

**GRATIS.
NEEM MEE!**

RIJK

AAN

- OPTIMISME
- PSYCHOLOGIE
- LIEFDE
- VRIENDSCHAP
- GEZONDHEID
- GELUK
- GESPREKKEN
- VRUJWILLIGERSWERK
- WILDE DIEREN
- HUISDIEREN
- TUIN
- ERBUJ 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 06 – jaargang 34 – juli / aug / sep / okt 2025

Colofon

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

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. De redactieleden vinden uw mening erg fijn!

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: de Wijkraadllpg, vrijwilligerswerk, dieren in nood, gezondheidstips, communicatietips, natuur, 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.

Redactie

Hoofdredacteur Rik Roelfzema • Ineke van Engeldorp • Paul de Graaff • Fabienne Konings • Harry van der Meiden • Guus van Meurs • Lydia den Otter • Dik Vuik

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 het magazine RIJK

De WIJKRAADLLPG (www.wijkraadllpg.nl) financiert de drukker en de vormgever. Kranten zijn dus ons goud want zelf hadden we ze niet kunnen betalen. De redactie krijgt geen vergoeding. Zij steken veel energie en tijd in het blad, omdat het leuk en dankbaar werk is. We zijn zuinig met de krant: we bezorgen ze in de brievenbus, maar niet in alle wijken volledig. Daarom liggen ze op strategische plekken in de wijk voor de mensen met een 'nee-nee sticker' op de brievenbus en voor de bewoners die een extra krant willen doorgeven aan een ander. Dat laatste horen we steeds vaker: leuk!

Wij danken alle winkeliers en bedrijven en hun personeel, dat ze met zorg onze krant neer leggen, zodat bezoekers ze mee kunnen nemen.

Dit zijn de winkels die ons helpen

Hier liggen onze kranten RIJK op u te wachten:

- Albert Heijn - Mia van IJperenplein 89
- Albert Heijn - Marinus Bolksplein 4
- JUMBO Lage land - Samuel Esmeijerplein 21
- JUMBO supermarkt - Wingerd 251
- Prinsenhof - Bramanteplein 2
- Wijkhub Lage Land - 's Gravenland - Samuel Esmeijerplein 37
- Huis van de Wijk Lage Land - Remmet van Milplaats 15
- Het Palet - Duikerstraat 29
- Prinsenwiek - Prinsenlaan
- De Burcht - Van Moorselplaats 2
- Kringloop Nieuw & Co - Koperstraat 31
- Uw Fysiotherapeut - Mia van IJperenplein 70
- Rene van Schaik Speciaal Slager - Mia van IJperenplein
- Basisschool Rudolf Steinerschool - Michelangelostraat 375
- Tuincentrum Zwinkels - 's-Gravenweg 620
- HMJ Makelaardij - J. van Campenplein 67
- Stoker Personal Training - Prinsenlaan 80
- De Prins Kleding restauratie - Jacques Duthilweg 209
- Bike Totaal - Jacques Duthilweg 201
- Lavand (Gordijnen Specialist) - J. van Campenplein 53
- Hairin by sisters - J. van Campenplein 61
- Scooter Select - J. van Campenplein 55

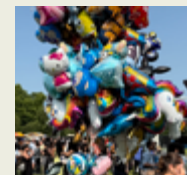
En nog veel andere winkels en eet- en drinkgelegenheden

© RIJK 2025. 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.riksroelfzema.nl en klik op 'kwartaal magazine RIJK'.



RIJK AAN • INHOUD

• HET GEHEIM VAN EEN LANGE EN HECHTE RELATIE	4-5	• ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN	19
• OPZOOMEREN LAAT ROTTERDAMMERS NIET		• 4 MEI MARINUS BOLKPLEIN	20-22
AAN HUN LOT OVER	6-7	• IS JOU DIT OOK AL OPGEVALLEN IN ONZE WIJK?	23
• TIPS OM MINDER SNEL OUD TE WORDEN	8-9	• OUDER WORDEN IN JE EIGEN BUURT	26-27
• WAAROM MENSEN VAN HET REPAIRCAFÉ ZO		• UIT HET FOTO-ARCHIEF VAN BEP EN TINUS DOES	27
GELUKKIG ZIJN	10-11	• LOTTE STAM-BEESE ONTWIERP HET LAGE LAND	28-29
• HET BEGINT ALTIJD MET EEN UI	12-13	• PRINSENPARK STAAT IN VUUR EN VLAM	30
• WANDELING RINGVAARTPLASBUURT-OOST	14-15	• WORD EEN NOG LEUKERE OPA OF OMA	31
• BEMOEI JIJ JE ALS OUDER MET DE KEUS VAN		• OUDERDOM: ZIT IK EINDELIJK GOED IN MIJN	
VRIENDJES VAN JE KIND?	16-18	VEL, GAAT HET HANGEN	32-35



RIJK AAN

Symboliek op de voorkant van de RIJK

Op kerstmis komt hij tot bloei

Op de voorkant staat de foto van een bloeiende boom, de zoete kers. In het christendom symboliseert de rode kers de goede ingesteldheid, vandaar dat men haar vaak de vrucht van het paradijs noemt. In de handen van Jezus verwijst zij naar de vreugde van de gene die gezegend zijn. In 1180 wordt voor het eerst opgeschreven dat het een wonder lijkt dat deze boom op kerstnacht soms in bloei komt. In Tirol hebben ze in 1908 het geheim allang ontraadseld. Daar wordt in de eerste 'Klöpfnacht' (de 'Klöpfnacht'-dagen zijn de drie donderdagen die onmiddellijk voorafgaan) rond een kerststam kalk ingegraven, waardoor veel warmte vrijkomt zodat de boom tegen Kerstmis bloeit.

"Zij is de dorpschoer"

Maar het kan ook ondeugender. Als de RIJK dat allemaal had geweten! In Frankrijk en Zwitserland hangt (1920) men op de vooravond van één mei een kroon gemaakt uit kerselaartakken aan de deur van meisjes van lichte zeden. "Die ist der gemeine Kirchebaum" betekent in de Elzas niets anders dan: "Zij is de dorpschoer". In Luik hangen (1920) de jongens op één mei (Sainte Walburge) aan de huizen van huwbare jonge meisjes boomtakken. Een kerselaartak is er eveneens bedoeld voor de 'levenslustige' meisjes. Men zegt er immers: "Li tchèrsi tot l' monde pour gripér d' sus." (= "Op een kerselaar kan iedereen klimmen.")

De Kerselaar als vruchtbaarheidsboom

Een onvruchtbare of moeilijk drachtig te worden koe leidt men in Duitsland (1931) bijvoorbeeld om een zwarte Kersenboom heen. Bij de Servo-Kroaten gaan kinderloze vrouwen het woud in en trekken een tak van een jonge Kerselaar af, waarbij ze driemaal na elkaar zeggen: "jij die niet onvruchtbaar bent, zo zal ik het ook niet zijn." Ook de menselijke vruchtbaarheid kon de boom positief beïnvloeden. Als men de eerste kersen van een Kerselaar aan een vrouw geeft, die voor de eerste keer bevallen is, dan zal de boom veel vruchten voortbrengen.

De Kerselaar als ongeluksboom

Het is niet altijd feest met de Kerselaar (dat feest geldt zeer ongemancipeerd alleen voor jongens). Op bepaalde dagen in de hoogzomer mocht men in Duitsland niet in een Kerselaar klimmen, uit vrees dat men te pletter zou vallen. In het Franse Poitou en Lorraine was de zomer-Sint-Jan de 'halsbreekdag'.

Volgende keer plaatsten we toch iets anders op de voorkant.



Compendium van rituele planten
in Europa
Marcel de Cleene en Marie Claire Lejeune
(1999)(2025); 1339p; € 130,00

RIJK AAN

Het geheim van een lange en hechte relatie

Wetenschappers adviseren met eenvoudige tips

De basis voor elke relatie

Wat de kern van een goede liefdesrelatie is, ligt besloten in de term 'vrijheid'. Je diepste gevoel is dat je zelf kiest of niet kiest voor deze relatie. Je verbonden, vrij en veilig voelen bij je partner is de basis van jullie samenzijn. Vroeger dachten de wetenschappers dat de verbondenheid in een relatie vooral komt doordat beide partners tevreden en gelukkig zijn met elkaar.

De overleden psycholoog Caryl E. Rusbult van de Vrije Universiteit voegde nog twee extra elementen toe aan de theorie waarom partners (langdurig) bij elkaar blijven.

De eerste toevoeging klinkt bijna als een economische wet: hoeveel 'investeren' de partners in elkaar? Volgens Rusbult zijn er twee soorten van investeringen.

Allereerst de 'intrinsieke (of innerlijke) investeringen' die je doet voor je relatie: de kwaliteitstijd die je de relatie geeft, of het etentje dat je betaalt (wat je ook weer van je partner als retour wordt aangeboden) of je geeft bezittingen op (de heerlijk zittende jurk die je zo vaak draagt, maar je partner vindt het de meest afschuwelijke jurk – zijn gehate tante liep ook in zoiets). Ook hoelang je al bij elkaar bent weegt mee. Het gaat allemaal vanzelf.

Als laatste zijn er de extrinsieke (of uitwendige) investeringen bijvoorbeeld het huis dat jullie samen hebben gekocht, of de twee lieve kinderen die uit jullie relatie geboren zijn. Ook alle gezamenlijke herinneringen aan feestjes, vakanties, leuke dagen, samen de hort op en de gezamenlijke vriendenkring zijn investeringen die zwaar wegen om de relatie te continueren.

De tweede toevoeging die Rusbult als reden geeft, waarom een relatie 'voor altijd' is, noemt ze 'de aanwezigheid van alternatieven'.



Wat gebeurt er wanneer je de relatie beëindigt? Moet je dan heel veel van de kwaliteit van je leven inleveren, dan bedenk je je tweemaal of je uit elkaar gaat.

Ja, de twee toevoegingen van Rusbult klinken wel als een economische wetmatigheid, maar helaas kent de liefde ook een pragmatische kant naast de romantische.

Vreemdgaan kan fataal zijn

Gaat het dan altijd goed in relaties? Nee, natuurlijk niet. Elke relatie, hoe goed ook, kent zijn ups en downs. Belangrijk is om met elkaar in gesprek te blijven. Al eerder schreef ik in de RIJK over liefde en memoreerde dat het goed is om jaarlijks een Apk-keuring voor je relatie in te stellen. Neem de tijd ergens in een huisje op de hei, waar je samen het afgelopen jaar bespreekt. Wat ging goed, wat super goed, wat ging minder. Kun je elkaar helpen om de relatie kwalitatief te verbeteren?

Welke aspecten vind je misschien minder (handig) aan je partner maar je belooft onmiddellijk daar geen druk op te leggen. Je partner en jij mogen zijn wie je bent. Soms moet je als partner even niet je gelijk willen halen. Hoe dan ook: voor een stabiele en langdurige relatie is goed onderhoud noodzakelijk.

Partners werden in de MRI-scan gelegd en kregen foto's te zien van prachtige andere mannen of vrouwen. Daar is niemand ongevoelig voor. Maar diegenen die vreemd gingen, daarbij lichtte slechts het hersendeel van het beloningscentrum op (dopamine geeft je vleugels!). Maar bij sterk verbonden partners gebeurde er nog iets. In de MRI-scan lichtte tegelijk met de vrijkomende dopamine ook de prefrontale cortex op. De begeerte werd gelijk geremd door het rationele nadenken dat in de prefrontale cortex gebeurt. "Nee, we geven niet toe aan de kortstondige lust!"

Relatie en sleur

Een groot gevaar in de langdurige liefde is, dat de genegenheid van je partner als vanzelfsprekend wordt aangenomen. Maar ook de liefde is onderhevig aan verandering, net als alles in het leven. In 2004 publiceerden de psychologen Holmberg, Orbuch en Veroff een onderzoek naar langdurige relaties. Zij constateerden zeer eenvoudig hoe de liefde met de jaren behoorlijk sleets werd.

Wanneer je koppels laat vertellen over hun liefdesrelatie dan vertellen koppels die elkaar nog maar een jaar kennen, ongeveer 40 minuten (gemiddeld genomen) over hun relatie. Koppels die elkaar drie jaar kennen vertellen ongeveer 25 minuten over hun relatie. Koppels die elkaar 7 jaar kennen vertellen nog maar 20 minuten



over hun relatie. De laatste groep heeft 6 jaar aan herinneringen meer opgebouwd en zou dus ook meer te vertellen moeten hebben over hun relatie.

Het geheim van een lange relatie

Stellen die hun gevoelens over wat ze meemaken met elkaar delen, voelen meer verbondenheid met elkaar. Ze kunnen ook constructiever ruzie maken, zonder dat het de liefdesrelatie schaadt. En je gevoelens uiten is meer dan slechts vertellen wat er op je werkdag allemaal gebeurd is. Feiten zijn niet belangrijk in de liefde, maar wat de feiten voor gevoelens bij je los hebben gemaakt, maakt dat je je partner heel intiem betreft bij wat je allemaal denkt en voelt. Zorg dat je geen blackbox wordt voor elkaar.

Luisteren is net zo belangrijk als iets vertellen. Welke vragen stel je naar aanleiding van wat je partner je vertelt? Ook hier, vraag door naar wat gebeurtenissen met je partner hebben gedaan, wat de eventuele vervolgacties zullen zijn. Meestal is het geven van kant-en-klare oplossingen voor iets waar je partner mee komt, een dodelijke gesprekstechniek. Mannen hanteren die techniek heel vaak, tot irritatie van de partner. Alsof een partner zelf niet kan nadenken of zelf niets kan bedenken. Ouderwets en rolbevestigend dit!

Maar blijf niet alleen hangen in gesprekken die zwaar zijn en iets niet positiefs als inhoud hebben.

Ook de leuke dingen van het leven moet je uitgebreid bespreken. Op positief nieuws, "Ik mag van de baas een week naar Amerika voor die managementcursus", kan je natuurlijk ook negatief reageren: "Dan moet ik de hele week de kinderen van school halen". Leuker is voor je partner als je positief reageert: "Wat leuk voor je en een hele eer hoor."

Toch kan je reactie nog beter zijn, wanneer je aan je positieve (of negatieve) reactie iets actiefs toevoegt. Iets actiefs is: "En weet je al met welke collega's je gaat of weet je al hoe de cursus is opgebouwd?" Een negatieve reactie combineren met een actieve opmerking, is een sfeerdoder! "Een hele week ben ik alleen met de kinderen, en dan maar hopen dat jij iets leuks leert en dat het niet

vergelijkbaar met je vorige cursus is."

Partners die op positief nieuws een positieve en actieve reactie aan hun partner geven, blijken in een relatie langer bij elkaar te blijven en zich ook gelukkiger met elkaar te voelen. Let dus maar op met je negatieve opmerkingen.

Eropuit gaan

Het is belangrijk dat je telkens opnieuw herinneringen met elkaar maakt. Ga samen op een cursus Spaans. Koop bij een hotelbonactie van Albert Heijn meteen 20 bonnen en zet de data in de jaaragenda. Je hebt dan iets om naar uit te kijken en om over na te praten. Blader samen weer eens door oude fotoboeken en laat je fantasie de vrije loop. Welke actie komt er als je al die vastgelegde herinneringen met elkaar opnieuw de revue laat passeren?

Misschien is dit (opnieuw) een open deur: probeer elkaar niet te veranderen. Ieder mens heeft hebbelijkheden en onhebbelijkheden. Maak daar nu eens geen ruzie over. Veel stellen geven overigens aan dat zij vaak terugkerende ruzies hebben over terugkerende thema's. Slechts 30% van de Nederlandse stellen zegt dat probleem niet te herkennen. Die 70% van de andere stellen kunnen bij deze tip dus veel baat hebben.

Last but not least: seks

Maar ook de lichamelijke intimiteit moet je niet vergeten. Maak tijd voor seks en bespreek met elkaar je lustgevoelens. Voor de monogame partners hebben Amerikaanse wetenschappers een verrassende conclusie: exclusief zijn voor elkaar maakt dat je je meer gewild en geliefd voelt. Die stellen geven aan dat ze emotioneel en fysiek meer kwaliteit ervaren tijdens de seks. En de meeste lekkere seks zit in je hoofd. Het hormoon oxytocine komt vrij dus je krijgt meer zelfvertrouwen, minder angst en het laat je sterk verbonden voelen. Maar ook dopamine schuift aan: je beloningssysteem wordt geactiveerd en dat is een lekker gevoel. Als laatste doet beta-endorfine ook mee: het geeft een pijnstillende werking en creëert zo een gevoel van liefde.

Opzoomeren laat Rotterdammers niet aan hun lot over

Opzoomeren helpt en er bestaat hier geen ‘zoek het zelf maar uit’

Rare asociale situaties

Er zijn buurtschoonmaakgroepen in diverse wijken in de stad (ook in de onze, lees RIJK nr 3, blz.26), die op vrijwillige basis de wijken van zwerfafval ontdoen. Zakkenvol weggegooide troep vult met gemak grote plasticafvalzakken. Elke groep maakt vaak leuke dingen mee, complimentjes van passanten bijvoorbeeld. Maar soms gebeuren er niet zulke prettige dingen. Neem de groep, die telkens als zij bezig is een grasveld van zwerfafval te ontdoen, ziet dat er iemand bijna expres rotzooi van zijn balkon naar beneden gooit. En dat helaas niet een keer maar telkens als zij aan het opruimen is. Of die mevrouw die keurig goedmorgen zegt maar wel een afvalzak naast de afvalcontainer zet. Of de bewoner die net bij Ikea stoelen en een bank heeft gekocht, maar al het verpakkingsmateriaal keurig netjes zo naast de papiercontainer neerzet. Staat de groep schoonmakers weer tien minuten te scheuren om het netjes in de container te krijgen. Sommige schoonmakers kijken waar iemand woont en zetten dan alle troep keurig weer voor hun deur neer. Retour afzender!

Nare reacties

Maar er vinden ook confrontaties plaats tussen schoonmakers en passanten of buurtbewoners. Wat te denken van de hondenman, die zijn hond zelfs voor een voordeur laat poepen. Of bij een kinderspeeltuin negeert een hondenminnaar een groot bord met daarop ‘verboden voor honden’. De schoonmaker spreekt zo’n persoon aan. “Mijn hond kan niet lezen” en de man loopt gewoon door. Of iemand is lekker bij de hand: “Aanspreken is een taak van een boa en dat ben jij niet”. Soms krijg je iets mildere opmerkingen: “Heb je een taakstraf of zo?” “Waarom doet de Roteb dit niet?”

Opzoomeren neemt verantwoordelijkheid

Je wil niet lezen dat er iemand in elkaar is geslagen, toen hij iemand aansprak op zijn gedrag. Recent heeft Opzoomeren een workshop aangeboden aan alle schoonmaakgroepen: “Aanspreken doe je zo”. De opkomst en de reacties bewijzen dat het goed is om zoiets te organiseren.

Allereerst introduceerde de presentator het verschil tussen ‘bespreken’ en ‘aanspreken’. Bij bespreken heb je een open en nieuwsgierige houding om te onderzoeken waarom iemand een bepaald gedrag vertoont. Het is in eerste instantie oordeelloos en om iemand te helpen. “Buur, mag ik je vragen waarom u de vuilniszak naast de container zet?” het gaat hier om een eerste keer dat je deze persoon dit ziet doen. Misschien gaat het om een nieuwe bewoner die de regels nog niet kent.

Bij aanspreken gaat het om herhaald gedrag van een buurtbewoner. Je doel is door iets daarvan te zeggen het gedrag van de persoon te veranderen. Hier gaven een aantal aanwezigen terecht aan, dat ze bij dit herhaalde gedrag eigenlijk al in hun boosheid zitten en dan vaak erg direct en zonder introductie er iets van zeggen. Maar dan zit je gelijk diep en op de top van een gesprek.



Vijf stappenmodel: stap 1

Onderdruk al de stoom die al bijna uit je oren komt. Tel even tot tien; nou goed, tot vijf. Zeg eerst eens vriendelijk gedag en maak contact met de bewoner: "Mag ik u iets vragen of komt dat niet gelegen". Hopelijk krijg je een 'ja'. Stel jezelf dan even voor en zeg wat jij en je groep aan het doen zijn daar op dat grasveld. (Ziet de bewoner natuurlijk ook wel, maar het opent misschien een eerste gesprek.) Toon interesse en stel open vragen: "Waar woont u?" of "Bent u nieuw hier, ik heb u hier nog niet eerder gezien" of "Bent u ergens op visite?" Handig is wanneer je zo'n hesje van de gemeente draagt, waarop staat wat jullie groep eigenlijk doet. Die hesjes kun je gratis aanvragen.

Stap 2 is het probleem benoemen

Je hebt een geschikt moment gekozen om aan te spreken. Iemand is in de buurt voor oogcontact want het is niet handig om op 25 meter afstand te roepen naar iemand. Spreek altijd in de ik-vorm: "Ik zie u met een gescheurde vuilniszak over het grasveld lopen naar de container". Breng het probleem of jouw verzoek kort en helder over. Draai er niet omheen en beperk je tot deze kwestie. En vermijdt bijvoeglijke naamwoorden of krachttermen als 'een ENORME BERG rommel' of 'een ZWAAR vervuild grasveld' of 'er liggen hier HONDERDEN hondendrollen'. Spreek rustig en positief. Spreek de bewoner aan op zijn gedrag, niet op de persoon: "U zet hier elke dag een afvalzak naast de container." Maar: "Ik zie hier elke dag een afvalzak naast de container".

Geef voorbeelden wat jullie opruimploeg zoal niet tegenkomt en hoe het is opgeruimd.

Stap 3: uitleggen wat 't gevolg van iemands actie is

Vertel over de ratten die op etensresten afkomen, hoe piepschuimverpakking tot kleine bolletjes verkrummen en dan door (water) vogels voor voedsel wordt aangezien, hoe meeuwen binnen een uur een vuilniszak hebben geopend en veel daaruit meegenomen wordt, of hoe de wind over een enorme afstand al het vuil over een grasveld verspreidt. Soms gebruikt iemand een te grote vuilniszak, waardoor de klep van de vuilcontainer vast komt te zitten en de volgenden hun plasticzak maar naast de container achterlaten. Soms is het ook gevaarlijk zoals gebroken glas of medicijnen strips

die nog half gevuld zijn of chemisch afval. Realiseer je dat hier ook kinderen spelen. Een schone en veilige omgeving is immers een gezamenlijk belang, dat mag je best onderstrepen.

Stap 4 is dat je luistert naar iemand

Onderdruk bij jezelf het dominee-, het onderwijzer- of het dokterstoontje in je stem. Luister naar wat de aangesprokene te zeggen heeft. Soms hoor je opmerkelijke zaken: "Sorry, ik had vanochtend gewoon super veel haast". Of "De plasticvuilniszakken waren op dus toen maar hierin". Natuurlijk hoop je dat iemand zegt: "Sorry, je hebt gelijk. Ik zal er op letten". Wees begripvol en help die bewoner met haar arm in het verband, want dat is misschien de reden dat ze de klep van de container niet open kon doen. Of waardeer de bewoner die juist de spulletjes open en bloot bij de container zet als poging van recycling. Wijs dan op weggeefkasten in de buurt of de dichtstbijzijnde kringloop. Soms zijn er redenen die ogenschijnlijk matig gedrag veroorzaken.

Stap 5 is dat je afspraken maakt en positief afrond

Bedank de bewoner voor het gesprek en wens iemand een prettige dag. Maak samen afspraken over hoe de straat en omgeving schoon gehouden kunnen worden. Als klapper kun je ook vragen: "U bent welkom bij onze volgende schoonmaakactie. Krijgt u van ons dit designhesje van de gemeente". Beëindig je samen lachend het gesprek!

Vijfstappenmodel kent één enorme MAAR!

Denk eerst goed na over jezelf. Kan ik bovenstaande stappen uitvoeren? Ben ik niet iets teveel een Rotterdammert Rech Voor Ze Raap? Moeten we niet de meest politieke deelnemer uit de groep dit klusje laten klaren? Blijf als groep bij elkaar, dat maakt nare reacties naar een persoon lastiger. Zorg altijd voor je veiligheid. Observeer eerst het gedrag en let op agressieve trekjes. Voelt het niet goed, dan niet doen. Luister naar dat innerlijke stemmetje. Wie je niet moet corrigeren is Sjoerd: "Achterlijk gebakkie. Doe jij ff normaal met je rare apenpakkie en je domme kakkersjaal. Wat denk je nou te denken? Dat jij het ventje ben die hier ff komt vertellen wat allemaal nie ken? Opgge..verdomd nou naar je ouwe tering moer. Ken je daar de bink uithangen met je kut geouwehoer".



Tips om minder snel oud te worden!

Als je als oudere niet meer nuttig zou zijn, had de natuur je allang opgeruimd

Tip 1: veel lezen (waaronder natuurlijk RIJK)

Boekenwormen gaan geestelijk minder hard achteruit, zo schrijven wetenschappers in het tijdschrift *Neurology* * Natuurlijk verouderde van alle 300 onderzochte tachtigjarigen het brein. Maar bij hen die veel geestelijke bezigheden hadden, zoals lezen, bleek het geheugen veel minder achteruitgegaan te zijn, dan bij de ouderen die niet of nauwelijks lezen. Ten opzichte van mensen die af en toe wat lezen en schreven was het verschil in geheugenafname 32%. Het verschil met tachtigjarigen die heel erg weinig mentale activiteiten uitvoerden, was het verschil zelfs 48%.

De door de wetenschappers jaarlijks gevolgde onderzoeksgroep werd gemiddeld 89 jaar oud. Na hun dood werd er autopsie gepleegd. De wetenschappers stelden dat de veel lezende ouderen een 'cognitieve reserve' hadden, waardoor de hersenveroudering werd gecompenseerd.

* = Life-span cognitive activity, neuropathologic burden and cognitive aging (23 juli 2013)



Tip 2: “Gewoon doorgaan”, zei Barry Stevens altijd!

De schilder Pablo Picasso schilderde door tot na zijn negentigste. De in 1983 overleden Nederlandse schilder Carel Willink schilderde in 1982 het grote schilderij “Landschap met kerncentrale”. Giuseppe Verdi componeerde op 79 jarige leeftijd de opera *Falstaff*. Wolfgang von Goethe had zijn *Faust* deel 2 af in 1831. In 1832 overleed hij. Mick Jagger sleept de Rolling Stones telkens opnieuw weer de studio in of het podium op. Hij is 81 jaar. Paul McCartney bracht zijn laatste LP / CD uit in 2020, *McCartney III*. Hij is 83 jaar. Op 19 december 2024 was de afsluitende show van zijn *Got Back* tour in de O2 Arena in Londen. Zijn optreden duurde ongeveer twee en een half uur.

Wat leren wij hieruit? Ga niet met pensioen, althans houdt niet op met ‘werken’, wat voor invulling je daar ook aan geeft. Doorgaan met heerlijke activiteiten, waarvan jouw hele omgeving (als ze het horen) hondsme wordt. Je bent tot meer in staat dan je denkt. Rust, roest!



Tip 3: jouw brein blijft groeien

Heel vroeger dachten ze dat je hersenen compleet waren bij de geboorte, tot voor kort dachten ze dat de hersenen ongeveer volgroeid zijn rond je 25ste verjaardag, maar nu is elke dag een kans voor de groei van hersenen. Voor de meeste mensen ligt rond de zestig en zeventig jaar het omslagpunt van de hersenen; ze worden oud en er komen gebreken. Zwakker worden de verbindingen tussen de hersenschors en de omliggende delen van de hippocampus. Je slaat nieuwe informatie en nieuwe associaties niet meer zo goed op, zoals 'als dit, dan dat' redeneringen.



Maar met een actief leven leg je een alternatieve noodweg aan.

Onze hersenen nemen dit over door te werken met oude informatie en associaties die ooit in je hippocampus zijn opgeslagen. Je teert op oude ervaring, waar je veel makkelijker in kunt zoeken dan jongeren.

Kortom: je verliest vaardigheden in de hersenen door het ouder worden, maar je wint weer andere vaardigheden, zoals zelfreflectie, zelfkennis, relativeren, omgaan met onwetendheid, omgaan met stress, verbanden leggen, abstracties doorgronden, obstructies inschatten en oplossen, besluiten nemen, kunnen uitdrukken wat er speelt door een grotere woordenschat, verschillen accepteren en begrijpen, en niet onbelangrijk, je emoties kunnen kanaliseren en beheersen, tot op zekere hoogte dan. Met dat laatste: allerlei emoties die jongeren in problemen brengen, zoals jaloezie, somberheid, woede, teleurstelling, angst, verdriet, depressie, onzekerheid, keuzestress en fear of missing out, spelen op latere leeftijd veel minder of kunnen gemanaged worden.

Tip 4: Luister naar evolutiebiologen

Als ouder worden alleen maar nadelige zaken voortbrengt, dan had de natuur allang gezorgd voor het verdwijnen, na de geboorte van de kinderen, van oudere mensen. Blijkbaar hebben ze binnen de natuurlijke voortgang van het leven in een gemeenschap een functie en rol. Binnen de westerse samenlevingen zetten we ouderen weg als onnuttig en wezens die we zo snel mogelijk op moeten bergen in tehuizen, waar we maximaal 2x per maand op bezoek komen. In andere samenlevingen zijn het juist talenten om de stam te besturen en te adviseren, te helpen (moeilijke) besluiten te nemen, kennis door te geven van wat belangrijk is voor de gemeenschap en bij ruzie te bemiddelen en te helen. Kortom: oudere mens, u bent nuttig en nodig, maar gedraag je dan ook zo!



Waarom mensen van het Repaircafé zo gelukkig zijn

Wat levert het iemand op om met liefde vrijwilligerswerk te doen?

Zoveel mensen, zoveel motieven

Voor het luttele bedrag van twee euro doen Miriam, Koos en Jos hun stinkende best om wat kapot is te repareren. Blij gaan mensen weg met hun gemaakte spulletjes. De twee euro wordt aan het Grand Café afgedragen. De bezoekers van het repaircafé, dat om de twee weken neerstrijkt in het Prinsenhof, hebben verschillende motieven, soms zijn ze niet erg kapitaalkrchtig, anderen vinden het duurzaamheidsaspect doorslaggevend en weer anderen willen gewoon voor een dubbeltje op de eerste rij zitten (dat lijken er gelukkig niet veel te zijn). Maar de mooiste reden waarom iets gemaakt moet worden, is dat het object een emotionele waarde voor de bezitter heeft. Het object is onvervangbaar geworden. Afscheid moeten nemen van zo'n object doet teveel pijn.

Mooiste motief voor reparatie

Vaak gaat het om futiele dingen, zo zag ik een vergrootglas met lampje, dat voor een paar luttele euro's bij de Action gekocht is, in twee minuten gerepareerd worden: draadje los, Jos soldeert het weer vast en klaar is Jos! Toen de eigenaar het bracht, vertelde hij dat hij bij de Action alweer een nieuwe had gekocht, maar aan deze was hij zo gehecht!

Wat vind je van de oude vrouw die met een theeblad komt waar een stuk vanaf is gebroken? Nieuw kost zo'n theeblad van hard (plastic) melamini misschien vijf euro. "Dit theeblad doet mij zo herinneren aan mijn overleden man. Is het te repareren?" Natuurlijk is het te repareren – voor die vrouw doe je alles! Eén van hen heeft het mee naar huis genomen en daar met glasvezel de onderkant versterkt en het afgebroken stuk met epoxyhars opnieuw aan het blad geplakt.

Een hecht team

Koos en Miriam runnen al twaalf jaar dit repaircafé, eerst samen met de helaas overleden Klaas, en daarna met Jos erbij. Hij solliciteerde op de advertentie, was de enige kandidaat, maar er is over hem natuurlijk uitvoerig nagedacht of hij wel aangenomen kon worden. Dat

laatste gezegd hebbende, gieren Koos en Jos van het lachen. Ik doe ook een duit in het lachzakje: "Jos hoorde natuurlijk dat hij een zware kandidaat tegenover zich had en dat er na veel wikken en wegen van Koos en Miriam voor hem was gekozen". Hoe de lachende mannen dan naar elkaar kijken, daar word je gewoon gelukkig van. Deze drie kanjers zijn als broer en zus voor elkaar.

Miriam zit achter de tafel met een naaimachine. Kom maar op met wat stuk is en het wordt vakkundig gemaakt. Ze heeft een naaiatelier en geeft daar tot op heden ook nog naaicursussen. Koos komt uit de elektrotechniek en reisde de halve wereld over om navigatiesystemen te onderhouden. Tijdens de landing in Normandië werd dit Engelse navigatiesysteem voor het eerst gebruikt. Slechts vier reparateurs in Nederland waren er. Jos komt uit de technische modelbouw. Hij was ook jarenlang fietsenmaker in het Erasmus MC. Het personeel kon de fiets 's ochtends brengen en aan het eind van de werkdag weer gerepareerd en wel meenemen. Beide mannen hebben thuis een werkplaats.

De poëzie van het Repaircafé

Als je ze met elkaar hoort praten snap je er niks van, maar het zijn net druïden die een toverdrank aan het produceren zijn. "Ik meet de inductie, als jij even met die braam de ohm meet"; "dat zijn sinterbronzenlagers en ja, die lopen dan vast"; "waar liggen de houtduivels?"; "De fuse is kapot"; "ik denk dat het een triac is"; "dat is een glimlampje of toch een ledje?" Maar deze toverdrank werkt wel helend. Een vrouw heeft een houten krukje met lijnolie ingesmeerd, maar ja, die blijft altijd plakken. Hup mee naar de werkplaats en de bandschuurmachine erover heen. Weer als nieuw!

Je moet steeds aan de tv-serie Buurman en Buurman denken, als je ze zo met z'n drieën bezig ziet. "Het is een soort van systeem", roept de een als er weer een volstrekt onduidelijk apparaat open wordt geschroefd. De kapotte warmtedeken wordt, na een grondige inspectie en veel overleg over het printplaatje, snel en doeltreffend gerepareerd. Rook van het soldeerapparaat vult de lucht. "Toch maar





“Kom maar op met wat stuk is”

eerst even de behuizing dichtschoeven, voordat we de stekker in het stopcontact steken. Het Nieuwjaarsvuurwerk kan nog maar beter even niet nu beginnen”.

Het gelukkigste land

Uit onderzoek uit 2025 (Volkskrant, 21-03-2025) blijkt dat Nederlanders zich zeer gelukkig voelen. Op een schaal van 10 scoren we een gemiddelde van 7,3; hierdoor staan we op een lijst van meer dan 140 landen op de vijfde plaats van de gelukkigste landen.

Nu weet ik zeker dat als je vraagt aan de vrijwilligers van het Repaircafé welk cijfer zij hun geluksgevoel geven (met dezelfde vragen als uit het onderzoek), dan scoren ze zeker ver boven de acht of misschien wel rond de negen. Waarom denk ik dat?

De Amerikaanse sociaal psycholoog David G. Myers publiceerde meer dan 17 boeken over geluk. Volgens hem zijn er tien geboden voor een gelukkig leven. Ik beschrijf hier twee van de tien, waarvan ik zeker weet dat deze een tien scoren bij de mensen van het Repaircafé.

De eerste van de tien geboden

De eerste is: zoek een baan en vrijetijdsbesteding waarbij je jouw talenten kunt ontplooien. Uitleg: Gelukkige mensen verkeren vaak in een toestand van ‘flow’: ze zijn in beslag genomen door taken die een uitdaging vormen maar hen niet overweldigen. Als je in een ‘flow’ zit, verlies je o.a. elk gevoel voor tijd.

Dat zag ik ook gebeuren tijdens de reparaties: eerst gaan de heren het object onderzoeken, daarna gaan ze het bespreken m.b.t. de oplossing en daarna voert één de reparatie uit. Tijd bestond niet. Ze overleggen, zonder dat je er tussen kunt komen. Ze zien je niet staan en alle bezoekers beseffen dat, want er is niemand die ze durft te onderbreken. Iedereen wacht geduldig tot de repairedokters het woord weer tot jou richten. Het horloge speelt geen rol. Wat lang gaat duren (en dat op voorhand bekend is), gaat mee naar huis en wordt daar

in een oneindige zee van tijd en flow gerepareerd. Soms duurt het overleg lang, soms kort. En ze bespreken het probleem ook met een grote persoonlijke interesse, zo van ‘wat leren we hier nu weer van’.

De tweede van de tien geboden

Kijk verder dan je zelf. Uitleg: Bied een helpende hand aan wie in nood is. Geluk bevordert behulpzaamheid (wie zich goed voelt, doet goed). En goed doen zorgt ervoor dat jij je ook goed voelt. De evolutiebioloog Desmond Morris bevestigt dit. In zijn boekje ‘Natuurlijk Gelukkig’ uit 2004 / 2005 wijdt hij een heel hoofdstukje aan ‘altruïstisch geluk de behulpzame’. De evolutie heeft ons een aangeboren drang gegeven om anderen behulpzaam te zijn. Anderen helpen maakt ons gelukkig, maar door een (nare) persoonlijke geschiedenis kan je verwijderd zijn geraakt van deze aangeboren drang. Uitvoering geven aan onze behulpzaamheid moet wel realistisch en haalbaar zijn. Het is één van de paradoxen van het gelukkig zijn. Het wordt duidelijk wanneer we het over liefdadigheid hebben. We helpen anderen niet omdat we dat hebben geleerd. We helpen anderen omdat we tot een behulpzame soort behoren.

Valkuil van het geluk

Desmond Morris vertelt het verhaal van een vrouw die haar hele leven zwervkatten heeft opgevangen. Elke keer als er weer een kat door haar gered was, zou ze zielsgelukkig moeten zijn. Maar de vrouw wilde alle zwervkatten redden en in plaats van gelukkig te zijn met elke geredde kat, dacht ze aan alle katten, die ze niet had kunnen redden. En alle katten redden is een onmogelijke taak. Het geheim van altruïstisch geluk is realistische doelen stellen, maar dat is niet gemakkelijk. In de oertijd leefden we in kleine groepen, nooit veel meer dan 80 tot 120 man. Op die schaal is behulpzaamheid haalbaar. Om de vreugde te kunnen smaken van het helpen van anderen moet men een niet te grote groep willen bereiken.

Het begint altijd met een ui

Uiensoep ‘op der Franschen wijze’ (1803)



uit speelfilm *Witte Wieven*, regisseur Didier Konings

Dit recept komt uit 1803: Neem uien, snijd ze heel klein en bak ze bruin. Neem dan gekookt water en roer er heel fijn geraspte komijnekaas door. Roer het mengsel door de uien en doe er beschuitten bij.

Ons ben zunic

Het hierboven vet gedrukte recept komt uit “Aaltje, de volmaakte en zuinige keukenmeid” uit 1803. Overigens lijkt het dat Aaltje in 1839 overleden is, maar door de herdruk op herdruk van haar receptenkookboek leeft ze voort tot zo ongeveer 1990. Aaltje inspireert de humoristische schrijver Charivarius rond 1900 tot een spotlied, waarin hij haar opvoert als een lui, inhalig en achterbaks en totaal egoïstisch wezen. We moeten haar nageven, ze schrijft niet voor de rijkere klasse, maar voor het eerst (in een kookboek) voor Jan met de Pet die niet veel te besteden heeft en weinig op heeft met alle Franse woorden die in eerdere kookboeken staan.

Dat de meeste gerechten bijna allemaal met een ui beginnen, bewijst de schrijver Julian Baggini in zijn boek “Deugden van de tafel (een filosofie van het eten)”. Soep is vooral in trek bij mensen die willen afvallen, want je mag er zoveel van eten als je wilt, want het is toch caloriearm. En, zo stelt Baggini, iedereen kan soep maken en zijn recepten overbodig. Immers het maken van soep begint met het langzaam in een pan zacht laten worden van groenten met een sterke geur, zoals sjalotjes, knoflook en jowel, uien.

***Dieren eten geen uien.
Waarom niet?***

De geur van ui

Ja, die specifieke doordringende zwavelgeur van uien maakt dat dieren de plant niet opeten. Het aanbakken van de uien verandert dit chemische verdedigingswapen in iets heerlijk hartigs en bijna vlezig van structuur. In bijna alle culturen geven uien aan gerechten diepte. Harold McGee schrijft uitgebreid over de kenmerkende uien smaak en benoemt nuances van appel, brandlucht, rubber en bitterheid. (“Over eten & koken (wetenschap en cultuur in de keuken)”, pag. 313) Maar ook de tranentrekkende zwavelverbinding maakt de ui beroemd. Door de uien 30-60 minuten in ijswater te leggen wordt het huilen grotendeels voorkomen, omdat de vluchtige moleculen minder energie hebben om in de lucht te komen.

In ui proef je karamel

De ui behoort samen met bijvoorbeeld knoflook en prei en nog 500 andere, tot het geslacht ‘Allium’ (een groep planten binnen de leliëfamilie). Over de specifieke smaak zegt McGee op pagina 314: “Als uien en andere leden van deze familie verhit worden, reageren de verschillende zwavelverbindingen met elkaar en met andere stoffen. Daarbij ontstaan kenmerkende smaakmoleculen. De kookmethode, de temperatuur en het vet hebben veel invloed op het smaakevenwicht.” Ook het aantal suikers en suikerketens geven de gebakken uien een karamelachtige smaak. Door de suikers bruinen de uien ook mooi in de pan. Het oog wil ook wat.

Uien en seks

In alle eeuwen geloven mensen in liefdesmiddeltjes, de zogenaamde afrodisiaca. De ui is een graag gezien ingrediënt in al die liefdesmiddeltjes. Zo betoogt de Indiase dichter Kshemendra in zijn gedicht 'Samaya Mātrikā' uit 1050 dat uien en look een seksueel verjongingsmiddel kunnen zijn. Volgens een andere Indiase liefdesdokter zouden uien in een hier niet te noemen mengsel (schrijf maar naar de redactie voor alle ingrediënten!) zorgen voor genietingen bij ontelbare vrouwen.

De Franse Markies de Sade schreef in zijn pornografische boek 'De geschiedenis van Juliette' uit 1797 dat een goed diner een fysieke wellust kan veroorzaken. En in die maaltijd moeten volgens hem veel uien zitten.

Maar ook wetenschappelijk werd de ui als seksueel stimulerend opgevoerd. De Amerikaanse seksuoloog Dr. William Robinson

(1867-1936) schreef meer dan dertig boeken over seks, geboortecontrolle en eugenetica en daarin noemde hij meermaals de stimulerende werking van de ui. De Griekse schrijver Athenaeus van Naucratis (2de-begin 3de eeuw na Chr.) wijdde in zijn *Deipnophistae* (=Banket van de geleerden) een heel hoofdstuk aan uien en hun seksueel prikkelende werking. Ook de Romeinse schrijver Marcus Valerius Martialis (ca. 40-ca. 103 n. Chr.) noemde een ui 'salex'. Dat betekent in het Latijn 'geil' of 'wellustig'. Op mijn gymnasium in Hilversum gaven ze ons nooit van dit soort teksten te lezen, terwijl toch de hele klas voor 100.000% met niets anders bezig was. Ach, die pubertijd!

Uiensoep verdween in restaurants van de kaart



Van toen naar nu

Het oude recept van uiensoep op Franschen wijze uit 1803 doorstaat de tijd. Uiensoep is langzamerhand in de restaurants van de kaart verdwenen als niet modern genoeg maar voor de thuiskok die toch graag in deze lange traditie blijft koken en graag een (hart-) verwarmende soep presenteert aan zijn gasten grijpen we wat minder ver terug in de tijd.

We gingen in de zeventiger jaren naar Frankrijk op vakantie en wilden die Franse keuken ook wel eens thuis uitproberen.

In die tijd werd de Franse bistrokeuken in Nederland populair door o.a. Hugh Jans. In zijn boek *Bistro Koken* uit 1973 hielp Hugh Jans de Nederlandse huisvrouw en 'schoorvoetend' ook de huisman op weg.

Nog steeds grijp ik naar zijn recept voor gratineerde uiensoep dat ik hieronder met jullie deel en dat opmerkelijke parallellen vertoont met het oude recept uit 1803.



Ingrediënten voor 4 personen

- 8 dl bouillon
- 4 flinke uien dun gesneden
- Olijfolie
- Bloem
- Zout
- Suiker
- Vers gemalen peper uit de molen (dat was toen iets nieuws)
- 8 eetlepels geraspte Gruyère kaas
- Komijnpoeder
- 4 dikke plakken geroosterd stokbrood besmeerd met 5 (knoflook-) boter

Bereiding

Zorg voor 4 flinke vuurvaste soepkommen en zet alvast de grill in de oven aan. Bak de uien steeds omscheppend goudblond in een soeppan met een dikke bodem met een paar lepels olijfolie. Laat de uien niet te donkerbruin worden, maar wel genoeg om de suikers te laten karamelliseren. Bestrooi de uien met een flinke eetlepel bloem en roer goed door. Voeg wat van de bouillon en zout en peper naar smaak toe. Laat de soep even pruttelen en roer goed zodat er geen klontjes in de soep zitten. Voeg de rest van de bouillon toe en laat dit 20 minuten zachtjes koken en voeg suiker naar smaak toe. Roer voor het opdienen komijnpoeder door de soep en verdeel de soep over de soepkommen. Strooi op de warme soep een eetlepel geraspte kaas daarna een snee geroosterd stokbrood en weer een eetlepel geraspte kaas en zet de kommen onder de hete grill in de oven totdat de kaas mooi bruin kleurt. Pas op, het is lekker maar je brandt snel je mond aan de hete kaas en de hete soep!

Bijzondere wandeling in de Ringvaartplasbuurt-oost

Nooit geweten dat er een Japanse tuin is in Prinsenland.

Ontdek het mysterie.

“De Ringvaartplasbuurt-oost is opgebouwd uit vier kwadranten, waarin de buitenruimte steeds een ander ontwerpthema heeft gekregen. Aan de hand van deze thema's zijn de woonstraatjes en groenzones ontworpen met verschillende typen beplanting, verharding, straatmeubilair en speelobjecten”. [1] Ach, dit klinkt afstandelijk, maar ze zeggen eigenlijk: weg met eenvormigheid en inwisselbaarheid van de wijk. Je weet gelijk waar je bent en je kan zeggen tegen iemand die voor het eerst op bezoek komt “ik woon naast de Japanse tuin”. Niet te missen dus.

Tuinwijkachtig

Het is eigenlijk een beetje een 'tuinwijk', want de vorm van de plattegrond (in bouwtermen stedenbouwkundig patroon of het compositieprincipe) verradt de zichtlijnen (allemaal naar de Ringvaartplas), de plaats en vorm van de woningen (diverse verschillende huizenblokken en verschillende afmetingen), de straten (verschil in breedte) én de groenruimten.

Die kleine niet ver van elkaar afliggende groene plekken in de wijk maken het wonen aangenaam. “Geluk zit 'm in kleine dingen: een mooie boom, een pleintje om te toeven, een vijver [...] Een wijk kan er nog zo mooi uitzien, zonder mogelijkheid tot menselijk contact is de bewoner doorgaans niet snel gelukkig”. [...] Waarom vinden de bewoners hun woning en de fysieke en sociale woonomgeving ervan zo aantrekkelijk? Negen magische ingrediënten: een daarvan 'de royale, groene en rustige woonomgeving'.” [2]

Heb jij al bij Intratuin een shishi-odoshi gekocht?

Parkje 'De Japanse Tuin'

Over deze wijk schrijven we in een volgend nummer van RIJK uitgebreider. Hier is slechts ruimte voor een van die groenruimten tussen de huizenblokjes, namelijk De Japanse Tuin. Deze ligt ingeklemd tussen vier straten, in de lengte zijn dat de Adriana Noorlandersingel en de Geertrui Henningstraat en in de breedte zijn dat de Pieter Klapwijkstraat en de Clazina Kouwenbergzoom, die in de lengte grenst aan de Ringvaartplas. Het is als ontwerp gestart in 1989 (architectenbureau Mecanoo) en gebouwd in 1991-1992. In het boekje 'Mecanoo architecten' staan de originele ontwerptekeningen van de tuin. [3] In diverse architectuurboeken en tijdschriften is er geen afdruk te vinden van de uiteindelijke realisatie van deze tuin. De huidige staat tonen de drie foto's bij dit artikel.

Enige theorie over de Japanse tuin

Een Japanse tuin wordt gekenmerkt door zeven principes. Soberheid (Koko), eenvoud (Kanso), natuurlijkheid (Shinzen), asymmetrie (Fukinsei), mysterie of subtiliteit (Yugen), magisch of onconventioneel (Datsuzoku) en stilte (Sijaku). Met die laatste is iets bijzonders aan de hand, want juist geluid is een essentieel onderdeel van de Japanse tuin. In alle tuincentra van Nederland vind je een shishi-odoshi, een watertuimelaar van bamboe. In de holle bamboestok druppelt het (regen)water, waardoor de stok om zijn kantelpunt, c.q. zwaartepunt uiteindelijk het verzamelde water uitgiet in bijvoorbeeld een bak water of tegen een rotswand. Dat plotselinge en onregelmatige geluid van stromend water moest vroeger dieren, die de tuin bedreigen, verschrikken. Juist de onregelmatigheid van het geluid, symboliseert de willekeur van het leven.

Onderdelen in de Japanse tuin

Er staat vaak geminiaturiseerde beplanting, zoals bonsaiboompjes. Dit is om de tuin groter te laten lijken of om grote dingen op te kunnen nemen in de tuin, zoals bergen en de zee. Vaak zijn grote steenblokken, rotsen, opgenomen in de tuin. Eigenlijk hoort het dat je nooit alle stenen tegelijk kunt zien. Dus als er 15 rotsstenen in de tuin aanwezig zijn, dan kun je op alle punten in de tuin er 14 zien maar er is geen uitzichtpunt in de tuin waar alle 15 tezamen te zien zijn. Dit past in het Boeddhisme en Taoïsme, waarin onze waarneming, perceptie, altijd als beperkt wordt gezien. We kunnen nooit van alles in de wereld ten volle begrijpen, hoe iets in elkaar zit. Daarom is een van de principes van de tuin, dat die nooit in zijn geheel overzien kan worden. Ergens zijn er verborgen plekken, die je al wandelend moet gaan ontdekken. Vandaar ook het asymmetrische dat aan dat laatste meehelpt.

Overdenking en zen

De tuin is bedoeld om rustig in te wandelen, bijvoorbeeld heen en weer, en je leven te overdenken (contemplatie). In de tuin blijf je in het hier en nu. De mens is meestal altijd ergens anders: op zijn werk, denkt hij aan het naar huis gaan. Lopend naar huis, denkt hij aan wat er het weekend gedaan kan worden. En zo met alles, maar nooit in het 'nu'. Deze tuinen worden in de volksmond vaak 'zentuinen' genoemd. Interessant is dat juist weer in een zentuin de gehele tuin overzien mag worden, volgens een van de grootste Japanse tuinontwerpers Muso Soseki stelt. Grote stenen liggen omgeven door een glooiend landschap in een zee van kiezelstenen, die in een patroon geharkt zijn. De grote rotsstenen staan, volgens sommigen, voor de

eilanden van Japan. Anderen zeggen dat de stenen delen vormen van de kanji, je hart en geest. De grootste steen staat voor het centrum van het universum.

Totale onzin!

Er zijn diverse verschillende Japanse tuinen. Er zijn water-, mos-, thee-, rots- of kleine binnentuinen. En: er zijn helemaal geen 'zentuinen'.

De Wageningse landschapsarchitect Wybe Kuitert stelt dat de term 'zenuin' voor 1950 nooit gebruikt wordt.[4] De Japanse tuin is er gewoon om in te verpozen. De term 'zenuin' is bedacht voor toeristische doeleinden. Rond tempels liggen ook tuinen of zij bezitten binnentuinen en om toeristen te lokken noemen ze die tuinen 'zentuinen'. Tevens stellen monniken dat de zenprincipes in je zitten en niet buiten in de omgeving aanwezig zijn.

De Japanse tuinen ogen mogelijk voor ons westerlingen anders, maar het zijn tuinen, die een esthetisch doel hebben en meer niet. Je noemt de leegte en overzichtelijkheid 'droge' tuintechniek (Karesansui).

Nou ja, het is niet verboden natuurlijk, dus ga heerlijk op het verborgen bankje zitten onder de miniboompjes, betast de rotsen en maak contact met de geest van de steen, en loop in de ritmiek van de steenblokken in het pad.

[1]= Buitenruimte (ontwerp, aanleg en beheer v.d. openbare ruimte in Rotterdam), Redactie Johan Goossens e.a. (1995), blz.58 [2]=De magie van het jaren '30 huis, Joost Kingma (2012), blz.109 +133; ook al gaat dit boek op voor oudere buurten, een vergelijk is hier op zijn plaats. [3]=Mechanoo architecten, Lydia Rood e.a. (1994), blz.60+61; helaas auteursrechtelijk beschermd. [4]= Themes, Scenes and Taste in the history of Japanese Garden Art, Wybe Kuitert (1988)



Er bestaan helemaal geen 'zentuinen'!

Bemoei jij je als ouder met de keus van vriendjes van je kind?



In het onlinetijdschrift “*Journal of child psychology and psychiatry*”, juli 2014, vroegen de onderzoekers aan moeders of zij zich actief bemoeiden met de keuze van vriendjes van hun kind; zeker als het in de ogen van de moeder ging om negatieve gevolgen voor haar kind. De uitslag is bijna te voorspellen: 72% probeert de vriendschap met het vriendje te ontmoedigen en slechts 28% vindt dat ontmoedigen eerder averechts werkt. De wetenschappers geven de laatste moeders gelijk. Het kan inderdaad negatief gedrag bij het kind versterken. Het blijkt dat ouders die negatief spreken over de vriend(en) tegen hun kind, dat het kind mede daardoor ook minder goed in de groep van leeftijdsgenootjes wordt geaccepteerd. Kinderen vertellen natuurlijk over dat wat er thuis gevonden wordt over vriendjes. “Mijn moeder wil niet dat je meer bij ons thuis komt.” De wetenschappers toonden aan dat het juist op den duur tot méér probleemgedrag leidde. Te denken valt aan liegen, spijbelen en een afname van eigenwaarde.

Opbouw van de vriendenfase in een kinderleven

Als kinderen nog klein zijn, kun je meesturen in de vriendenkeuze. Vanaf zo'n vierjaar worden vriendjes belangrijk in het leven van een kind. Meestal is hier nog geen probleem omdat het kind vriendjes kiest die op hem/haar lijken. Ruwe motoriek zoekt en vindt ruwe motoriek. Zachtaardigheid vindt zachtaardigheid. Over het algemeen spelen jongens in wat grotere groepen dan meisjes. Met name in de pubertijd ontstaat een belangrijk verschil in invulling van de vriendschap. Het lijkt erop dat jongensvriendschappen als

basis hebben het samen veel dingen doen, terwijl meisjesvriendschappen kwalitatief veel intiemer zijn, doordat ze veel bij elkaar zijn. Dit is vooral in de pubertijd het geval. Tevens proberen zowel jongens als meisjes het populaire gedrag van de meest geliefde kinderen van de klas te imiteren.

Rond de tien jaar bepalen zij bij welk vriendje ze gaan spelen of slapen.

Rond de twaalf jaar beschikken kinderen over een goed beoordelingsvermogen. Dit is de tijd dat ouders hun kind ook weleens als adviseur invoeren: “Wat vind jij van Peter als nieuwe vriend voor mij?” Nou, het antwoord is bijna altijd: “Je doet maar, mij laat het koud.” Maar het laat hem/haar natuurlijk helemaal niet koud! Zij zijn weloverwogen in hun doen en laten, zeker in het kiezen van vrienden. Op zoek naar het vinden van hun eigen identiteit spiegelen zij zich vooral aan vrienden en niet meer aan de leden van het gezin. Die ouders snappen natuurlijk totaal niet hoe hun wereld in elkaar zit. Rond de veertien jaar ontdekt de puber dat niemand hem/haar

***Uit het niets zegt
je kind, dat hij zelfmoord
had willen plegen***

begrijpt. Het leven is zwaar en een onbegrijpelijk plotselinge huilbui komt als totale verrassing uit de lucht vallen – voor de ouders en grootouders dan. Voor het kind is alles waar hij/zij zolang over gepiekerd heeft, onvermijdelijk leidend naar een totaal diep verdriet,

wat nog nooit iemand in zijn omgeving heeft gekend. Dit is ook de fase waarin hij zijn liefste vriendje plots niet meer ziet. Een volstrekt onduidelijke ruzie heeft een lange vriendschap eenvoudig uitgewist. De leefwereld is zwart of wit, grijs is er niet. Veel ouders schrikken zich kapot als in deze fase hun kind komt met “ik had zelfmoordplannen”, maar ik heb het niet gedaan”.

Zoeken naar wie ik ben

Natuurlijk is het slikken als jouw kind rustig en lief is (of lijkt), maar de vrienden vertonen risicogedrag als het opvoeren van fatbikes, vechtpartijtjes uitlokkend, brutaal en asociaalgedrag vertonend en in december met veel te gevaarlijk vuurwerk stunts. Dit is nu eenmaal de leeftijd waarop grenzen worden opgezocht. Uit recent onderzoek blijkt dat 1 op de 3 tieners in dat afgelopen schooljaar iets gedaan heeft wat verboden is. Meisjes doen dat iets minder, maar vlak ze niet uit.

Als ouder zou je je oordelen over de sociale context van je kind voor je moeten houden, want juist in deze periode wordt door je kind juist het tegenovergestelde gedaan, dan wat jij zou willen. Laat hem oefenen met gedragsalternatieven, zodat hij zijn identiteit leert vinden. Foute vrienden kunnen daar zeer goed een rol in vervullen. Vraag belangstellend wat ze gedaan hebben, accepteer dat u meestal niet de hele waarheid krijgt te horen en vraag naar de betekenis en gevoel van hun vriendschappen. Wat haalt jouw kind daaruit?

Wel grenzen stellen!

Tieners hebben op die leeftijd nog geen volgroeide hersenen, waardoor ze minder snel risicovolgedrag kunnen inschatten. Maak duidelijk dat er risico's aan bepaald gedrag verbonden zijn, waarin jouw hele gezin betrokken kan raken. Hij wil zo'n keek elektrisch autostepje. Maar die zijn bij wet verboden en ook al controleert de politie daar niet heel heftig op, bij het betrokken raken bij een (ernstig) ongeluk, keert de verzekering niks uit. Het per ongeluk aanrijden van een voetganger, die net onprettig op de stoeprand valt en nooit meer zal kunnen werken, stort het hele gezin in diepe economische armoede. Iemand in de wijk in elkaar slaan, kan het hele gezin tot een paria in de straat maken, waardoor woonplezier tot nul is teruggebracht. Verhuizen kan een gevolg zijn.

Vaak is het dan noodzakelijk om je kind vooraf duidelijk te maken wat de sancties zijn, bijvoorbeeld een soort taakstraf in de wijk uitvoeren.

In dit soort gevallen zou je als stelregel kunnen zeggen, dat jij als oudere niet de inhoud, maar wel de vorm van zijn vriendengedrag bepaalt. Dus je zoon wil naar Texel drie dagen in een tentje met vrienden die heftig blowend door het leven gaan. Je geeft hem geen toestemming om te gaan en een uitdrukkelijk verbod wordt afgekondigd. Jij bepaalt hier als ouder de vorm. Sommige ouders praten met de puber en laten hem beloven, als hij meegaat, dat hij niet meedoet aan het blowen. Als de vrienden gaan blowen en hem ook vragen (gratis) mee te doen, dan verwacht je dat hij/zij nee zegt. Jij

bepaalt hier de inhoud. Je tiener doet een belofte.

Dat laatste is niet handig en rechtvaardig. Als de kans zich voordoet, is de kans groot dat hij zijn belofte niet kan nakomen. Hij heeft dus een schuldgevoel, een geheim waarover niet gesproken kan worden. Tevens weten zijn vrienden dat dit ingewikkeld ligt bij zijn ouders, dus is hij chantabel en mogelijk pisaaltje. Vaak is het voor de naar identiteit zoekende puber zelf gemakkelijker en wenselijker om

Vlak je rol als ouder niet uit: ben er altijd voor je kind!

gewoon tegen zijn vrienden te kunnen zeggen “sorry ik mag niet van mijn ouders en ze betalen niet”. Jouw kind wordt eventueel bespaard, dat hij eigenlijk tegen zijn vrienden moet zeggen ‘ik wil niet’, maar wegkomt met ‘ik mag niet’.

Realiseer je als ouder dat de meeste tienergroepen er wel heel hecht en solide uitzien, maar feitelijk heerst er bij ieder lid grote vormen van onzekerheid en eenzaamheid.



Verschillen tussen jongens- en meisjesvriendschappen

Als er een intense vriendschap is ontstaan, dan vertel je (bijna) alles aan je vriend. Je vertrouwt dat de ander jouw vertrouwen niet schaadt. Is dat wel zo, dan voelt dat als diep verraad, dat lijkt op heftig liefdesverdriet.

Zowel in jongens- als in meisjesvriendschappen is het intensief het hart bij elkaar uitstorten, een oorzaak dat die vriendschap hechter wordt. Maar het gevolg daarvan is voor jongens dat hun zelfbeeld door de geboden solidariteit groeit, terwijl het bij meisjes juist afneemt. Hoe meer ze over hun hartzeer en gevoelens spraken hoe meer hun onzekerheid en gedeprimeerdheid toenamen! Onderzoekers wijten dit aan het feit dat meisjes sneller de oorzaak van problemen bij zichzelf zoeken. Zo kan een groot probleem een obsessie worden. Met behulp van appjes en andere persoonlijke nieuwe media kunnen problemen oeverloos en oneindig met elkaar besproken worden.

Maar pubervriendschappen zijn ook kwetsbaar, juist doordat beide partijen hun hele hebben en houden bij elkaar uitstorten. De verwachtingen zijn hoog gespannen en de teleurstellingen liggen bijna voor het grijpen. Soms ontstaan door die hoge verwachtingen ernstige ruzies. En in de zwart-wit wereld van de puber is zo iets onverdraaglijk.

Laten we positief eindigen

In een onderzoek van de psycholoog Jaccard uit 2005 blijkt dat, vooral onder meisjesvriendschappen, slecht gedrag van de een niet automatisch betekent dat de ander dit overneemt. De reden is: een goede band met de moeder (of de vader)! En die ouder luistert, oordeelt niet, adviseert als dat gevraagd wordt, en is er vooral voor dochter lief en ze luistert en luistert en luistert.



— RUK AAN • OPVOEDKUNDE —

Oproep van de wijkraad

Heb jij een goed idee voor jouw buurt? En wil je dit idee ook echt uitvoeren? Vraag dan een bijdrage aan!

Iedereen met een goed idee voor zijn of haar buurt kan een aanvraag indienen. Of het nou voor een buurtfeest is of voor een activiteit met de kinderen uit de buurt in de zomervakantie? Of misschien met Halloween? Vraag een bijdrage aan!

De Wijkraad beoordeelt de plannen en kan een bijdrage toekennen.

Aanvragen doe je met een eenvoudig formulier: Aanvraagformulier Buurtidee - Opzoomer Mee

Wil je meer weten? Of heb je hulp nodig bij het aanvragen van een bijdrage? Dan staan de wijknetwerkers voor u klaar.

- Prinsenland en 's Gravenland: Rutger Boot,
e-mail: rga.boot@rotterdam.nl
telefoon: 06 – 14 89 02 76
- Het Lage Land: Sabrina Ong Aban,
e-mail: smg.ongaban@rotterdam.nl
telefoon: 06 – 38 68 76 37

Ook kunt u langskomen
op de wijkhub aan het Marinus Bolkplein 37
Open op dinsdag van 10.00 tot 14.00 en van donderdag van
10.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 9.00 uur tot 15.00 uur



Ongemakkelijke gesprekken

Durven we nog te praten over ongemak?

Communicatief staat de wereld behoorlijk in brand. Kunnen we nog op een fatsoenlijke manier met elkaar praten ook al denken we ergens totaal anders over? Zijn we niet erg snel op onze tenen getrapt, als iemand iets kritisch tegen ons zegt? Zijn we nog oprecht geïnteresseerd in elkaar?

Op de vorige pagina's kun je lezen hoe Opzoomeren helpt om moeilijke gesprekken te orkestreren. In elk nummer van de RIJK wordt wel een boek besproken dat handelt over onze gepolariseerde samenleving en hoe je je daar denktechnisch tegen kunt verzetten. We hebben elkaar nodig om de wereld weer wat vriendelijker te maken.

Wat zijn ongemakkelijke gesprekken?

Vier bevlogen schrijvers hebben hun communicatieve inzichten te boek gesteld en ze geven tips hoe je ongemakkelijke gesprekken kunt voeren zonder ruzie te krijgen. Zij bedoelen met 'ongemakkelijk' dat je een gesprek bewust aangaat vanwege de botsende belangen die er zijn tussen de partijen. Dit kan maatschappelijk groot zijn (Kick out Zwarte Piet, Extinction Rebellion) maar ook klein in de eigen omgeving (Hoe lossen we de erfenis van vader op?, Aanspreken van buurtbewoners op hun gedrag).

De eerste les: niemand is de schuldige, we zijn nieuwsgierig naar elkaars inzichten. Wat is het verschil tussen een dialoog, een discussie of een debat? Zie de illustratie.

Wel of niet een ongemakkelijke gesprek?

Je start zo'n gesprek allereerst omdat het onderwerp je raakt en urgent is. Ook om ervan te leren of om elkaar beter te begrijpen, om het ongemak op te lossen, soms om te ontregelen en bij de ander iets los te maken want je wil iets veranderen in de wereld. Maar

ook te helen, want we zijn nu eenmaal samen en we beiden om de toekomst geven.

Waarom zou je het niet doen? Het moment is er niet voor om je kwetsbaar te maken in het gesprek. Het is te onveilig en de voorwaarden voor een dialoog ontbreken, maar soms ben je ook gewoon te moe.

Vorbereiding voor een ongemakkelijk gesprek

Eerst naar jezelf kijken en je afvragen wat weet ik eigenlijk van het te bespreken onderwerp. Welke gevoelens wil ik erover kwijt en hoe? Heb ik de wijsheid om zo'n gesprek te voeren? Kan ik luisteren met aandacht en respect? Kan ik accepteren dat er verschillende perspectieven bestaan? Durf ik rationaliteit samen te laten gaan met emotionele beschrijvingen? Kan ik mijn eigen emoties kanaliseren? Welke angsten spelen er en wat heb ik eventueel te verliezen? Kan ik de afwezigheid van een oplossing loslaten en het gesprek zien als een eerste kans tot het opbouwen van een relatie?

Luisteren, hoe doe je dat?

Stel open vragen, niet de gesloten 'ja-, nee-vragen. En vat af en toe samen wat je gesprekspartner gezegd heeft. Zo laat je zien dat je luistert en je hoort gelijk of je het goed begrepen hebt. Ze noemen het ook weleens de LSD-techniek: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen.

En Laat OMA thuis: Oordelen, Mening en Adviezen zijn in dit soort gesprekken niet raadzaam.

Als je mooie gesprekken wil hebben, neem dan NIVEA mee! Niet Invullen Voor Een Ander!

Dealbreakers in een gesprek zijn natuurlijk als je iemand bruut onderbreekt, of dat je op je telefoon kijkt, in ieder geval naar iets anders dan de spreker die je iets vertelt, met een pen of vingertop op tafel tikt en in je antwoord voorbijgaan aan wat iemand net gezegd heeft.

Dit boek vertelt je in meer dan 300 pagina's over al het bovengenoemde uitgebreid hoe en wat. Het leert je bewust worden hoe jij zelf een gesprek in gaat en wat de meest positieve manier is. Een aanrader!

DIALOOG	DISCUSSIE	DEBAT
elkaar willen begrijpen	willen overtuigen	uitroepen van een winnaar
verkennen/luisteren	uitwisseling over meningsverschil	afvuren van eigen argumenten
onderzoekend	verdedigend	bestrijdend
gericht op wederzijds begrip	focus fluctueert	gerichte aanval en verdediging
samen betekenis geven	de waarheid ligt in het midden	één partij heeft de waarheid in pacht
energie: creatieve flow	het kan alle kanten op	energie: snelle show en scoren
iedereen is deelnemer	af en toe een paar vragen	publiek ziet sprekers iets uitvechten

Ongemakkelijke gesprekken
(survivalgids) Rixt Hulshoff Pol e.a.
Uitgeverij Nieuw Amsterdam
Blz: 320 - €24,99



Vier mei Marinus Bolkplein: De vrijheid om vrij te zijn

Met zoveel oorlogen op dit moment is de herdenking zwaar beladen

Meest emotionele herdenking

Het jaar tweeduizendvijfentwintig kent misschien de meest beladen 4 mei herdenking ooit. Nou, dat klinkt vreemd natuurlijk, want feitelijk waren de eerste twee herdenkingen van de Nederlandse slachtoffers uit de Tweede Wereldoorlog de meest emotionele. De eerste plaatselijke dodenherdenking vond plaats op 9 mei 1945 op de Dam in Amsterdam. De tweede Nationale Herdenking werd gerealiseerd enkele maanden daarna op 31 augustus 1945 in het Olympisch Stadion te Amsterdam.

Hier stonden de meeste mensen met diepe haat richting de Moffen. Het diepe en onwerkelijke kwaad van de bezetting brandde als een litteken op de huid – bij die enkele overlevenden letterlijk!

Omkering van de emotie

Dat gevoel bleef zo bestaan tot 3 januari 1965. Toen besloot Frankrijk dat o.a. misdaden tegen de menselijkheid al na 20 jaar verjaard zouden zijn. De Franse filosoof Vladimir Jankélévitch (afstamming van een Joods-Russische immigrant) schreef een vlamme betoog dat in de krant Le Monde werd afgedrukt. Het opende met de volgende woorden: “Is het tijd om te vergeven, of op zijn minst te vergeten? Twintig jaar zijn genoeg, zo lijkt het, om het onvergeeflijke op wonderbaarlijke wijze vergeeflijk te maken: rechtmatig en van de ene dag op de andere wordt het onvergetelijke vergeten. Een misdaad die tot mei 1965 onvergeeflijk was, houdt in juni plotseling op dat te zijn, als bij toverslag”. Het is voor velen nog veel te vroeg voor vergeving.



Eichmann: de zaak 40/61

De door de Israëliëse geheime dienst ontvoerde nazi Adolf Eichmann staat terecht in Jeruzalem. De wereldpers loopt uit. Vanuit Nederland volgt de schrijver Harry Mulisch het proces. In 1962 schreef hij daarover een boek, dat opent met een foto van Eichmann. Daarna volgen nog twee foto's. Maar nu is het eerste portret in twee helften doormidden gesneden en de linkerkant van het gezicht van Eichmann is geplakt aan het spiegelbeeld van dezelfde linkerkant. We zien een lief en ontspannen gezicht. Op de derde foto is de rechterkant van het gezicht van Eichmann geplakt aan het spiegelbeeld van die zelfde rechterkant. We kijken naar de duivel, het diepe diepe kwaad doet ons huiveren van afschuw.

Dit is de essentie van Mulisch' boek. Dit is ook de essentie van het boek dat de Amerikaanse filosofe Hannah Arendts over de zaak Eichmann schreef: “Eichmann in Jeruzalem: de banaliteit van het kwaad” uit (1963). We kijken naar een man in de rechtbank die zo normaal is, dat we ons in hem herkennen. Hij heeft in de concentratiekampen gewoon zijn werk gedaan, zegt hij. Op de vraag van een rechter of hij berouw heeft over de vijf miljoen Joden die hij heeft vermoord, antwoordde hij, dat “berouw is voor kinderen”. Hoe kan dit een lieve vader zijn geweest, hoe een liefhebbende echtgenoot? En als we in onszelf durven kijken, stellen we ons hypothetisch dezelfde vraag: zou ik in Auschwitz net zo onverschillig zijn geweest? Of maak het iets kleiner: zou ik de op mijn voordeur kloppende Joodse mens binnenlaten en hem een schuilplaats hebben geboden in 1943?

Vergeving is mogelijk

Zelf schreef ik in de Prinsenveldkrant een artikel over mijn vader die ondergedoken zat na zijn vlucht uit kamp Amersfoort. Toen hij mij dat na heel veel jaren pas vertelde, was ook mijn eerste vraag aan mijzelf: zou ik durven wat de mensen van de twee onderduikadressen van mijn vader hebben gedurfd? Ik durf u niet te zeggen wat mijn antwoord is.

Vladimir Jankélévitch schreef na zijn intense woede in Le Monde



over het besluit van de Franse regering het boek “Vergeving – een filosofische verkenning”. Schoorvoetend verschuiven onze meningen. Niet alleen de slachtoffers zijn welkom bij herdenkingen, maar zelfs in sommige plaatsen in Nederland worden tegenwoordig personen uit Duitsland uitgenodigd. We herdenken niet meer alleen de slachtoffers van de Tweede Wereld-

oorlog, maar verbreden onze emotie ook naar andere oorlogen. En niet alleen oorlogen, waarbij sprake is van uitgezonden Nederlandse soldaten en de sommige gesneuvelden. Nee, oorlogen waar we totaal niet bij betrokken zijn geraakt en dat ook niet zouden willen, worden nu ook herdacht.

En ook de laatste vraag: ben ik in staat tot vergeving? Ik schreef over mijn jeugd met de overbuurman wiens totale familie in concentratiekampen is weggevaagd. Ik schreef over Jackie Vieyra het jongetje uit Kralingen, dat samen met zijn moeder verraden is op zijn onderduikadres elders in Nederland. [zie linkjes hieronder] Zouden zij mij toestaan om te vergeven? Vergeven zij zelf?

Meest beladen herdenking

Daar sta ik dan met mijn vrouw op het Marinus Bolkplein op zondag 4 mei 2025 in Het Lage Land. Ook herdenken we dan Marinus Louis Bolk zelf (foto 1), die in 1940 ging werken als vliegtuigtelegrafist bij de RAF in Engeland. Op 25 oktober 1943 wordt zijn Mitchell FR 178 (W) neergeschoten in het Franse Brest in Bretagne. Zou ik durven te vliegen bij de RAF in 1940? Die vraag stel ik mij en moet het antwoord schuldig blijven. Ook herdenken we Samuel Esmeijer (foto 2), de politiecommissaris die diep in het Rotterdamse verzet zat. Op het plein wordt een korte toespraak gehouden door een jonge jongen van in de twintig. Hij memoreert dat hij weinig over de oorlog weet en bovendien spraken zijn ouders er ook weinig over. Allemaal te jong nog. Maar hij bevestigt een persoonlijk voornemen: "Op ons, jongeren, komt het aan dat de herinnering levend blijft. Het mag niet vergeten worden."

En daar staan we allemaal met onze eigen gedachten, onze eigen doden, onze eigen oorlogen. Deze afgelopen jaren zijn zo turbulent. Een wrede oorlog in Oekraïne, een verwoestende oorlog in Gaza, de democratie die bijna in heel Europa in gevaar is. Zelf het absoluut democratische land Amerika, dreigt te verdwijnen door het 'Make it Great Again'. Allemaal zaken die niet vergeten mogen worden.

De vrijheid om vrij te zijn

In 2017 plaatst Jerome Kohn een kort, tot dan toe onbekend, essay van Hannah Arendt online. Hij noemt het "De vrijheid om vrij te zijn" en het stamt uit haar nalatenschap. In Nederland verschijnt het in 2019 in boekvorm. Het is angstig actueel. Juist hier op het Marinus Bolkplein. En ook op de Dam voor de 16.000 aanwezigen en ook in Den Haag voor de alternatieve dodenherdenking voor de 3.000 aanwezigen.

Arendt schrijft over volksopstanden, revoluties, die vaak bloedig worden neergeslagen. Over de roep om democratie, over meebeslis-singsrecht dat later in de revolutie verstomt en verstilt in dictatuur. Neem de Russische Revolutie uit 1917 als voorbeeld. Arendt roemt de opstand van het volk, juist als dat volk in absolute armoede en honger leeft, ongezien en ongerespecteerd is, misbruikt en vertrapt wordt door kille machthebbers. De Franse Revolutie is voor Arendt de eerste echte revolutie.

Maar zij eist meer van een revolutie dan het verlangen naar bevrijding van armoede etc. Zij onderscheidt 'bevrijding' van 'vrijheid'. Aan echte vrijheid gaat bevrijding vooraf. Er is pas vrijheid wanneer 'het

Janine Kallenbach & Ron Davids leggen namens de wijkraad de eerste krans



verlangen naar vrijheid, het leiden van een politiek leven, begint'. Echte vrijheid vereist 'toegang tot de publieke ruimte en de deelname aan publieke aangelegenheden'. De vrijheid om vrij te zijn (dus: deelnemen aan de democratie, meebeslissen over de omgeving en als persoon te zijn wie je wilt zijn) was in de geschiedenis bijna alleen voorbehouden aan de machthebbers en hun afgevaardigden (de geprivilegieerden).

Onvergetelijk Marinus Bolkplein

Elk mens heeft bij geboorte recht op de vrijheid om vrij te zijn: iets nieuws mogen beginnen, meedoen en meebeslissen in de wereld en trots te zijn wat je samen met elkaar construeert.



foto 2

Daarom was het op het Marinus Bolkplein zo ongelooflijk mooi dat de eerste krans gelegd werd door de twee leden van de wijkraad, Ron Davids en Janine Kallenbach, namens ALLE wijkraden. In wijkraden kan elke bewoner inspreken, zich laten

horen: de vrijheid om vrij te zijn. Kransen van de maatschappelijke organisaties (Gro-up) en Winkeliersvereniging en Politie ondersteunen samen met de Wijkraden "de vrijheid om vrij te zijn".

Je vindt de Prinsenlandkranten op www.rikroelfzema.nl, klik op 'over mijn publicaties':

- Over Jackie Vieyra uit Rozenburglaan 17 Kralingen: Klik op: 2012-04-01 wo 2: joodse kinderen
- Over de 's Gravenweg 650 in Wereldoorlog II: Klik op: 2011-04-01: s gravenweg 650
- Over onderduikers en Anne Frank: Klik op: 2019-05-01 onderduikers bestaan niet
- Over het verraad van Anne Frank- wie deed dat? Klik op: 2019-05-02 hoe bewaar je een geheim
- Over de gedichten van de joodse Saul van Messel: Klik op: 2013-03-01 wo 2: joodse ervaringen orionlaan



RIJK AAN • ERBU HOREN

Spelen met bloemen

Je hoeft het niet allemaal zelf te bedenken

Iets creatiefs bedenken hoeft je niet helemaal uit jezelf te doen. Creativiteit, zo leerde ik op de Universiteit in Buffalo USA, is ook voor een deel op de schouders staan van iemand anders of gewoon een idee jatten en vervolgens vervormen tot iets waar jij je gelukkig bij voelt. Creativiteit is in de meeste gevallen leentjebuur spelen of ordinair diefstal. Alles opnieuw uitvinden is toch ook zonde van de tijd.

Hoe doet Rotterdamse architect Francien Houben dat?

Creativiteit begint bij haar met alle zintuigen op scherp te zetten. Ze let op licht, perspectief en zelfs op temperatuur. Haar advies: kijk om je heen, observeer het licht en het geluid en maak dan een foto. Zelf maakt ze talloze foto's per dag. Die foto's stuurt ze naar haar kantoor in Delft. Ze laat bijvoorbeeld met haar afbeeldingen zien hoe mensen hun gebouw gebruiken. Zo brengt ze haar ideeën over. Zo kan een dagelijks ritueel je helpen de wereld om je heen scherper waar te nemen en je ideeën beter te delen.



Hoe doen bekende creatieven hun werk?

Kunstenaars, schrijvers, ondernemers, modeontwerpers, zij hebben bijna allemaal een dagelijks ritueel waarmee zijn hun creatieve brein aan het werk zetten. Laat er nu net een prachtig boek verschenen zijn, waarin meer dan 160 beroemde creatieve mensen hun dagelijkse ritueel beschrijven. Laat je inspireren: wat wordt jouw dagelijkse ritueel?

Doe het eens anders

Maak foto's van bijzondere manieren van bloemen in een vaas plaatsen!

Les 1: Durf te snijden!

Neem een drijschaal en afhankelijk van de grootte een of twee bossen alstroemerias (al dan niet in twee kleuren). Snijd de stelen kort onder de bloem schuin af, in verschillende lengtes. Rangschik de korte bloemstelen nu in de schaal met water. Probeer een langere steel in het midden te zetten, hetgeen wat spannender oogt. Heb je nog wat groen over uit een andere bos, dan kan dit er altijd bijgezet worden. In ieder geval heb je 14 dagen plezier van de "bloeiende drijschaal".

Lieve bloemenlezers van RIJK, doe jij ook gek met bloemen? Stuur ons een foto! rijkaanalles@hotmail.com

Dagelijkse rituelen
Mason Currey
Uitgeverij Maven Publishing
(2025); 287 blz. – € 24,50



Is jou dit ook al opgevallen in onze wijk?

Aan dit straatmeubilair loop je niet voorbij zonder je hoofd te schudden.

Het valt je niet op als er ergens een straatlantaarn of prullenbak of zitbankje staat. Je loopt er zo aan voorbij. Eigenlijk vallen ze pas op als ze er niet meer staan. Dan is het plots donker waar het licht had moeten zijn. Dan liggen er plots geen lege Red Bull blikjes en sigarettenpeuken op de grond want het bankje is weg, dus ook de vijf pubers met hun fatbikes en pukkelige gezichten. Of de hond kijkt verdwaasd om zich heen omdat hij zijn poot niet meer kan optillen bij de gele prullenbak. (Overigens heeft die prullenbak een naam: de Capitole uit 1978, ontworpen door Bas Pruyser, die zelf zegt dat je een afvalbak moet ontwerpen zonder toeters en bellen, maar wel hufterproef, kindvriendelijk, duidelijke gleuf waardoor je je handen niet vies maakt en makkelijk te legen voor de gemeentereiniging.)

Definitie

Het woordenboek definieert 'straatmeubilair' als volgt: 'Het geheel aan meubelen die aan de openbare straat staan'. Dat vindt schrijver Jaap Krol van het boek 'De Straatlas van Nederland (Straatmeubilair op lijn)' wat zuinigjes. Hij stelt: 'straatmeubilair is een niet-vergunningplichtige, verfraaiende en voor iedereen nuttige toevoeging aan de openbare ruimte, waarvoor een zorgplicht geldt door de beheerder'. Het gaat dus om lantaarnpalen, lichtmasten, bankjes, prullenbakken, fietsenrekken en bloembakken (al dan niet op straat gezet om het verkeer in snelheid te doen verminderen).

Dit is echt raar

Nu ontdekte Jaap Krol dat heel veel van dat straatmeubilair totaal onzinnig in de openbare ruimte is geplaatst. Neem het bankje net na een viaduct in de stad Groningen. Met de muffe geur van de eronder slapende zwervers en de daarmee samenhangende pislucht nog vers in de neus, staat daar plots langs het trottoir net in het gras een bankje. Wie zou hier moeten uitrusten? Van wat? Wie wil hier genieten van het geluid van de auto's op de snelweg boven op het viaduct en de voortrazende auto's op de provinciale weg twee meter voor je? Het uitzicht is verschrikkelijk, want niks bos of weiland aan de overkant, enkel rommel. "Er was gewoon geen enkele reden om hier te verblijven", constateert Jaap Krol dan ook. Maar wie plaatste dit bankje en welke gemeenteambtenaar tekende het in op een kaart? Ons belastinggeld: het bankje is 300 euro los, echter met ingegraven betonnen plaat (hufterproef) stijgt de prijs naar 1500 euro; een prullenbak Capitole Classic 50 liter geel RAL 1003 is 440 euro (bij afname van 16 stuks krijg je 6% korting).



bankje na viaduct in Groningen



afvalbak Capitole in Nagele

Kijk eens hééééééél goed!

Twee foto's: de eerste met het bankje uit Groningen neergezet op de meest onzinnige plek ooit; de tweede met de afvalbak in het plaatsje Nagele, geplaatst in een parkje maar zeker 10 meter van het ene bankje verwijderd en zeker 20 meter van het andere bankje. Alleen mensen van boven de 60, nog goed opgevoed, gooien hier hun boterhamzakje in, om dan weer terug te lopen naar het bankje. Het bijzondere is dat al dit straatmeubilair absoluut met een plan en reden daar geplaatst is. "Je hoopt altijd op een planologische vergissing of een bizarre speling van het lot, maar zo werkt het niet". Alles is ingetekend op bestemmingsplannen en keurig ingegraven door gemeentepersoneel. Je ziet er nooit iemand zitten en ook de afvalbak wordt nooit geleegd, want hij is en blijft altijd leeg. "Wellicht ging het helemaal niet om het creëren van prettige zitgelegenheid of om functionaliteit, maar om ruimtevulling, publieksgeleiding of het natreven van esthetisch evenwicht", stelt Jaap Krol.

HELP! HELP ONS ZOEKEN IN DE WIJK

Wil jij, buurtbewoner, om je heen kijken en wil je straatmeubilair, dat op onzinnige plaatsen lijkt neergekwakt, fotograferen en opsturen naar ons. Vermeld wel even de straatnaam waar het zich bevindt (voor de helderheid ook even een zijstraat in de buurt).

De Straatlas van Nederland:
straatmeubilair op lijn -168 blz.
Jaap Krol - Uitgeverij Wijdemeer - €25,00



Rotterdam in boeken

De vrouw de baas



In het Algemeen Dagblad van 17 oktober 2024 staat een groot artikel, waarin buurtbewoners uit Prinsenland, in de omgeving van de Hattasingel, tegen de komst van een escort-service zijn. In het artikel staan alle argumenten, die al eeuwen oud zijn over sekswerkers. Misschien is het goed om het boek van Marijn Heemskerk over sekswerk, en ook het bestaan van een escortclub, te lezen. De journalist neemt ons mee hoe er politiek en juridisch over sekswerkers wordt gedacht. Ze laat zien dat de weg naar erkenning dat sekswerk ook gewoon een baan is als alle andere, een heel lange is. Ze laat zien hoe andere landen over sekswerk denken. In Zweden vinden de meeste mensen het werk vrouw- of manonwaardig. Met een wet uit 1999 worden de klanten strafbaar en niet zoals vaak eerder in diverse landen gebeurt, de sekswerker. Zo hopen ze dat het beroep langzaam uitdooft.

In Nieuw-Zeeland pakken ze het sinds een nieuwe wet uit 2003 totaal omgekeerd aan. Daar decriminaliseren ze de sekswerkers en zij krijgen in alles gelijke rechten als ieder ander met welk beroep dan ook. Bescherming door politie en justitie wordt geboden.

Nederland zit hier tussenin: wij geven vergunningen af en controleren sterk op vrijwilligheid en autonomie. Zo hopen we mensenhandel en dwang uit te roeien in de sector. Maar helaas zijn de sekswerkers geen werknemer in de juridische zin. Ze krijgen geen aow, geen doorbetaling bij ziekte of een afgesproken cao.

Het mooie aan het boek is dat Heemskerk uit alle bestaande seksbranches mensen aan het woord laat om te vertellen hoe alles voor hen verloopt. Letterlijk een kijkje in de keuken. En die is soms schokkend of onthullend.

Tevens poogt Heemskerk alle opvattingen of sekswerk nu wel of niet feministisch genoemd mag worden, ruimte te geven. De lezer wordt gedwongen om na te denken wat hij (zij) hier zelf van vindt. Misschien geeft het de bewoners in Prinsenland een minder bevooroordeeld kijkje in de wereld van de sekswerker.

De vrouw de baas (zoeken naar een feministische kijk op prostitutie)
Marijn Heemskerk Uitgeverij Querido Fosfor 276 blz. €22,50

Met opgestroopte mouwen

De historicus Hilde Sennema heeft een vette geschiedenis van Rotterdam geschreven; persoonlijk, met herkenbare anekdotes en mooie beschrijvingen. Elk hoofdstuk behandelt een tijdperiode van Rotterdam. Vanaf het ontstaan (hfst.1) via het bombardement 1940 (hfst.5) naar de moderne tijd, de stad met de vele gezichten

(hfst.8). In het voorwoord haalt ze de gedachte van historicus Halbertsma aan, die spreekt over twee snelheden die de stad kenmerken. De eerste is de vaart der volkeren en vooruitgang en de tweede is van de armoede en de achterblijvers. Geen beter begin voor een boek over Rotterdam.

Aangrijpende beschrijvingen over Perron Nul en het ontstaan van de Keileweg in de jaren tachtig en wat dat teweegbracht in omliggende wijken. De sloophonger van B&W met altijd openliggende straten en zand in je ogen. De stad van opgestroopte mouwen. Of is dat een cliché? Zeker is het dat, zo toont Sennema aan. Op cultureel vlak was Rotterdam een woestijn, o.a. te bewijzen met het in de knop geknakte popfestival Carthago of het naar Amsterdam gaan van bijvoorbeeld de Olympische spelen, terwijl Rotterdam ook al zijn plannen voor de organisatie daarvan had ingediend.

In 1987 keert het tij. De (bijzonder)hoogleraren Wil Albeda en Pim Fortuin schrijven het plan 'Nieuw Rotterdam: een opdracht voor alle Rotterdammers'. Zij adviseerden een 'omschakelingsproces van zware industrie en grootschalige haven naar een hightech knooppunt van logistiek en handel'. Daar hoorde ook woningbouw van hoge kwaliteit bij. Stedenbouwkundige Riet Bakker hervormde de kop van zuid tot wat het nu is.

Langzaam verdween de tomeloze sloopdrift en er kwam zowaar respect voor Wederopbouw Architectuur met als meest vreemde eend daarvan de SS. Rotterdam, die door Woonbron werd gekocht en opgeknapt. Woonbron ging er bijna door kopje onder. Helaas steekt in Rotterdam toch nog vaak de onredelijke bouwrens de kop op. Naast de Markthal lag jaren lang een uitgestrekt grasveld met daarop de speeltoestellen (symboliserend hijskranen en stapels containers) van de kunstenaar Florentijn Hofman. Het was "een oase, niet alleen door het groen, maar ook omdat het er speels was en prettig doelloos. (...) Dat de gemeente de speeltoestellen zonder medeweten van de kunstenaar doormidden had gezaagd om ze naar een depot te vervoeren, riep ook verontwaardiging op." Immers: 'Alles van waarde is weerloos' in neon is een kunstwerk van Toni Burgering. In 1997 plaatste zijn medekunstenaar Jack Segbars aan de gevel van een ateliergebouw op Rotterdam-Zuid in neon het anagram 'Van alles is weer waardeloos'. We zijn terug bij de twee snelheden van de stad, de rijke dynamiek van het centrum en de arme dynamiek op Zuid. Mooi boek Hilde – met zoveel plezier gelezen!

Met opgestroopte mouwen
(een geschiedenis van Rotterdam)
Hilde Sennema
Uitgeverij Alfabet
304 blz. €24,99





Ouder worden in je eigen buurt en maatjes in alle maten.

Langer thuis. Je komt die term veel tegen als het gaat om ouder worden. Het “bejaardentehuis” is alweer een tijd een begrip vanuit het verleden. En “ouderen” waren vroeger “bejaarden”, maar noemen we nu senioren. Senioren wonen zolang als dat het lukt zelfstandig, in de eigen woning en in de eigen buurt. In onze wijken Prinsenland, 's Gravenland en Het Lage Land wonen veel senioren, bijna een kwart van al onze bewoners is de 65 gepasseerd. Om prettig ouder te worden in je eigen huis, in je eigen buurt en wijk, zijn er de nodige voorzieningen. Denk aan hulp in de huishouding, aanpassingen in de woning en gratis openbaar vervoer. Maar natuurlijk is het ook belangrijk dat er in je eigen buurt plekken zijn om elkaar te ontmoeten en iets te ondernemen.

Prinsenland

Zo is er een prachtig Grand Café in Ontmoetingscentrum de Prinsenhof in de Alexanderhof aan het Bramanteplein in Prinsenland. In de Alexanderhof kun je zwemmen en naar de sportschool en daarna in het Grand Café lekker lunchen voor een schappelijke prijs. Als je er een kijkje neemt, zul je zien dat er nog tal van andere activiteiten worden aangeboden. Er zijn creatieve workshops en muzikale zondagen, op zijn tijd is er de Bingo. In het repair-café kun je spullen laten repareren. Voor moeilijke formulieren en hulp bij de computer staan er mensen klaar. En even binnenlopen voor koffie en een praatje kan natuurlijk ook altijd.

Meer info: www.ontmoetingscentrumdeprinsenhof.nl

Het Lage Land

In Het Lage Land bieden “Het Palet” aan de Duikerstraat en het Huis van de Wijk aan de Remmet van Milplaats een breed scala aan activiteiten en diensten. Samen eten en koken, elkaar ontmoeten. Even kunnen vertellen wat je hebt meegemaakt. Een goed gesprek hebben. Delen waar je zelf mee zit en anderen een beetje steun geven. Het lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het lang niet altijd of voor iedereen.

En blijven bewegen, natuurlijk. Van wandelclub tot Zumba: er wordt van alles georganiseerd. Zoek naar wat je het beste past.

Info: www.gro-up.nl

En: www.openarms.nl



Het Alexanderhof



Ontmoetingscentrum de Prinsenhof



Het Huis van de Wijk



Het Palet

Maatjes

Als je nu wat minder van de bingo bent en je in clubverband niet zo tot je recht komt, zijn er in onze wijken ook andere mooie initiatieven. De Stichting Vier het Leven bijvoorbeeld organiseert uitstapjes in de culturele sector. Hier gaan senioren met gelijkgestemde interesses bijvoorbeeld naar een concert in de Doelen of een theatervoorstelling in de schouwburg. Naast een prachtige avond worden er ook vriendschappen voor het leven gesloten. Een vrijwillig(st)er van de stichting neemt de senioren mee op stap.

En van dat soort "maatjes" kennen we er nog veel meer. Bij de organisatie Samen010 werken maatjes, die senioren thuis bezoeken en vooral aandacht hebben voor zingevingsvragen en bijvoorbeeld verwerken van het verlies van de partner. Zij werken daarbij samen met het Centrum voor Levensvragen. De medewerkers komen ongeveer eens per 2 weken bij mensen thuis voor een goed gesprek.

De Unie voor Vrijwilligers ten slotte heeft een flink aantal "maatjes" in de aanbieding. Van een fietsmaatje tot een klusmaatje, van een digi-maatje tot een boodschappenmaatje. Belangrijk is dat zij ook specifiek aandacht hebben voor de mantelzorgers van senioren. Door het "langer thuis" wonen, wordt er in steeds grotere mate een beroep gedaan op partner en kinderen. Ook die kunnen wel eens een steuntje in de rug gebruiken.

Meer info:

Vier het leven: www.4hetleven.nl
Samen010: www.samen010.nl
Unie voor Vrijwilligers: www.uvvrotterdam.nl

Voor meer informatie kun je ook even langslopen bij de Wijkhub op het Marinus Bolckplein nummer 37. Openingstijden: dinsdag van 10.00 - 14.00 uur, donderdag van 10.00 - 16.00 uur en vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur. Een afspraak maken is niet nodig.

RUJK AAN • GEZONDHEID

Uit het fotoarchief van Tinus en Bep de Does

Bep en Tinus de Does uit Vreewijk bezitten meer dan een half miljoen foto's van Rotterdamse straattaferen. We beloven in nr.5 uit april 2025, dat we in elk nummer een foto zouden publiceren. Iedere foto plakt Bep of Tinus op een stuk karton en voegen een tekst bij. Dat is hier ook het geval. Daarna gaat die in het archief.

Tot ik op visite kwam en zij mij door een stapel foto's met scènes uit onze wijken lieten ploeteren. Hier de eerste!

En wat Tinus aan commentaar onder de foto zette is juist: het afgebeelde huis stond in een rijtje van vier. De laatste twee waren toen al dichtgespijkerd. Naast huisje nummer vier stond een grote houten schuur.

Die foto heb ik hier toegevoegd.

Heeft u een verhaal over de huisjes? Laat het ons weten!

Bedankt Bep en Tinus voor deze eerste foto!

(Het interview met Bep en Tinus nalezen?)

Ga naar www.rikoelfzema.nl en klik op Kwartaal magazine RIJK daarna op nummer 5 en ga naar blz. 19.)



RUJK AAN • HISTORIE

Lotte Stam-Beese ontwierp het Lage Land

Rotterdam stond na de Tweede Wereldoorlog voor een enorme klus. Er moest vervanging komen voor alles dat door de oorlog verloren was gegaan: wederopbouw. Tegelijk waren de ogen echter al snel ook naar buiten gericht. Buiten de rand van de toen bestaande stad zouden nieuwe wijken komen. Een van die wijken werd het Lage Land. De ontwerpster was een in Duitsland geboren architecte: Lotte Stam-Beese.

Het levensverhaal van de ontwerpster van het Lage Land is opmerkelijk. Ze werd in 1903 geboren in het Duitse Reisch, tegenwoordig Rotitki in Polen. Ze studeerde zowel weefkunst als architectuur werkte vanaf 1930 voor een architectenbureau in het Tsjechische Brno.

Ze sloot zich in de jaren dertig aan bij de antifascistische organisatie Leva Fronta en werkte vanaf 1932 in de Sovjet-Unie, waar ze verschillende jaren betrokken was bij het ontwerpen van socialistische steden (sotsgorods). Ze trouwde in Moskou met de Nederlandse architect Mart Stam, net als Lotte ook een pleitbezorger van het Nieuwe Bouwen. In 1934 verslechterden de omstandigheden in de Sovjet-Unie als gevolg van het Stalinisme en het stel verhuisde naar Amsterdam om daar een eigen bureau te beginnen: Stam en Beese Architecten.

Na de Tweede Wereldoorlog begon er een nieuwe levensfase. Ze scheidde van Stam, behaalde een architectuurdiploma in Amsterdam en trad in 1946 in dienst van de dienst Stadsontwikkeling en wederopbouw in Rotterdam. Ze zou tot aan haar pensioen in Rotterdam blijven werken.

Lotte Stam-Beese werkte aanvankelijk mee aan het basisplan voor de wederopbouw van Cornelis van Traa. De behoefte aan nieuwe wijken was groot, gezien de schade die het Duitse bombardement in mei 1940 in de stad had aangericht. In totaal zouden er tien nieuwe wijken ontstaan, die allemaal vanaf de grond moesten worden opgebouwd. Stam-Beese speelde daarbij een grote rol. Ze ontwierp achtereenvolgens de wijk Kleinpolder in Overschie, Pendrecht in Rotterdam-Zuid en verschillende buurten in het zich snel ontwikkelende Hoogvliet. Eind jaren vijftig kwam de ontwikkeling van de Prins Alexanderpolder in beeld. Ze maakte ontwerpen voor zowel het Lage Land (1961-1962) als Ommoord (1962-1969). Kenmerkend voor de door Stam-Beese ontworpen wijken zijn de moderne stedenbouwkundige structuren met veel groen en ruimte tussen de woonblokken.



foto 1

Het Lage Land



Het Lage Land werd begin jaren zestig gebouwd en voldeed geheel aan de stijl van Lotte Stam-Beese. Het werd een gevarieerde wijk met zowel laagbouw als hoogbouw en daartussen heel veel groen. Er wonen tegenwoordig zo'n 10.000 mensen in het Lage Land. De wijk is

sinds het ontstaan weinig veranderd. De omgeving van de wijk is wel flink veranderd. Lag Het Lage Land midden jaren zestig nog in een tamelijk rustig gebied aan de oostkant van de stad, de ontwikkeling van het wegennet rond Rotterdam heeft daar wel een forse invloed op gekregen. De A-16 naar de later in de jaren zestig geopende Van Brienenoordbrug is een fysieke barrière geworden tussen de wijk en het Kralingse Bos. Hoewel die weg en de brug in het ontwerp van 1960 al waren voorzien, is de verkeersdruk en de breedte van de weg sinds de jaren zestig veel groter geworden dan destijds kon worden vermoed.

Direct aan de noordzijde is ook de A-20 steeds breder en drukker geworden, waardoor een sterke begrenzing is ontstaan met Ommoord. Zo is Het Lage Land bijna een dorpje binnen Prins Alexanderpolder geworden, met alleen nog gemakkelijke verbindingen naar het zuidelijker gelegen Prinsenland. Is Het Lage Land daarmee geworden wat Lotte Stam-Beese zich ervan had voorgesteld? In algemene zin waarschijnlijk wel, maar toch keek ze na haar carrière ook enigszins kritisch terug op wat er niet was bereikt. Het gevoel van een samenleving, waarin bewoners de openbare ruimte met elkaar delen en er samen gebruik van maken, was niet helemaal uitgekomen. Je kunt achter de tekentafel wel sociale idealen bedenken bij wat je ontwerpt, maar de werkelijkheid houdt zich daar niet altijd aan. Toch blijft er ook in dat opzicht hoop. De laatste jaren zijn er op verschillende plekken initiatieven ontstaan voor meer gevarieerd groen en voor speelplekken. Dat draagt alleen maar bij aan het karakter van de wijk en het leefklimaat. Lotte Stam-Beese zou er waarschijnlijk blij mee zijn geweest.

Lotte Beese stopte in 1968 met haar werk voor de dienst Stadsontwikkeling en ging in 1971 met pensioen. Ze overleed in 1988 in Krimpen aan den IJssel.

Reacties graag naar dikvuik@gmail.com

Dank aan het Stadsarchief Rotterdam m.b.t. de foto's.

Bronnen 'Lotte Stam-Beese' (Wikipedia) 'Lotte Stam-Beese en de wederopbouw van Rotterdam' (Platform Wederopbouw Rotterdam) www.rotterdam.nl/wonen-leven/het-lage-land/

Wethouder Bavinck slaat de eerste paal voor een wooncomplex, november 1961 (Stadsarchief Rotterdam)



Foto 1: Structuurschets voor het Lage Land van Lotte Beese, 1960 (Het Nieuwe Instituut) Foto 2: Luchtfoto van Het Lage Land, links de wijk Oosterflank (Stadsarchief Rotterdam)

Prinsenpark staat in vuur en vlam

Voor de tweede keer streek het Taste World Fest: Caribbean Edition neer in Rotterdam. Twee dagen achtereen kon je zeer diverse exotische hapjes eten. Ook waren er allerlei kraampjes, voorzien van o.a. kleding, sieraden en fysieke elementen uit het Caribisch gebied, waar je je hart aan kon ophalen. De livemuziek was authentiek, modern en opzweepend. De ligging van het evenement in het Prinsenpark, tussen de skatebaan en de peuter- en kinderopvang De Wonderlamp, maakte dat het ernaar toelopen al een cadeau was. De bak- en braadluchten bereikten je neus al op grote afstand.

Eenmaal binnen was het gezellig en behapbaar vol. De sfeer was familiair en vriendelijk. Onmiddellijk werd bewezen dat samen eten inderdaad verbreedert. Niet voor niets eindigt elk verhaal van Olie B Bommel en Tom Poes met een gezamenlijke maaltijd. In alle antropologieboeken staat geschreven, dat in elke cultuur, waar dan ook ter wereld, het samen eten een van de belangrijkste gemeenschappelijke gebeurtenissen is. Niet voor niets staat in het boek "Het event als strategisch marketinginstrument:" De culinaire invulling van een event speelt in veel gevallen een grote rol en soms zelfs een hoofdrol. Gezamenlijk eten heeft een sterk bele-

vingsaspect en is dus direct van invloed op de totaalbeleving. De samenstelling en de kwaliteit van de catering moeten aansluiten bij de doelgroep en de doelstelling van het event en verlenen het event een bepaalde uitstraling."

En als er een spijker op laagwater gezocht moet worden over dit festival, dan zou je voorzichtig kunnen opperen dat er wat meer ruimte voor terrasvorming had gemogen. Misschien volgend jaar de gangpaden tussen de rijen foodtrucks vullen met tafels en stoelen met hier en daar een parasol.



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

Hier opnieuw vier (bijna) gratis 'gieren van het lachen spelletjes'. (2 tot 6 spelers & tussen de 5 en 10 jaar)

Spel 21:



Wat moet je doen als volwassenen? Prepareer een aantal wc-rollen, gelijk aan het aantal kinderen. Scheur de eerste drie velletjes af en gooi weg. Dan nummer je met een viltstift de velletjes van 0 tot 30. Prik de genummerde wc-rol aan een bezemsteel (zie tekeningen) en houdt die stevig vast als volwassene. Om de beurt trekt een kind aan de rol vanaf velletje 0. Je mag zo hard trekken als je durft. De rol wikkelt zich af en blijft ergens stil hangen. Het laatste nummer dat nog zichtbaar is, is het aantal punten dat het kind gescoord heeft. Breekt het papier ergens, dan zijn dat strafpunten. Trekt het kind zo hard dat er ongenummerde velletjes verschijnen, dan scoort het kind nul punten. Om de beurt en bijvoorbeeld 10 keer. Punten optellen dus. Je kind leert een betere motoriek te ontwikkelen door te ontdekken wat hard en zacht trekken aan de velletjes voor gevolg heeft.

Spel 22:

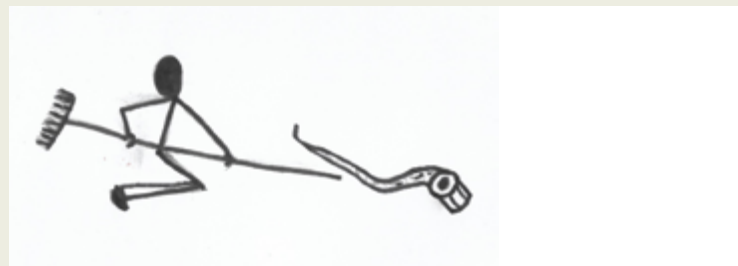
Is er heel veel lol in dit spel? Dan kun je het verlengen met de variant: biljarten of hockeyen! Leg een wc-rol op de grond en plaats een boek op het velletje met nummer nul.

Met een pollepel moet het kind nu als een biljartkeu tegen de rol tikken (of slaan met de pollepel of hockeystick) en de rol wikkelt zich af. Zodra de rol stopt, zie je het aantal punten dat gescoord is. Laat elk kind dit proberen en tel de score evt. op bij de score uit het eerste spel. Of tel opnieuw.

Ook hier: rolt de rol naar de ongenummerde velletjes, dan is het nul punten. Breekt de rol, dan volgen er strafpunten.



Spel 23:



Blijven de jonge spelers gillen van plezier? Verleng het spel dan met een derde! Het kind plaatst de wc-rol op het hoofd en gaat vijf meter rechtop lopen van A naar B. Valt de rol, dan is het aantal strafpunten gelijk aan de afgerolde velletjes op de grond. Het kind mag de rol op het hoofd niet aanraken, ook niet als de rol valt! Haalt het kind de eindstreep, dan kopt het kind de wc-rol van het hoofd en dan is de score het laatste afgerolde velletje. Als de rol met velletjes breekt, geen strafpunten want het kind kan hier niets aan doen.

Zijn je kinderen erg wild? Dan is het goed om een opdracht mee te geven in de eerste twee spelletjes. Opdracht: zorg dat je precies bij velletje 15 uitkomt. Elk nummer onder de 15 is een strafpunt, maar elk punt boven de 15 zijn TWEE strafpunten!

Spel 24:

Je kunt een vierde variant aanbrengen en dat zijn opdrachten tussendoor. Als je wc-rol afrolt tot op het cijfer 12 dan moet je iets doen. Dit levert geen positieve of negatieve punten op. Het kind mag na de opdracht opnieuw aan de wc-rol trekken. Dat is dan de score! Wat kunnen de opdrachten al niet zijn:

Tien keer omhoog springen en bij elke sprong noem je een dier; loop als een vlinder door de kamer; tel het aantal schilderijen in de huiskamer bij elkaar op (of een soort variant hierop); doe je linker schoen aan de rechter voet en de rechter aan je linker voet; zing een mooi liedje; geef aan iedereen een snoepje (maar die moeten de volwassene natuurlijk gekocht hebben)



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 20 spelletjes zoeken? Kijk op www.rikroelfzema.nl en klik op 'Het (kwartaal) tijdschrift RIJK', nr. 1 t/m 5

Ouderdom: zit ik eindelijk goed in mijn vel, gaat het hangen

Ouderen zijn traag

“Lieve oma, ik schrijf heel langzaam, omdat ik weet dat u niet snel kan lezen.” Grappen over ouderen doen het altijd wel goed. Behalve bij de ouderen zelf. In 1969 publiceerde de gerontoloog (= wetenschap van de ouderdom) Robert N. Butler een roemrucht artikel over het negatieve beeld dat bij niet-ouderen bestaat over ouderdom. Butler noemt dit ageïsme: denkbeelden, waarin vooroordelen, stereotypering en discriminatie m.b.t. het oud zijn kritiekloos aanwezig zijn. [01]

In het Nederlands noemen psychologen dit ‘seniorisme’. Een onderzoek uit 2023 bevestigt het bestaan van dit nog steeds heersende denkbeeld over ouderen. Zeker door de coronaperiode is het toegenomen, want ouderen zijn ‘kwetsbaar’. Ouderen trekken zich dit aan en dan ontstaat een zelfvervullende voorspelling, waardoor ouderen zich als kwetsbaar zien en zich daarnaar gaan gedragen. [02] Tegenover al dat negatieve over oud zijn, kun je ook een positief beeld zetten. Dat deed de filosoof Seneca ongeveer 60 na Christus in een brief aan zijn goede vriend Lucilius. Hij beschrijft daarin zijn buitenhuis met bomen rondom als vervallen en oud. Eerst dacht hij nog dat de bewaker en de tuinman het niet goed onderhouden hadden. Hij realiseert zich dat alles net zo oud is als hijzelf: “Ik dank het aan mijn buitenhuis, dat overal waar ik maar kwam, mijn hoge leeftijd mij duidelijk werd. Laten wij die omhelzen en ervan houden: hij is vol genoegens, als je ermee om weet te gaan. Appels zijn het

lekkerste als zij beginnen op te raken; de charme van de kinderleeftijd is het grootste in de eindfase; mensen die aan wijn verslaafd zijn, genieten het meest van de laatste slok. (...) En ik ben van oordeel dat ook die levensfase waarin wij op onze laatste schoenen lopen, haar typische genoegens kent, of: in de plaats van de genoegens komt het genoegens daar geen behoefte aan te hebben.”[03] In zijn essay ‘Over leeftijd’ benoemt de Franse filosoof Montaigne de ouderdom als een gunst en zeldzaam voorrecht, die slechts een enkeling van Moeder Natuur geschonken krijgt. [04]

Ouderen zijn interessant

De filosofe Suzanne Biewinga schreef een positief boek over ouderdom “Ouder worden als ervaring”, waarin ze juist het gesprek aangaat met ouderen om zo een heel ander beeld en perspectief op ouderdom te schetsen. Ze is een moderne Seneca, zou je kunnen zeggen. In al die gesprekken met ouderen werden eerst de ‘gemakkelijke’ en daarna de ‘lastige’ kanten van ouder worden besproken. Opvallend is dat uit die gesprekken meer negatieve dan positieve aspecten van het ouder worden naar voren komen. Zal ik met de negatieve beginnen?

Negatieve kanten van ouder worden

Na de pensionering is vaak het dagritme en het sociale netwerk van de ene op de andere dag verdwenen. Het roemruchte zwarte gat



Boomers zijn traag en niet bij de tijd

dient zich aan: totale vrijheid om 24 uur per dag je leven invulling te mogen geven, is voor velen niet gemakkelijk.

Ten tweede: die ogenschijnlijke vrijheid wordt vaak razend snel ingevuld door de eigen kinderen (oppasdagen zijn vanzelfsprekend) of vrienden of familieleden hebben zorg nodig. Niet iedere gepensioneerde bezit de vaardigheid om 'nee' te kunnen zeggen.

Ten derde: je wordt in het eigen ouder worden geconfronteerd met eigen lichamelijke tekortkomingen, maar ook geestelijke als het gaat om de snelheid van een meer en meer digitale wereld.

Ten vierde: veel ouderen hebben geen kinderen of bezitten geen sociaal vriendennetwerk, waardoor een sociaal zinvol leven moeilijk te realiseren is.

Ten vijfde: ondanks dat veel ouderen zinvol gratis vrijwilligerswerk doen, voelen zij toch de druk van een overheid die ze als medische kostenpost wegzet. Ouderen lijken voor de overheid zorgvragende en hulpbehoevende medeburgers. Het ontbreekt aan maatschappelijke waardering van de oudere mens.

Ten zesde: de toekomst komt als bedreigend over, zo vertelden ouderen in de vele gesprekken met Suzanne Biewinga. Het te leven leven is kort en wordt geteisterd door telkens opnieuw wegvallende soortgenoten. Nadenken over de aanstormende dood is een noodzakelijk kwaad.

Ten zevende: oud worden betekent langzaam je onafhankelijkheid verliezen." Het kost moeite om dingen te doen die vroeger vanzelfsprekend waren, je gaat daartegen opzien"(...) "Je gaat er minder op uit. Je voelt dat je kwetsbaarder wordt en daardoor word je bedachtzamer en voorzichtiger, banger."

Ten achtste: onze westerse cultuur kent nauwelijks het eren van ouderen. Vroeger werden ze weggestopt in bejaardentehuizen en nu die gesloten worden, moeten ze langer thuis blijven wonen in onaanpaste woningen. Paradoxaal genoeg krijgen ze mede daardoor de schuld dat de woningmarkt vooral door hen op slot zit.

Ten negende: al 25 jaar viert het politieke neo-liberalisme hoogtij. "Er ligt een sterke focus op het veiligstellen van een eigen inkomen en op het streven naar individueel succes. Het gevolg is een ongekende versnelling van de samenleving. Geplaatst buiten de werken-

Oud worden maakt ruimte voor maatschappelijke luiheid

de wereld, zijn gepensioneerde ouderen meer toeschouwer van die versnelling dan deelnemer."

Ten tiende: sociaal contact en fysieke bereikbaarheid is voor ouderen noodzakelijk. Maar door de politiek zijn veel maatschappelijke voorzieningen of wegbezuinigd, dan wel op afstand geplaatst.

Tevens is de openbare ruimte niet ingericht op een trager en minder mobiel bewegende oudere. Vaak blijven ze dus maar thuis. [05]

Positieve kanten van ouder worden

Het voelt onthutsend dat in de gesprekken met Biewinga zo weinig



positieve aspecten van het ouder worden zijn genoemd.

Allereerst benoemen zij niet het voordeel dat Seneca in zijn brief naar voren haalt. Het ouder worden maakt, dat je je niet meer overal mee wil bemoeien. Of zoals Seneca opmerkt: 'daar geen behoefte aan hebben'. Oud worden maakt ruimte voor een maatschappelijke luiheid.

Ten tweede, zo betoogt Biewinga, is de grote vrijheid door de pensionering een geschenk. Niemand is meer de baas over je. Het geeft rust en biedt nieuwe mogelijkheden. Maar het kan een Januskop blijken te zijn, als we de eerst genoemde negatieve kant hierboven in herinnering brengen.

Ten derde: doordat de werkuren verdwenen zijn kan er volop geïnvesteerd worden in sociale netwerken en de familie. Juist op die sociale netwerken werd bezuinigd in de periode van het nog (betaalde) werkende leven. (Relateer dit nog graag aan het vierde negatieve aspect van ouder worden)

Ten vierde: ouderen vinden dat ze veel levenservaring hebben, waardoor hun zelfvertrouwen zeer is toegenomen. Er is meer durf om een eigen oordeel in te nemen. Onder wijsheid wordt ook verstaan, dat je milder wordt in je oordelen. Er zijn steeds meer beperkingen buiten je, maar er is meer verdieping in je.

Ten vijfde: hoewel dit aspect pas op blz. 92 naar voren komt, gaat het hier wel om een aanwijsbaar en bewijsbaar feit: "naar mate wij ouder worden zijn in de hersenen steeds meer verbindingen gelegd tussen neuronen. Het wordt makkelijker patronen te herkennen en analogieën te zien. Dat leidt ertoe dat ouderen sneller dan jongeren doorhebben wat de kern van de zaak is. (...) dat beide hersenhelften naarmate we ouder worden vrijer met elkaar communiceren, waardoor we sociaal intelligenter worden. (...) in de loop van ons leven emotioneel evenwichtiger worden en meer neigen naar positieve emoties." [06] (hier schreef ik uitgebreid over in RIJK nr. 5, blz.14-15 [07])

Fundamentele drijfveren in de mens

Biewinga stelt terecht vast dat: "Mensen zijn verlangende wezens. We kunnen niet zonder doelen die ons leven betekenis geven." De



gepensioneerde mens moet na gedane arbeid opnieuw bepalen hoe het leven vorm wordt gegeven. Daar slaagt de een beter in dan de ander. De filosoof en psychiater Irvin Yalom vult dit menselijk verlangen aan met het benoemen van vier existentiële zorgen die angst oproepen: dood, vrijheid, isolatie en betekenisloosheid.

Allereerst staan we dichterbij het graf. We schuiven langzaam op in de rij, tot we als eerste zelf aan de rand van de kuil staan. Toch geeft de eerder genoemde Seneca ons een goed advies: “Je zegt (als oudere): ‘Het is akelig de dood voor ogen te hebben’. Maar vooreerst: een jonge man moet die evengoed voor ogen hebben als een bejaarde: want wij worden niet opgeroepen naar het jaar van inschrijving.” En Seneca haalt de woorden van Heraclitus aan “een dag is gelijk aan elke dag”, waarmee bedoeld wordt, dat je elke dag als je laatste zou moeten doorleven. “Al wie zegt ‘ik heb geleefd’, boekt iedere dag, als hij weer opstaat, winst.” [08] (lees hieronder over de eerste mythe over ons langer blijven leven)

In vrijheid bepaalt de mens hoe de wereld geïnterpreteerd wordt. Onze oordelen kleuren de wereld en niet andersom. Dat zegt de existentiële filosoof Yalom althans. Daar staat tegenover een denker als Victor Frankl die de zojuist genoemde vrijheid wezenlijk kleiner maakt. Wij vinden de wereld niet (opnieuw) uit, maar kunnen betekenissen in de door ons aangetroffen wereld ontdekken. De zinvraag laat zich dus met verschillende aangetroffen antwoorden en waarden invullen. Onze menselijke vrijheid bestaat erin dat we kunnen kiezen om de waarden, die zich aan ons voordoen, te verwerpen of te aanvaarden. Met die verschillende opties, kiezen we onze zininvulling.

Leef alsof het je laatste dag is, zingt Seneca

Hoe werkt zingeving?

De oudere mens kijkt richting het einde, dat op biologisch of sociaal of psychologisch vlak voltrokken wordt. Gelukkig dient het naderende einde zich niet op alle drie de vlakken tegelijk aan. Zo kan iemand door zijn pensionering op sociaal maatschappelijk vlak zich niet gezien weten, maar op psychologisch vlak met de aanvang van een studie aan het begin van een nieuw leven staan. De oudere mens zal zich op vele vlakken opnieuw moeten uitvinden om zo zingevend aan de nieuwe levensfase te beginnen. In de psychologie heet dit ‘commitment’ of ‘engagement’. “Men doelt daarmee op datgene wat iemand zo bezighoudt, dat er een soort verbondenheid

of verplichting tegenover staat. (...) De Amerikaanse psycholoog Lowenthal (1977) onderscheidt vier soorten ‘commitments’ ofwel vier velden van betrokkenheid. Het eerste veld ligt in het interpersoonlijke vlak en heeft betrekking op de contacten tussen mensen. (...) De zin van het bestaan komt in feite in de wisselwerking tussen mensen tot stand.

Het tweede veld van betrokkenheid ligt in de morele sfeer. Mensen handelen vaak op een bepaalde manier omdat ze geloven in de morele waarde van die handeling. (...) Een zinvol leven betekent voor de meeste mensen een in moreel opzicht goed leven. Zo is het strijden voor recht en vrijheid voor velen een levenstaak. (...)

Een derde veld van betrokkenheid ligt in de sfeer van de competentie. Iedereen heeft wel in meer of mindere mate de neiging ‘goed’ te willen zijn in iets. Dat ‘iets’ kan van alles zijn: pianospelen, koken of iets organiseren. (...)

Het vierde veld ligt ten grondslag aan de andere drie: het is gericht op overleving, in fysiek, economisch en psychologisch opzicht. Wie niet wil overleven, heeft geen behoefte aan sociale contacten, aan goed of kwaad of aan iets te kunnen. We zien soms bij oude mensen dat ze het ‘opgeven’. Ze hebben geen belangstelling meer voor het leven (...) Volgens Lowenthal is zulk gedrag op te vatten als een ontbreken van een betrokkenheid op de drie andere velden.” [09]

Sommige filosofen komen erg van pas

In veel (zelfhulp)boeken over ouderdom komen telkens dezelfde filosofische scholen voorbij. Allereerst de Stoa, de stoïcijnse filosofie, die rond 300 v.Chr in Athene opkwam. Zeno van Citium is de oprichter en belangrijke aanhangers zijn Epictetus, Seneca en keizer Marcus Aurelius. Leef in overeenstemming met de natuur en doe dat deugdzaam. Dat laatste is dat je redelijk moet zijn en dat meningen van anderen of rijkdom er niet toe doen. De werkelijkheid is zoals die is. Als er aan de feiten niet te tornen valt, kun je alleen veranderen hoe je ernaar kijkt. Wanneer je de feiten aanvaardt en ze niet wil veranderen, dan kom je in een onverstoorbare gemoedsrust (ataraxia). Wanneer het leven je door heftige emoties laat gaan, moet je altijd je persoonlijke waardigheid bewaren door rechtvaardig te blijven handelen. Dat levert je als mens een opgewekte gemoedsrust op (apatheia). Jouw rechtvaardige handelen is ook altijd gericht op de ander, je sociale omgeving, het is dus niet enkel een op het ego gerichte filosofie.

Als goede tweede filosofische school wordt het epicurisme genoemd. Epicurus formuleerde als uitgangspunt van zijn leer het vrij zijn van pijn en het nastreven van genot (plezier). Dat laatste verwerf je door sober te leven volgens de wetten van de natuur. De natuur is empirisch te doorgronden, dus kun je verlost worden van allerlei angstige denkbeelden alsof die natuur bestierd zou worden door (onvoorspelbare) goden. Epicurus pleit voor een angstvrij leven, zelfs in de dood. “Als ik er ben, dan is de dood er niet en als de dood er is, dan ben ik er niet.” Tevens ligt de nadruk niet zozeer op het goede doen, maar meer in zelfacceptatie om zo de persoonlijke rust en het geluk te vinden.

Helaas hebben tegenstanders van zijn leer Epicurus weggezet als een hedonist, die enkel egoïstisch het eigen (vooral lichamelijke) genot najaagt. De eenvoud en soberheid en de strenge zelfdiscipline die hij predikte om het persoonlijke genot (= hedonè) te bereiken, worden gemakkelijk vergeten in dit stereotype beeld van de Epicurische filosofie met zijn sterk hedonistische inslag.

Langer leven komt niet door gestegen gezondheid

Sociologie van de ouderdom

Er bestaan nogal wat mythes m.b.t. het ouder worden van de mens. "Al te gemakkelijk wordt gezegd dat mensen nu veel ouder worden dan vroeger en dat brengt men dan in verband met de sterk gestegen levensverwachting. Dat is eigenlijk niet juist. De levensverwachting is gestegen omdat de kans van pasgeborenen en zuigelingen om al in het eerste jaar te sterven zoveel kleiner is geworden. (...) Ook de kans dat hun moeders in het kraambed komen te overlijden, is heel klein geworden." [10]

Dan zou het ouder worden van de bevolking liggen aan het feit dat we gezonder eten. "Deze verklaring past goed in ons tijdsgewricht, waarin aan gezonde leefgewoonten veel waarde wordt gehecht. (...) De forse toename van obesitas en de afname van lichaamsbeweging, ook in Nederland, maakt duidelijk dat de toename in levensverwachting sinds 1992 weinig te maken heeft met een verbetering in gezonde leefgewoonten." [11]

Een andere mythe is dat er minder ziekten en beperkingen zijn. Maar dit gaat voorbij aan het feit dat er in alle westerse landen een sterke stijging van chronische ziekten is. In Nederland gaat het vooral om hartziekten, diabetes en gewrichtsaandoeningen. "De crux zit hem in de constatering dat de levensverwachting bij ouderen stijgt, en wel vooral bij chronisch zieke ouderen. (...) De toename van de levensverwachting bij chronisch zieken is dan ook te danken aan de enorme verbetering in diagnostiek en behandeling." [12]

De meest positieve en leuke oudere

In 2022 kwam het boek 'Breaking the age code' uit. Daarin levert Becca Levy overtuigend bewijs dat wanneer je positief over ouderdom denkt, je zevenenhalf jaar langer leeft. Besef dat slechts 25% van je genetische factoren bijdraagt aan een hoge ouderdom. Jongeren die negatief denken over ouderdom hebben gedurende hun leven een twee keer hogere kans op hartfalen, een hartaanval of een beroerte. En negatief denken bevordert het dement worden. [13]

De meest positieve en leuke oudere is de Duitse schrijfster Elke Heidenreich (82 jaar). Haar denkbeelden zijn zo positief en realistisch. Lees haar reacties tussen de aanhalingstekens.

Ja, haar hart doet het niet meer zo goed, dus moet ze vaak even

zitten. "Nou en? Dan ga ik gewoon even zitten." Het rustiger aan doen? "Rust waarom. Rust waarvoor?" Ouderdom is moeilijk. "Wat kan er moeilijk zijn aan iets wat zo natuurlijk is?" Ouderdom komt met kwaaltjes. "Mijn leven is prachtig. Dat laat ik niet door wat kwaaltjes verpesten." Je huis ligt vol met oude spullen. "Wat moet ik in vredesnaam nog met al die dingen? Ik heb geen flauw idee, ik weet alleen dat ik eraan gehecht ben." Je moet genieten op je oude dag. "Dat is banale onzin. Je moet iets maken van je leven, je moet het laden met zingeving. Altijd." Ouderen worden niet meer gezien. "maar onzichtbaar zijn of niet, dat heb je toch zelf in de hand? Wanneer ik me als grijze muis gedraag, word ik ook als grijze muis gezien. Ik voel me niet onzichtbaar omdat ik weet dat ik het niet ben." Zit het ouderen wel eens tegen?" En natuurlijk zit ik weleens bij de pakken neer, natuurlijk zijn er van die dagen zonder moed en kracht, maar die had ik met achttien, dertig, begin zeventig ook." "Je kunt natuurlijk ook in een hoekje gaan zitten breien en de kat aaien. Ook leuk, maar dat verveelt snel. En verveling maakt oud." Hulp nodig bij digitale zaken? "Ik ken wel iemand die helpt. Mijn vriendin heeft me geholpen een Instagramaccount aan te maken. Ik ben ermee in mijn nopjes." Doe je aan botox? "Madonna ziet er nu uit als een Halloweenspook. Wordt het niet tijd om zelfbewust te staan voor leeftijd en uiterlijk, wat per slot van rekening ook met waardigheid van doen heeft?" Ouderen en seks? "Ik wel." Kwade herinneringen? "Vreemd genoeg overheerst in mijn herinneringen het mooie." Wat word ik vrolijk van Elke en haar boek. Ouderdom is leuk. Lees haar boek en leef het na. [14]



Ouder worden
(de kunst van het leven)
Elke Heidenreich
Uitgeverij Balans
158 blz. €17,50



Ouder worden als ervaring
(filosofie van het late leven)
Suzanne Biewinga
Uitgeverij Boom
223 blz. €24,90

rikroelfzema@gmail.com www.rikroelfzema.nl ('Kwartaaltijdschrift RIJK, nr.6')

Dit artikel is gebaseerd op de volgende bronnen: [01]= Age-ism: Another Form of Bigotry, blz.243-246 in: The Gerontologist 9 (4). [02]= Seniorisme tijdens en na de COVID-19 pandemie, Brinkhof & Murre & Ridderinkhof (30 mei 2024) in Gerön (zie internet) [03]= Brieven aan Lucilius, Lucius Annaeus Seneca (1980) (1990), vert. Cornelis Verhoeven; blz.38 [04]= Essays, Michel de Montaigne (1993), blz.384-386 [05]= Ouder worden als ervaring (filosofie van het late leven), Suzanne Biewinga (2025), blz.17-34 [06]= Ouder worden als ervaring (Biewinga), blz.22-25 + 92. [07]= www.rikroelfzema.nl klik op: kwartaal Magazine RIJK, dan nr.5. [08]= Brieven aan Lucilius (Seneca), blz.38-39 [09]= Zin in de tweede levenshelft, Henk Nies in: Ouder worden (een eigen verantwoordelijkheid) redactie Munnichs & Nies (1985), blz.21-23 [10]= Anders in beeld: de oudere aan het begin van de 21ste eeuw, Paul Schnabel in: Ouder worden in de 21e eeuw, redactie Verlaan & de Coole (2012); blz. 17-24 [11]+ [12]= Van oude naar nieuwe mythen over ouder worden, Dorly Deeg in: Ouder worden in de 21e eeuw, redactie Verlaan & de Coole (2012); blz.24-29 [13]= Breaking the age code, Becca Levy (2022) [14]= Ouder worden (de kunst van het leven), Elke Heidenreich (2024)

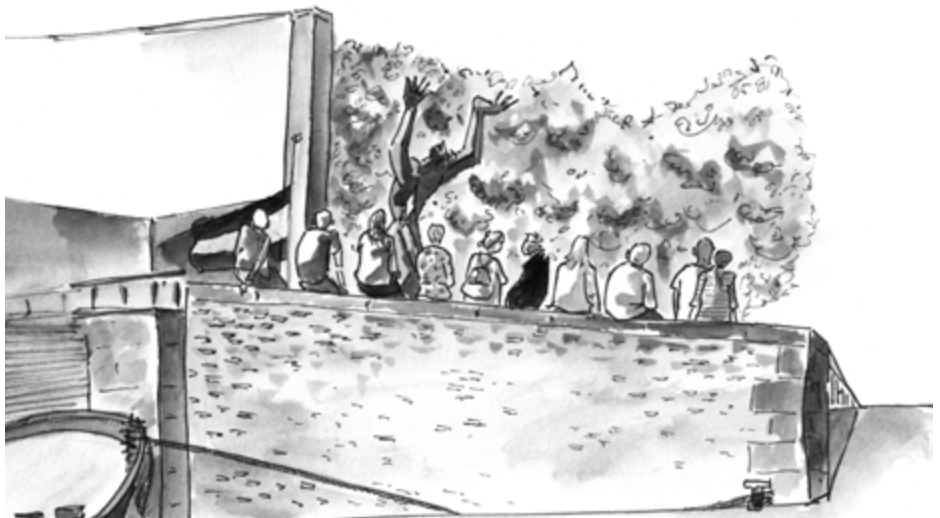


gehoorapparaat

Herman Schildert

Herman Schouwenburg woont in Het Lage Land. Hij is tekenaar. De onderwerpen voor zijn tekeningen ontstaan uit flarden van gesprekken, die hij opvangt als hij bij Albert Heijn boodschappen doet, of over de markt loopt of gewoon toevallig ergens zit. Ook tekent hij een locatie in Rotterdam. Prachtig!

Zie zijn werk op:
www.instagram.com/hermanschildert of
www.facebook.com/hermanschouwenburg
 of www.flickr.com/photos/hermanschildert



Herdenking van het bombardement op Rotterdam op 14 mei 1940, bij het beeld van Zadkine op Plein 1940



kralingse bos bellen