Neem dus eigenlijk het liefst twee of meer jonge konijnen, zodat ze aan elkaar kunnen wennen. Dat konijnen ook agressief zijn, kun je merken wanneer een van de twee een nachtje bij de dierenarts moet doorbrengen. Daarna ruikt het beestje anders en kan dan mogelijk verstoten worden. Voor- kom dit door stro en wat keutels uit het hok mee te nemen naar de dierenarts. Wrijf op de terugweg het diertje daarmee flink in, zodat het weer de geur van het hok draagt.



Zijn konijnen een soort hond of kat?

Honden en katten zijn jagers. Het zijn roofdieren die ook nog wel eens een konijn te grazen nemen. Konijnen zijn prooidieren, dus zijn ze van nature erg schuw en hebben ze een sterke wil om te vluchten. Als je het konijn met name plotseling en van bovenaf benadert, zal het schrikken en in de stress schieten. Dat is ook de reden dat konijnen het helemaal niet fijn vinden om opgepakt te worden. Konijnen zijn als prooidier dus altijd op hun hoede. Ze waarschuwen elkaar voor gevaar door heel hard te stampen. Je hoort het wel eens 's nachts dat je konijn stampt in zijn hok. Je kunt er vergif op innemen dat er dan ergens een kat langs loopt of dat een menselijke voetstap zich beweegt in de richting van het hok. Vaak knort en piept het konijn ten teken dat het zich bedreigd voelt. Let op, want dat lieve konijntje van u kan aanvallen. Knarsetandt het konijn erg luid dan heeft het pijn. Zacht knarsetanden betekent dat uw konijn het erg naar zijn zin heeft. Veel geluiden maakt een konijn niet want het is een prooidier en het zou zich kunnen verraden. Wanneer je een zoemend geluid hoort, dan is uw langoor hevig verliefd.

Non-verbale taal

In wat uw konijn doet, valt af te lezen hoe het zich voelt. Ligt het languit gestrekt met de poten naar achteren, dan rust het en voelt zich prima. Niet storen tijdens de rust! Gestrekt op een zij liggen, betekent dat het konijn zich veilig en ontspannen voelt. Als het zijn kop en oren naar voren steekt, dan is het nieuwsgierig en waaks. Ligt het konijn plat op de buik met de kop op de grond, dan wil het geaaid worden. Dit is een vorm van onderwerping. Maar er zijn veel karakteristieke lichaamshoudingen die een ziekte verraden. Om er een te noemen: stijf rechtop en meestal met de pootjes op een steunplek, dat wijst op ernstige buikpijn.

Wat eten konijnen?

Konijnen produceren twee soorten keutels. De eerste vinden we door het hele hok heen en zijn droog en hard. Maar de tweede is de blindedarmkeutel. Wanneer die uit de anus komt, eet het konijn die ogenblikkelijk op, zodat de eigenaar dat eigenlijk nooit opmerkt. In die keutel zitten allerlei belangrijke vitaminen die in de blindedarm van het konijn aangemaakt worden. Deze vitaminen komen dus noodgedwongen alleen door het opeten van deze keutels in het lichaam van het konijn.

Konijnen hebben veel vezels nodig. In hooi zitten veel vezels. Hooi is niks meer of minder dan gedroogd gras en heeft een groenige kleur. In stro zitten weinig vezels dus geef dat niet aan konijnen. Stro is gemaakt van de stengels van graansoorten. Het ziet er veel grover uit dan hooi. Elke dag moeten konijnen verschillende groentesoorten of groene planten eten. Andijvie, boerenkool, broccoli, Chinese kool, witlof en wortel, om maar even iets te noemen. Maar spinazie moet je weer niet te veel geven. Als het om groene planten gaat, kun je o.a. brandnetel, herderstasje, paardenbloem en in beperkte mate weegbree geven. Maar de lijst met giftige planten is wel 20 keer zo lang, dus lees je in! (om een paar te noemen: boterbloem, brem, dotterbloem, goudenregen, hulst of rabarber. Nee, niet geven!) Kant-en-klaar voer lijkt het beste alternatief maar is dat niet. Konijnen hebben geen calorierijk voedsel nodig en kant-en-klaar voedsel is dat nu juist wel. Uw konijn barst dan sneller uit de voegen van zijn hok en vacht. Zwaarlijvigheid is ongezond. En ook al bevatten groenten en planten veel water, het konijn heeft elke dag een vers schaalpje water nodig.

Rotterdamse schilders uitgelegd

Als je weinig van kunst snapt, dan is dit je boek. De betekenis van elk schilderij wordt uitgelegd. Ook de locatie waar het geschilderd is, staat vermeld, dus het is een feest der herkenning als je Rotterdam kent. Elke eeuw krijgt aandacht en zo wandel je met het omslaan van de pagina's door de geschiedenis van onze stad. In dit kijkboek blijf je je verbazen. De thema's van de Rotterdamse schilders zijn voorspelbaar: de Laurenskerk en de havens! Ja, maar er is meer. De oorlogsperiode toont in veelal emotionele kunstwerken de totale ontredde van de bewoners en de verwoesting van de

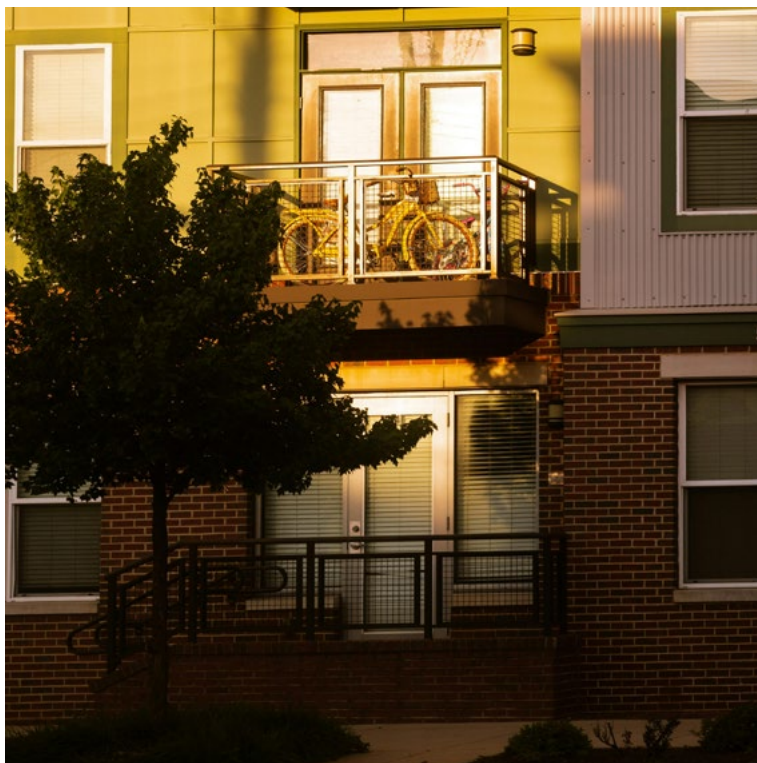
stad. De wederopbouw komt kleurrijk aan bod. De stad komt vreugdevol tot leven. Daarna komen de muurschilderingen en ook die leer je eindelijk begrijpen. Echt een heerlijk boek. Veel pagina's, weinig letters en heeeel veeel plaatjes.

De schilders van Rotterdam
Werner v.d. Belt & Bob Hardus
Uitgeverij WBOOKS (2024)
240 blz – €27,95



RIJK AAN • ROTTERDAM

Een moord in jouw huis!



Je woonhuis een gevangenis

Een van de meest succesvolste thrillerschrijvers van Nederland, is aangekomen in Rotterdam! Zijn bizarre verhaal over vreselijke ruzies in een VVE van een Rotterdams appartementencomplex is bloed spannend. Elk hoofdstuk beschrijft een mogelijke dader en langzaam verbinden de details zich met elkaar. En wat te denken van het aardige meisje, dat net in haar appartement is komen wonen. Ze denkt dat deze woonplek haar gelukkig zal maken. Eén trappenhuis voor zes appartementen. Als de beheerder daar dood op de trap in

een plas bloed gevonden wordt, dan blijkt deze woonplek van zes stellen of alleenstaanden echter een gevangenis. Niet met en niet zonder elkaar!

Plots is jouw huis een moordlocatie

Het zal je maar gebeuren als de schrijver Elvin Post langs je huis fietst en jouw huis tot moordlocatie maakt. Dat deed hij: Meidoornsingel 91c in Schiebroek. Ik denk nog: die straat bestaat niet - ja, toch wel. Nou dan zal de nummering wel tot tachtig lopen of zoiets - nou nee, nr 91c bestaat. Veel plezier als je net je appartement wilt verkopen en voor eeuwig op internet staat, dat daar de beheerder is vermoord. En is de bewoonster van 91c nu wel of geen aardig meisje en mogelijk de dader?

Verenigingen Van Eigenaren staan voor ruzie

Ruim veertig procent van de deelnemende VVE's heeft te maken met een conflict, zo blijkt uit een onderzoek van de Vereniging Eigen Huis (10-2024 Magazine Eigen Huis). Rechter Pieter van Riemsdijk legt haarfijn uit waarover die conflicten meestal gaan en waarom ze uit de hand lopen. Lezen van dit interview op blz. 42 t/m 47 in het Magazine van Vereniging Eigen Huis is een goede inleiding voor dit moordboek.

Een aardig meisje
Elvin Post
Uitg: Ambo/Anthos
Blz. 341 – €23,99



RIJK AAN • LEESPLEZIER

Dit festival is beroemd, maar bijna niemand kent het!

Twee muziekfestivals zijn toonaangevend, een is Pandora's Music Box. Hier deel 1.



Twee zeer belangrijke festivals!

In de zeventiger- en tachtigerjaren zijn in Rotterdam twee meerdaagse popfestivals geweest, die de Nederlandse historie van het muziekfestival richting hebben gegeven. Dat is natuurlijk in de zeventigerjaren het Holland Popfestival Kralingen geweest. Algemeen bekend. En dat is in de tachtigerjaren het....., ja wat zou die tweede zijn? Pfff, schiet me even niks te binnen. Het Rotterdams Stadsarchief biedt.....helaas ook geen uitkomst. Niets bekend, niks opgeslagen. Verdorie. Dan maar de databanken raadplegen van de Stichting Popmuziek Nederland (SPN, 1975-1997), het Nationaal Pop Archief (NPI, 1987-2007) en het Muziek Centrum Nederland (MCN, opgeheven 2013) en het Nationaal Archief. Gisteren berichtte Paula van het Nederlands Muziek Instituut (NMI) dat in alle (bovengenoemde) databanken geen 'hit' naar boven is gekomen.

Als docent evenementenorganisatie moet het toch niet moeilijk zijn iets te vinden! Even naar de kast met een paar meter boeken over muziek en specifiek muziekfestivals en de eventmarketing. Het eerste boek leek me treffend door zijn titel 'AntiScene van fotografe Carla vd Mareel. Wel, slechts een intrigerende regel: "Haar eerste fotorolletje schoot zij vol op het legendarische Pandora's Music Box festival in de Rotterdamse Doelen in 1983." [1] Wat hebben we eraan? Bij een tweede boek gaat een waxinelichtje branden. In 'Het festivalgevoel' staat dat in 1993 Willem Venema van Double You Concerts een alternatief festival wil organiseren. "Artistiek moet het een outdoorvariant worden van Pandora's Music Box, dat midden jaren tachtig in De Doelen in Rotterdam werd gehouden. Hier was naast muziek ook straattheater te zien – als verrassing, gewoon als je door de gangen zwierf. Pandora's Music Box was echter niet rendabel, evenmin als het vervolg Ein Abend in Wien (1993), dat ook in De Doelen plaatsvond." [2] Het wordt er niet echt duidelijker door.

Deze boeken brengen iets meer helderheid

Recent verscheen 'Rotterdam, laat je horen', waarin 'legendarische festivals' besproken worden. Hier een tweede waxinelichtje. Met het Pandora Festival uit 1985 is volgens de schrijver 'het moderne muziekfestival geboren'. Hij noemt Pandora de voorloper van Lowlands, dat voor het eerst in 1993 plaatsvond. [3] Er komt licht.

Wat zeggen De Doelen zelf? Dan naar het boek over 50 jaar De Doelen; in 1983 ziet, zo stelt de schrijver, een nog nooit vertoond festival van de onbegrensde mogelijkheden het licht. De bedenkers Berry Visser (oprichter MOJO-Concerts) en kunstenaar Michel Waisvisz organiseren tussen alle optredens van bands 'verschijnselen', totaal ontregelende gebeurtenissen die eigenlijk niet te geloven zijn. Er staan bij die paar regels tekst gelukkig twee foto's. Het is dus echt gebeurd. [4]

De creatievelingen Berry Visser en Michel Waisvisz deden het niet alleen. Zij riepen voor de programmering van de bands de hulp in van Double You Concerts Willem Venema (later bij Mojo). Goddank verscheen in 2018 een boek met de memoires van Willem. Dus hierin meer informatie.





Willem vertelt over het ongelooflijke

In de Mojo-business draait het om het ontdekken van nieuwe bands ('baby bands'). Dus komt Pandora's inzicht. Willem zet daar bands neer 'die zijn zoals hij: onaangepast'. Uitgebreid komt het verhaal aan bod van de totaal waanzinnige The Legendary Stardust Cowboy, een Amerikaan die denkt een wereldster te zijn maar eigenlijk alleen in Nederland een beetje 'fame' genoot. Wat niet in het boek staat maar Willem mij persoonlijk vertelde: "Toen ik hem ophaalde op Schiphol liep hij op mij af en sprak de legendarische woorden 'they took my gun but I want to defend myself'." Dat pistool, afgepakt in Amerika, heeft hij niet meer teruggekregen.

Zieke papegaaien op stokjes in de gangen

Terug weer naar het boek met daarin aandacht voor een paar 'verschijnselen', die Berry en Michel hadden bedacht, zonder dat iemand daarvan afwist. Ook Willem Venema niet. Met een enorme portofoon om de schouder (onze huidige draagbare telefoon bestond nog niet), die Berry standaard uitzette, piepte de portier Willem altijd op als er zich weer iets vreemds aandiende bij de ingang van De Doelen (bedenk dat onze handy toen nog niet bestond). Zo stond er een vrachtauto van Diergaarde Blijdorp met daarin een groot aantal papegaaien. 'Die moet ik ergens in de gang neerzetten'. Willem loste het weer op want Berry was nergens te vinden. 'Niet op de tocht laten staan!', roept de bezorger nog over zijn schouder, maar de

middag is nog niet om of de beesten hangen snipverkouden op hun stok, zo schrijft Vinckx. 'Die beesten zijn bij mijn weten helemaal niet ziek geworden', memoreert Willem, na lezing van dit artikel. [5]

Uit de eerste hand, is het beste

Ik word nu gek van nieuwsgierigheid. Waarom wist ik dit allemaal niet? Waarom alleen maar snippertjes in boeken over Pandora? Waarom zijn er bijna nergens foto's? [6] Waarom zijn (pop)archieven leeg? Ik wil zien hoe daar op Pandora in 1983 een schaapsherder met een kudde (levende!) schapen door de gangen van De Doelen liep. Ik wil zien hoe twee autobussen met bejaarden losgelaten worden in De Doelen, waar ze klaverjassen, bingo spelen en oranje-bittertjes krijgen. Toeterzat keren vele later met de bus huiswaarts! Zo'n veertig jaar later zit ik bij Berry Visser in Delft rond de tafel.



Weer wat later in Rotterdam bij Willem Venema. Gelukkig heb ik nu ordners vol materiaal en stapels mappen mogen inzien. Ik heb foto's en de mailwisseling tussen Huub van Dael (toenmalige directeur van De Doelen) en de organisatie, begrotingen en afrekeningen in mijn bezit. Het is een warm bad. Maar soms ook weer pech. Veel foto's die ik van Berry kreeg, staan al een week in afzonderlijke warm-waterbaden in mijn badkamer omdat alle foto's onlosmakelijk aan elkaar plakken. Niet los te krijgen, dus. Fotografen blijken dood te zijn (o.a. John Groot op 11 juni 2008 verdronken in de Glashaven); dus dat wordt nog een zoektocht.

De Doelen in de fik

Directeur van De Doelen bijna ontslagen

Dat Huub van Dael niet ontslagen is als directeur van De Doelen tijdens een Pandora's Music Box is te danken aan Berry Visser zelf. Berry en Michel hadden bedacht dat het leuk zou zijn om de festivalbezoekers te verwelkomen met een vuur op het dak. Ze hadden op het dak over de gehele lengte langs de rand straatstenen gelegd en daar overheen meters lang ijzerdraad, omwikkeld met doeken. De doeken zouden worden besprenkeld met benzine en daarna aangestoken. Toen Berry het olievat zag dat in de lift naar het dak verhuisde, dacht hij 'mogelijk moet Huub van Dael hier toch even vanaf weten'. Bedenk dat Huub de schoffies van de organisatie (Berry, Michel en de muziekprogrammeur Willem Venema en zijn team) totale carte blanche gaf. (Dit artikel is ook een eerbetoon aan Van Dael!). Van Dael liet een brandpreventieman komen en samen gingen ze naar het dak. Na controle werd de constructie goedgekeurd.

Helaas vergat deze preventiebrandweerman de brandweerkazerne en het politiebureau in te lichten over de voorgenomen en gecontroleerde vlammenzee. De eerste concertbezoekers arriveerden bij de invallende duisternis en met een simpele lucifer stond over de gehele lengte het dak van De Doelen in brand. Omwonenden belden de brandweer en de politie en binnen enkele seconden konden de concertbezoekers genieten van hun eerste concert, dat waarschijnlijk gecomponeerd was door Louis Andriessen. Concert voor tien alarmsirenes, had het kunnen heten. Ook voor alle andere organisatoren in De Doelen, Willem Venema inclusief, kwam het concert als een onverwacht 'verschijnsel' want het was gebruikelijk dat Berry en Michel als enigen wisten welke 'verschijnselen' een bezoeker in het gebouw kon tegenkomen. Voor iedereen een verrassing dus! Van Dael schoof de verantwoordelijkheid naar de falende preventiebrandweerman. Maar mogelijk deed hij dat toch met een enkele zweetdruppel op het voorhoofd.



Stukje ludieke geschiedenis

Allereerst moeten we ons realiseren dat er drie Pandora's Music Boxen zijn geweest. De eerste op 2 en 3 september 1983 (6000 bezoekers), de tweede op 21 en 22 september 1984 (8000 bezoekers) en de derde maar ook laatste op 11 en 12 oktober 1985 (8000 bezoekers). Bedenk dat de line-up van de kleine dertig, veertig of vijftig bands, die geprogrammeerd waren bij elk festival, uitzonderlijk waren. Als oud-dj in Nijmegen in de jaren tachtig draaide de schrijver van dit artikel plaatjes van bands die op Pandora hun eerste stappen naar wereldroem maakten of dat al waren (bijv. TC Matic, Anne Clarck, Pete Shelley, Bronski beat, Schriekback, Claw Boys Claw, Siouxië, John Cale en oneindig veel meer). De muzikale neus van Willem Venema was erg goedwerkend. Hopelijk gaat er nog eens een muziekhistoricus aan de gang om al de line-ups te analyseren. Willem en het team van Mojo verdienen dat. Er is al wel het een en ander gedaan maar toch is dat te fragmentarisch. [7] De essentie van het festival: bands, beroemd en niet of nog niet beroemd zijn gelijk aan elkaar. Zet je zintuigen open en laat je verrassen.

Een paar 'verschijnselen' opgenoemd

En die verrassingen werden tot grote hoogte gebracht door Berry en Michel. Zij bedachten de 'verschijnselen'. Bij binnenkomst in de hal van De Doelen was een begraafplaats aangelegd met vijftig kruisen. Veel overleden popartiesten van de oude garde werden

ten grave gebracht om plaats te maken voor een nieuwe onbekende lichter in de popgeschiedenis. Sterker: er stonden vier lijkauto's buiten en doodskisten werden door vier dragers in het zwart naar buiten gedragen.

In de tweede editie van Pandora waren de toegangsdeuren van De Doelen met witkalk dicht geschilderd. Hier werd gebouwd! Bezoekers kwamen via de garage uiteindelijk in de hal waar achter grote bouwhekken bouwvakkers muren aan het metselen waren. Aan het bouwhek grote borden met de tekst 'Pandora bouwt hier aan onze toekomst. Opdrachtgever Zeus B.V.'

Lezer, laten we afspreken dat ik hier stop en in het volgende nummer verder ga over dit onwerkelijke popfestival Pandora, waarover weinig te vinden is.

Heeft u verhalen en/of foto's, laat het ons weten.

(Veel dank aan Willem Venema, Berry Visser en Hein Fokker)

Foto's pagina 28, boven naar beneden:

1. opweg naar lijkauto
2. dictators bleken ook te gast
3. afsluiting festival
4. begraafplaats in hal

Foto's © Willem Venema, Rotterdam + © Hein Fokker FBEmedia, Nijmegen

rikroelfzema@gmail.com www.rikroelfzema.nl ('Kwartaal tijdschrift RIJK, nr.4')

Noten:

[1]= AntiScene (Ondergrondse rockcultuur in Rotterdam 1983-2003), Carla van der Marel (2007), bladzijden hebben geen nummering.

[2]= Het festivalgevoel (De wereld van Pinkpop Werchter Pukkelpop Lowlands), Arne van Terphoven (2009), blz.232

[3]= Rotterdam, laat je horen (Iconische concerten, faliekante mislukkingen en legendarische festivals), Karting & Zaat (2024), blz.103-104 en evt blz.105-107 over Ein Abend in Wien. Zie boekbespreking blz.28-29 in RIJK nr.3 op www.rikroelfzema.nl en klik op 'kwartaal tijdschrift RIJK nr 3'

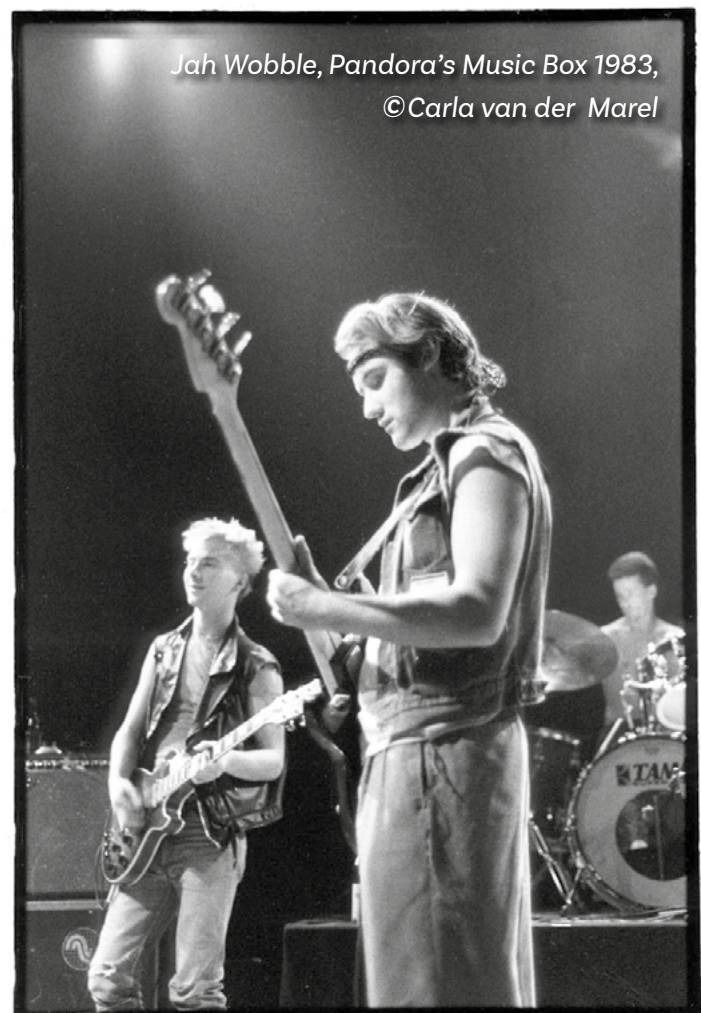
[4]= Hart van Rotterdam (50 jaar De Doelen), Jonkhoff & Visser (2016), blz.148-149 + 152-153

[5]= Volgens Willem (een onbeschaamde geschiedenis van rock in Nederland), Yaël Vinckx, (2018) blz. 108-111

[6]= Bedenk dat in alle contracten van bands (ook in die tijd) staat opgenomen dat er alleen gefotografeerd mag worden door fotografen die van het bandmanagement toestemming hadden gekregen. Daar werd ook door Willem streng op toegekeken. Bij de ingang stond ook dat het verboden was om te fotograferen. Fotografen hadden een fotopas!

[7]= Op www.pandoras-music-box.blogspot.com staan chronologisch korte verslagen van de optredende bands.

Mijn historische kennis van de pophistorie is te gering maar mijn handen jeuken, beken ik.



Het allerlaagste lage land

Je zou bijna denken dat het een wedstrijd is: wie zoekt naar het laagste punt van Nederland vindt al snel meerdere plekken. Eén ding hebben ze gemeen: al die plekken liggen in onze regio. We gaan op zoek naar een soort heilige graal: waar zit je het meest 'aan de grond'?

De ligging van de laagste plek in onze regio heeft alles te maken met de veengrond, die al eeuwen inklinkt en dus steeds lager komt te liggen. Daarnaast werd er in de achttiende en negentiende eeuwen veel turf gewonnen, waardoor plassen ontstonden. Bij het weer inpolderen van die plassen lag het land daar uiteraard laag. De Zuidplas, ten westen van Gouda, was de eerste voormalige plas die na het inpolderen het laagste punt van Nederland opleverde. Na het voltooiën van de inpoldering, in 1842, werd er een niveau van 5,8 meter onder Nieuw Amsterdams Peil (NAP) gemeten.

Rond 1870 werden de plassen ingepolderd in het gebied dat we sindsdien als Prins Alexanderpolder kennen. In 1874 werd daar een nieuw dieptepunt gemeten: 6 meter onder NAP. Maar waar was in Alexanderpolder nou echt het allerlaagste punt te vinden? In 1961 werd het duidelijk. De Meetkundige dienst van Rijkswaterstaat en de Topografische Dienst stelden toen gezamenlijk vast dat het laagste punt in Capelle aan den IJssel was te vinden, dichtbij de Hoofdweg. Eind goed al goed, zou je denken. Maar niets is zo veranderlijk als de bodem.



Rond 1870 ontstond na het droogmaken van een aantal plassen Prins Alexanderpolder (Stadsarchief Rotterdam)

Door oprukkende verstedelijking ging het laagste punt bij de Hoofdweg verloren en ging het op in een woonwijk. Opnieuw was de vraag: wat is dan het laagste punt van Nederland? Er waren twee rivaliserende locaties. De Zuidplaspolder, ooit al eens de laagste plek, was door inklinking van de grond intussen nog lager komen te liggen, tot een niveau van 6 meter onder NAP. Maar ook in de

destijds bestaande deelgemeente Prins Alexanderpolder werd een dieptepunt gemeten, tussen de Prinsenlaan en de begraafplaats Oud Kralingen werd een niveau van 6,67 meter onder NAP vastgesteld. Het ging in de strijd om het laagste punt om luttele centimeters!

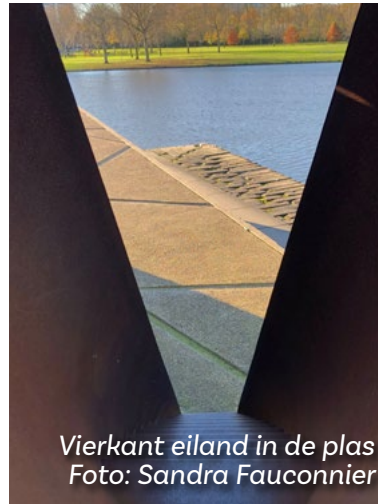
Prins Alexanderpolder trok de stoute schoenen aan en liet een kunstwerk plaatsen om het laagste punt te gedenken: het 'Vierkant eiland in de plas' ligt midden in het plasje langs de Prinsenlaan. Het werd gemaakt door de beeldhouwer en landschapskunstenaar Frans de Wit. Een grote betonnen schaal ligt op een daadwerkelijk vierkant eiland van 52 bij 52 meter. De randen van de schaal steken de lucht in, tot ruim zeven meter hoog en zo is te zien waar NAP ongeveer zou liggen als hier geen diepste punt was. Maar... diepste punt? Al op 29 juni 1995, drie jaar voor de onthulling van het 'Vierkant eiland in de plas', stelde de Meetkundige dienst van Rijkswaterstaat een diepte vast van 6,74 onder NAP. En dat was bij de Derde Tochtweg in Nieuwerkerk aan den IJssel, toch enige afstand van de Prinsenlaan verwijderd. Het kunstwerk in de plas was, met andere woorden, al gedateerd toen het in oktober 1996 werd onthuld.

Er werd geen punt van gemaakt, op die plek bij de Derde Tochtweg werd in april 1998 simpelweg nog een monument voor het laagste punt geplaatst. Ietsiepietsie kleiner, dat wel. Het was een peilstok die heel eenvoudig aangeeft hoe diep je daar wel zit. En zo komt het dat je bij de Prinsenlaan stellig de indruk zou kunnen krijgen op het diepste punt te zitten, terwijl dat in werkelijkheid enkele kilometers verder in Nieuwerkerk aan den IJssel verblijft. De diepte in Nieuwerkerk werd in 2005 nog eens 2 centimeter bijgesteld naar 6.74 onder NAP. Een bijstelling die overigens ook voor Prins Alexanderpolder geldt, maar dat blijft 5 centimeter achter bij Nieuwerkerk.

Overigens is al die laagtestress in onze regio maar betrekkelijk. Leuk voor Nederland om te weten, maar in het Duitse Hambach ligt een bruinkoolmijn van 299 meter diep. Ga er maar aanstaan. Dàt is pas laag!



Monument voor het laagste punt van Nederland, Nieuwerkerk aan den IJssel



Beeld: RCE, Stadsarchief Rotterdam, Richardw

Bronnen:

'De Prins Alexanderpolder en Rotterdam.
Van veenmoeras tot polderstad.' (W Books,
2013)

'Het laagste punt van Nederland' (wikipedia)

'Vierkant eiland in de plas' (wikipedia)



Bestaat positieve eenzaamheid?

Eenzaamheid lijkt alleen maar negatief. Hoe gek het ook klinkt: er zijn positieve kanten aan de eenzaamheid.

Allerdiepste eenzaamheid

In Rotterdam vonden agenten op 21 november 2013 een zeker al tien jaar dode vrouw van 74 in haar huis aan de Jan Porcellisstraat. Ze lag vredig op een matrasje, een natuurlijke dood gestorven. Een collectieve huivering ging door de samenleving. Hoe kon dit gebeuren? En hoe zat het met haar dochter, want die bestond. Meningen tuimelden over elkaar heen. Voor burgemeester en wethouders was het een wake-up call, want dit mocht nooit meer gebeuren. Constructieve plannen en de uitvoering daarvan zouden dit soort nachtmerrieberichten in de kranten tot het verleden laten behoren.

Zelfgekozen eenzaamheid

Zou een teleurstelling in dierbare mensen of in mensen in het algemeen een oorzaak zijn geweest? In de geschiedenis van de filosofie is de zelfgekozen eenzaamheid een terugkerend thema. De Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau was zo teleurgesteld in zijn vermeende vrienden en bekenden, dat hij zich terugtrok uit de samenleving. In zijn boek 'Overpeinzingen van een eenzaam wandelaar' uit 1782 verwoordt hij het zo: "Zolang de mensen mijn broeders waren, streefde ik de aardse gelukzaligheid na; (...) totdat ik zag hoe mijn

broeders het hunne slechts zochten in mijn ellende. Toen heb ik hen om hen niet te behoeven haten wel moeten ontvluchten; toen heb ik, door mijn heil te zoeken bij moeder natuur, getracht mij in haar armen aan de aanvallen van haar kinderen te onttrekken en ben ik eenzellig geworden, of, zoals zij zeggen, ongenaakbaar en mensenschuw, omdat de meest barre eenzaamheid mij te verkiezen lijkt boven het gezelschap van boosaardige lieden, die slechts gedreven worden door haat en verraad." [01]

Zelf verkozen eenzaamheid hoeft niet alleen door teleurstelling veroorzaakt te zijn. De afzondering zelf kan als louterend gezien worden. De filosoof Henry D. Thoreau heeft zich twee jaar lang teruggetrokken in een diep donker bos, waarin hij een open plek heeft gehakt om daar in een door hem gebouwd houten huisje in alle soberheid te leven. "Ik vind het heilzaam het grootste deel van de tijd alleen te zijn. Zich in gezelschap bevinden, zelfs in het beste, brengt al gauw verveling met zich mee en leidt af. Ik houd ervan alleen te zijn. Ik heb nooit een kameraad gevonden die zo kameradschappelijk was als de eenzaamheid. Wij zijn meestal eenzamer wanneer we ons tussen de mensen begeven dan wanneer we in onze kamer blijven." [02]

In een van de laatste Zomergasten van het jaar 2024, wordt een fragment van een interview uit ongeveer 1970 met de kunstenaar Karel Appel getoond. Hierin zegt hij: "Eenzaamheid is mijn grootste makker. Als je alleen bent gebeuren er dingen. Ik laat alles los en keer heel diep in mijzelf". De zelfverkozen eenzaamheid is de motor voor zijn creativiteit. Zonder die zijswijze ontstaat er niets.

Lof der eenzaamheid

Het is toch verbazingwekkend dat eenzaamheid als positief wordt ervaren. Aan de oude dode vrouw uit de Porcellisstraat kunnen we toch niets positiefs ontleen. De theoloog Stephan de Jong beaamt dit in het voorwoord van zijn boek 'Lof der eenzaamheid (over een oude menselijke waarde)': "Eenzaamheid als lot lijkt me afschuwelijk, maar periodes van vrijwillig gekozen eenzaamheid beleef ik als uiterst heilzaam". [03] Verder constateert hij dat er weinig boeken zijn die eenzaamheid als iets positiefs zien. De meeste auteurs behandelen het onderwerp als sociaal- of psychologisch probleem. Zijn boek ziet eenzaamheid niet als probleem maar als een 'waarde'. De eenzaamheid als waarde is: "Zij is bewust gezocht. Het is de eenzaamheid van de stille bezinning, van het afstand nemen van alle gedoe, het alleen zijn met de natuur, het ondergaan van de volheid



*Tussen mensen zijn we
vaker eenzaam*

van het leven en, enigszins paradoxaal van het dieper ondergaan van de relaties die men heeft". [04] De waarde van eenzaamheid zou eigenlijk elk mens in zijn leven onderwezen moeten krijgen en moeten ondergaan. Wanneer hij synoniemen voor eenzaamheid opsomt blijkt ook dat die niet enkel wijzen op tragiek. Afzondering, teruggetrokkenheid, stilte, verlatenheid, isolement, retraite, alleen-zijn – je zou het ook als vaardigheden van een volwassen mens kunnen zien. Het afgezonderd zijn van mensen. Dat kan de fysieke afzondering zijn, zoals van de kluisenaar in het bos of de woestijn, maar ook innerlijke afgezonderdheid. (...) Als iemand zich fysiek of geestelijk afzondert, zijn de mensen om hem of haar heen 'afwezig' of zijn andere mensen hoogstens als gedachten aanwezig in het innerlijk". [05] Dit gezegd hebbende, behandelt hij diverse theologen, filosofen of schrijvers, die eenzaamheid als een deugd of positieve waarde zien.

De eerste positieve waarde van eenzaamheid: inzicht

De blik naar binnen richtten levert allereerst het inzicht op van onze beperktheid en die noopt ons bescheiden te zijn. Tevens laat mijn innerlijke stilte ervaren welke verhalen ik allemaal ben: er zijn allemaal beelden van mij, die anderen over mij uitspreken. Maar wie ben ik dan zelf? De stilte kan al die beelden, verhalen, tot een congruent geheel maken.

Volgens sommigen van de door De Jong behandelde personen is het belangrijk om het inzicht te laten samenvallen met 'authentiek zijn'; je ware onafhankelijke zelf dient ontdekt te worden (Rousseau, Thoreau, Montaigne). Andere denkers (o.a. Augustinus) laten het diepe inzicht gepaard gaan met de eigen feilbaarheid, de eigen onafheid. Je inzicht van eigen feilbaarheid dient juist te leiden de goedheid van anderen te zien. Dat moet jou inspireren om hard aan jezelf te gaan werken. Tevens ontdekken denkers (o.a. Marcus Aurelius) dat het eigen innerlijk zich nog weleens vervormt en verhuult. We zijn deels ook een masker met allerlei uitingen van waarden (make-up, kleding, materialistische aspecten). Inzicht leidt vaak tot een herijking van onze persoonlijke waarden. We realiseren ons dat elementaire, eenvoudige en pretentieloze dingen er in ons leven werkelijk toedoen. [06]

De tweede positieve waarde van eenzaamheid: onafhankelijkheid

De sociale druk is voor elk mens enorm. Er bestaan allerlei verwachtingen en we dienen ons heel vaak te conformeren. De Engelse psychiater Anthony Storr beschrijft de Victoriaanse vrouwen die zich in de middag terugtrekken uit het sociale societyleven, dat bol stond van allerlei etiquettevoorschriften, het imago ophouden van kwetsbare vrouwelijkheid en het voortdurend luisteren naar de verhalen van andere vrouwen. Het was dus niet om fysieke redenen dat zij zich ter ruste gingen leggen maar ze deden dat uit lijfsbehoud, om weer tot zichzelf te kunnen komen. Het was een moment om te ontkomen aan de blikken van de anderen met de daarin schuilende (voor)oordelen. De Jong haalt Connie Palmen aan die

wijst op: "Twee neigingen binnen mijzelf: bij de groep willen horen en individu willen zijn, eenheidsverlangen en distinctiedrift. (...) De moderne samenleving kent een sterke neiging tot gelijkheidsdenken. Palmen komt op voor het buitengewone." [07]

De derde positieve waarde van eenzaamheid: aandacht

De afzondering leidt bij veel denkers tot een diepere beleving van de zintuiglijke wereld. De omringende natuur wordt intensief beleefd, zo sterk dat men er soms mee lijkt samen te vallen. De eenzaamheid blijkt een dieper bewustzijnsniveau te genereren. Tevens zorgt de diepe eenzaamheid voor een bijna religieuze of transcendente ervaring. Vaak beschrijven de denkers een goddelijke of diep spirituele ervaring, die door hun eenzaamheid mogelijk is gemaakt. En hoe paradoxaal, in de eenzaamheid komt de positie van de andere mens in helderheid voorbij. Je realiseert je veel meer wat de ander eigenlijk toevoegt en betekent voor je eigen leven. Ook de doden die je betreurt komen in afzondering sterker naar voren, om te ontdekken wat zij betekend hebben en waarom je ze zo mist. Stephan de Jong eindigt zijn boek met de volgende regel: "Alleen de ruimte van de eenzaamheid is groot genoeg om de betekenis van de ander te bevatten". [08]

Een vierde aspect dat positief is

De Engelse historicus Theodore Zeldin heeft geschreven over de wijze waarop sommige mensen immuun zijn geworden voor eenzaamheid.

Allereerst toont hij aan dat eenzaamheid van alle tijden is. In hindoe-geschriften wordt al vermeld dat het oerwezen eenzaam is en dat



***Vaak dragen mensen
een masker***

daarom de wereld is geschapen. Ook al is het gevoel van eenzaamheid vernietigend, je kunt het door het hanteren van vier strategieën positief ombuigen. Hij noemt ook de zelfgekozen eenzaamheid als eerste strategie. Vaak doen mensen dit om zich bijvoorbeeld tot God 'in te keren'.

De tweede strategie is niet je uit de wereld terug te trekken, maar juist in jezelf te treden en op zoek te gaan naar waartoe de introspectie leidt.

De derde strategie is om de wereld te zien, niet als totale wanorde, maar als een coherent systeem. Jij bevat echo's van die coherentie en er is dus een klein goddelijk vonkje in jou geplant. Ondanks de eenzaamheid denkt zo'n mens dat er een waarheid is, waarvoor hij leven kan, die hem motiveert. De strohalm in een verder lege wereld, zo lijkt het.

De vierde strategie is een openbaring. Eenzame mensen koppelden humor en absurde elementen aan hun gevoel. Zo verstoten zij expres anderen en genoten van hun overwinning. "De vijfde hertog van Portland, bezeten van privacy, weigerde zelfs zijn arts in zijn slaapkamer binnen te laten; hij verzocht hem om buiten zijn diagnose te stellen, waarbij een bediende als tussenpersoon fungeerde voor het stellen van vragen en het opnemen van de temperatuur. (...) John Christie bouwde een eigen opera in Glyndebourne, waar formele avondkleding verplicht was; zelf droeg hij daar vaak oude tennisschoenen bij. Hij bejegende zijn klanten als gasten, maar hield ervan ze bij de verkeerde namen aan elkaar voor te stellen." [09] De humor en absurditeit verzachtten het eenzame gevoel.

Psychologie en het gevoel 'eenzaamheid'

De gedragsbioloog Mark Nelissen beschrijft uitgebreid de voordelen van sociaal gedrag bij dieren. Om er een paar te noemen: ze zijn als groep beter beschermd tegen een aanval; ze vinden gemakkelijker voedsel met z'n allen; ze vinden in de groep gemakkelijker een voortplantingspartner. Het loont dus niet om je op jezelf terug te trekken. [10] Toch zitten er ook nadelen aan, want een groep dieren is veel gemakkelijker te detecteren voor een prooidier dan een enkel individu; de groep moet wel voldoende voedsel vinden voor de hele groep, maar dat is niet altijd het geval; het veel gemakkelijker vinden van een voortplantingspartner kan ook sneller leiden tot inteelt van de soort. [11]

In de sociale psychologie is het idee dat de mens een groepsdier is, overgenomen. De mens is niet gemaakt om alleen te zijn. Ieder mens heeft een ingebakken wens om zich met een ander verbonden te voelen en om bij iemand te willen horen. Met een duur woord noemen ze dat in de psychologie 'affiliatie'. In 1959 voerde Stanley Schachter het volgende experiment uit in twee geïsoleerde groepen. De eerste groep kreeg van een man in doktersjas en met een omgehangen stethoscoop, zittend achter een indrukwekkende batterij aan elektrische apparatuur, te horen dat ze straks erg pijnlijke stroomstoten zou krijgen. De andere groep kreeg een lief verhaaltje te horen en werd dus helemaal niet bang gemaakt. Maar vlak voordat het experiment zou worden uitgevoerd kregen de twee

groepen te horen dat het onderzoek door omstandigheden een twintigtal minuten uitgesteld zou worden. De vraag was of ze alleen wilden wachten of in gezelschap zouden willen wachten. De groep banggemaakten wilde zonder uitzondering wachten in gezelschap, terwijl leden uit de niet-bang gemaakte groep veel vaker wel even alleen wilden wachten. Angst leidt dus tot een verhoogde wens tot verbinding.

Eenzaamheidsgevoel als signaalfunctie

Alleen durven zijn kan dus in ieder geval slechts wanneer je niet bang bent. Maar constant in gezelschap zijn, omdat dat in onze natuur verankerd zou zijn, is niet een logische conclusie. Momenten van stilte en terugtreding uit de groep is noodzakelijk. Altijd maar sociaal-zijn vergt veel sociale energie en om die te kunnen genereren, is rust en het opladen van de persoonlijke batterij noodzakelijk. "Soms hunkeren we naar het gezelschap van anderen, terwijl we op andere momenten verkiezen om alleen te zijn. Mensen lijken dan ook te streven naar een optimaal evenwicht en hebben als het ware een ingebouwde 'sociostaat' (sociale thermometer) die hun relaties regelt, waardoor een optimum aan sociaal contact ontstaat. Wanneer we te weinig contact hebben, zoeken we anderen op en wanneer we te veel contact ervaren, trekken we ons terug". [12] Wanneer aan onze wens tot verbinding niet wordt voldaan, ervaren we een tekort. Dat tekort kan in de persoon zelf ervaren worden (bijvoorbeeld 'ik ben te verlegen') of buiten de persoon (bijvoorbeeld 'de wereld om mij heen is kil en egocentrisch'). Hoe het ook zij, goed om te beseffen is, dat het ervaren van eenzaamheid een perfect waarschuwingssignaal is. Het geeft aan: 'let op, het gaat niet goed met mij'. En dit waarschuwingssignaal zou feitelijk door de persoon in kwestie uitgangspunt kunnen zijn om actie te ondernemen. Blijkbaar is het leven wat ik altijd leefde, niet meer het juiste



*Angst leidt tot een
verbinding met andere
mensen*

om aan al mijn behoeftes in positieve zin te kunnen voldoen. Neem dan bijvoorbeeld het initiatief om bij een sportclub te gaan. (Lees het artikel over de jeu-de-boulesclubs in onze wijken)

De eenzaamheid-epidemie

Is er met het woord 'eenzaamheid' hetzelfde aan de hand als met het woord 'depressie'? In 2008 publiceerde Trudy Dehue haar boek 'De Depressie-epidemie'. Uitgangspunt hierin is het feit dat er eigenlijk geen echte toename van depressies bij mensen is, als je het historisch bekijkt. Toch denkt iedereen dat wel. Dehue toont allereerst aan dat het woord depressie in de loop der tijd telkens aan verandering onderhevig is. Vandaag de dag vallen steeds meer verschijnselen onder het woord 'depressie' en dan zou je inderdaad van een epidemie kunnen spreken. Zij ziet drie mogelijke oorzaken voor het verschijnsel depressie en de ogenschijnlijke epidemie vandaag de dag.

Allereerst zou het kunnen zijn dat de stoornis altijd bestaan heeft, maar heden ten dage beter gesignaleerd wordt en behandeld kan worden.

Ten tweede zou de toename van depressies een gevolg kunnen zijn van de farmaceutische industrie. Bewijs is er in het feit, dat antidepressiva de meest verkochte medicijnen zijn in de westerse wereld. Ten derde zou het kunnen dat onze moderne samenleving ons kleinzerig heeft gemaakt, zodat we niet goed met tegenslag kunnen omgaan. [13]

Het zou geweldig zijn om dit onderzoek te herhalen voor het begrip 'eenzaamheid'. Realiseer je dat de farmaceutische industrie de laatste decennia zeer veel onderzoek doet naar een medicijn voor de bestrijding van de gevoelens 'eenzaamheid'. Het zou een nieuwe goudmijn voor die industrietak zijn, als eenzaamheid gemedicaliseerd zou kunnen worden. [14]



Goed, Dehue toont in haar boek aan dat geen van de drie theorieën hout snijdt om het verschijnsel depressie en een mogelijke epidemie te kunnen verklaren. Ga ik niet verder op in.

Haar aanvullende vierde theorie vind ik met betrekking tot ons onderwerp 'eenzaamheid' een goede aanvulling.

Eigen schuld, dikke bult

Dehue beschrijft dat de neo-liberale maatschappij als kernwaarde heeft dat je zelf verantwoordelijk bent. Vandaar de ondertitel van haar boek, dat je de plicht hebt je eigen lot in de hand te nemen. Falen en succes, beide zijn een product van je eigen handelen. De hedendaagse plicht om te werken aan je uiterlijke schoonheid geldt ook voor je eigen innerlijk. De stapel zelfhulpboeken groeit dan ook tot een Atlasgebergte. Het gevoel van eigenwaarde wordt in onze maatschappij constant op de proef gesteld. Je mag niet falen, tenzij je zelf je falen weer tot een succes kan maken. Als je dat lukt, vergeten we je falen en zien we alleen weer je succes. Maar, zo stelt Dehue, onze samenleving is nu keihard. Niet alles is de schuld van het individu. Sommige mensen hebben echt een ondersteunende arm nodig om niet in deze ratrace ten onder te gaan. Dehue citeert allerlei sociologen en neemt hun idee over: de vierde weg. De samenleving zou meer gebouwd moeten zijn op het idee dat "het voor iedereen mogelijk is respect te vergaren en die zij (de sociologen die Dehue aanhaalt) naar het Griekse woord 'aidos' voor respect' aanduiden als een 'aidocratie'. In de aidocratie is niet winstbelustheid maar toegewijdsheid belangrijk (...) in zo'n samenleving krijgen ook mensen status die het maatschappelijk belangrijke werk doen van het dagelijkse onderhoud, van het 'zorgen', in allerlei beroepen en rangen." Dehue noemt specifiek de leraren, de verpleegkundigen en de politieagenten etc. [15]

Goddank, niet alles wat ons overkomt is de schuld van onszelf. Dit artikel heeft de tien jaar dode vrouw van 74 in haar huis aan de Jan Porcellisstraat nog geen rechtgedaan. In het volgende nummer verschijnt deel 2 over eenzaamheid in de negatieve zin. In dat artikel komen we dichterbij haar en dat zal niet fijn aanvoelen.

rikroelfzema@gmail.com www.rikroelfzema.nl (*Kwartaaltijdschrift RIJK, nr.4)

Dit artikel is gebaseerd op de volgende bronnen:

[01]: Overpeinzingen van een eenzame wandelaar, Jean-Jacques Rousseau (1782)(1981), blz.94

[02]: Walden \ Burgerlijke ongehoorzaamheid, Henry D. Thoreau (1854)(2005), blz.154

[03] t/m [08]: Lof der eenzaamheid (over een oude menselijke waarde), Stephan de Jong (2014), blz.7 / blz.12 / blz.16 / blz.118-121 / blz.122-126 / blz.127-129

[09]: Een intieme geschiedenis van de mensheid, Theodore Zeldin (1998)(2000), blz.67-68

[10]+[11]: De club van ik (het evolutionaire nut van sociaal gedrag), Mark Nelissen (2013), blz.32-42 / blz.42-47

[12]: Sociale Psychologie, Alain Van Hiel & Arne Roets (2018), blz.242-243

[13]: De depressie-epidemie (over de plicht het lot in eigen hand te nemen), Trudy Dehue (2008), blz.17

[14]: Dat deze tak van sport weinig ethisch bewustzijn heeft, wordt schokkend beschreven in o.a. The Journal of Medical Marketing. In een artikel stellen de schrijvers hiervan, dat het beter is sommige vragen over depressie niet meer te stellen in een 'depressiezelftest' want anders zouden mensen wel eens tot de conclusie kunnen komen dat het etiket 'depressief' niet op hen slaat. Zie hoofdstukken 5, 6, 7 en 8 in 'De depressie-epidemie'.

[15]= idem Dehue blz.259-260 e.v

Graag willen we uw eenzaamheidsgevoelens beschrijven in RIJK.

Dat kan natuurlijk anoniem. Laten we van u leren. Mogelijk kan het artikel betekenis geven of tot een positieve wending leiden.

rijkaanalles@hotmail.com



Bedankt voor het lezen!